



## Liikuntaryhmät talvi 2023-2024

### **Höyhenen kevyt**

Liikuntahalli, lohko 3, maanantaisin klo 11.00 - 12.00. Enintään 20 osallistujaa  
Kevyttä lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua. Apuvälineitä käytössä ja tuolia voi ottaa tueksi. Lattialle ei tarvitse mennä.  
Ohjaaja Heidi Horttanainen

### **Naisten kuntosali**

Liikuntahalli, kuntosali, maanantaisin klo 14.00 - 15.00. Enintään 20 osallistujaa  
Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteissa, sisältäen alku- ja loppuverryttelyt.  
Ohjaaja Heidi Horttanainen

### **Kehonhuolto, tasapainoinen keho**

Ruokolahden liikuntahalli, lohko 3, maanantaisin klo 15.15 - 16.15  
Enintään 20 osallistujaa  
Tunti sisältää monipuolista liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelua erilaisia liikuntavälineitä hyödyntäen. Sopii jo hieman enemmän liikuntaa harrastavalle.  
Ohjaaja Heidi Horttanainen

### **PhysioPilates**

Vaittilan koulun sali, maanantaisin klo 18.00 - 19.00  
Enintään 15 osallistujaa  
Pilatesharjoitteluun yhdistetään fysioterapeuttinen osaaminen. Pilates perustuu kehon keskustan hallintaan ja vahvistaa kehon syviä lihaksia. Pilateksen avulla opetellaan käyttämään kehon lihaksia ja niveliä tasapuolisesti, jolloin liian aktiiviset lihakset rentoutuvat ja keskivartalon ryhtiä tukevat lihakset vahvistuvat.  
Ohjaaja Mari Tonder

### **PhysioPilates**

Vaittilan koulun sali, tiistaisin klo 9.30 - 10.30  
Enintään 15 osallistujaa  
Pilatesharjoitteluun yhdistetään fysioterapeuttinen osaaminen. Pilates perustuu kehon keskustan hallintaan ja vahvistaa kehon syviä lihaksia. Pilateksen avulla opetellaan käyttämään kehon lihaksia ja niveliä tasapuolisesti, jolloin liian aktiiviset lihakset rentoutuvat ja keskivartalon ryhtiä tukevat lihakset vahvistuvat.  
Ohjaaja Mari Tonder

### **Ikäihmisten kuntosali (reipas)**

Liikuntahalli, kuntosali, keskiviikkoisin klo 10.00 - 11.00  
Enintään 20 osallistujaa  
Ikäihmisille tarkoitettu lihaskuntaryhmä kuntosalilla. Harjoitus toteutetaan kiertoarjoitteluna sisältäen alku- ja loppuverryttelyn.  
Ohjaaja Mari Tonder



### **Ikäihmisten kuntosali (kevyt)**

Liikuntahalli, kuntosali, keskiviikkoisin klo 11.00 - 12.00

Enintään 20 osallistujaa

Ikäihmisille tarkoitettu lihaskuntaryhmä kuntosalilla. Harjoitus toteutetaan kiertoarjoitteluna sisältäen alku- ja loppuverryttelyn.

Ohjaaja Mari Tonder

### **Miesten kuntosali**

Liikuntahalli, kuntosali, keskiviikkoisin klo 14.00 - 15.00

Enintään 20 osallistujaa

Lihaskuntoharjoittelua kuntopiirityyppisesti sisältäen alku - ja loppuverryttelyn.

Ohjaaja Jesse Kotiranta

### **Vesijumppa**

Imatran uimahalli. Osallistumismaksu 30 € + uimahallimaksu, torstaisin klo 15.00 - 15.30

Enintään 20 osallistujaa

Ohjaaja Kia Petrell

### **Vapaa sulkapallo**

Ruokolahden liikuntahalli, lohkot 1-2, keskiviikkoisin klo 15.15 - 16.30

Omatoiminen sulkapallovuoro.

(maksuton, ei ilmoittautumisia)

### **Vertaisohjaajien vetämät, maksuttomat ryhmät (ei tarvitse ilmoittautua)**

#### **Kuntosali senioreille, omatoiminen**

maanantaisin ja perjantaisin klo 10.00 - 11.00. Oma avainpoletti tarvitaan.

#### **Boccia**

Liikuntahalli, liikuntasali lohko 1 torstaisin klo 15.15 - 17.00. Laji sopii kaikille, eikä vaadi erityistä kuntoa.

**Liikuntaryhmien syyskausi alkaa viikolla 35 (28.8.2023) ja päättyy viikolla 50 (17.12.2023). Syyslomaviikolla (43) ei ole ryhmiä. Kevätkausi alkaa viikolla 2 (8.1.2024) ja päättyy viikolla 16 (21.4.2023) Hiihtolomaviikolla (9) ei ole ryhmiä.**

#### **Osallistumismaksut:**

2,5€/toteutunut kerta / ryhmä (syyskausi 35€, kevätkausi 32,5€)

Ilmoittautuminen avautuu ti 15.8.2023 klo 12.00 osoitteessa

<https://ruokolahti.fi/fi/liikunta/ohjattu-liikunta>

Lisätiedot: Jesse Kotiranta, 044 4491 261, [jesse.kotiranta@ruokolahti.fi](mailto:jesse.kotiranta@ruokolahti.fi)