

LIIKUNTAKALENTERI SENIORIT KEVÄT 2024

Enonkoski 

MAANANTAI

VERTAISVETURIT:
KUNTOSALI
KLO 9.30–10.30

LIIKUNTALON KUNTOSALI
AKI RÄSÄNEN
040 169 0809
MAKSUTON
8.1. alkaen



TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!



TIISTAI

VARTTUNEEN VÄEN
TASAPAINOKOULU
KLO 10.00–11.00

FYSIOSATAMA
JENNI KINNUNEN
050 306 6620 [Ilmoittaudu](#)
MAKSUTON
6.2.-21.5.

KUNTOSALICIRCUIT 1
KLO 9.50–10.50

KUNTOSALICIRCUIT 2
KLO 11.00–12.00

RYHMÄT TÄYNNÄ!

LIIKUNTALON KUNTOSALI
VILI MUHONEN
040 345 3037
MAKSUTON
9.1.-23.4.

KUNTOSALISTARTTI
KLO 12.15–13.15

LIIKUNTALON KUNTOSALI
JENNI KINNUNEN
050 306 6620 [Ilmoittaudu](#)
MAKSUTON
6.2.-21.5.

TUOLIJUMPPA
KLO 14.00–15.00

RIVITALOJEN LIIKUNTATILA
JENNI KINNUNEN
050 306 6620
MAKSUTON

KESKIVIikko

OMAISHOITAJAT-
HOIDETTAVAT
KLO 11.00–12.00

LIIKUNTALON SALI
JENNI KINNUNEN
050 306 6620
MAKSUTON
10.1. alkaen

ELOISA:

ALARAAJA
KLO 13.00–14.00

FYSIOSATAMA
JENNI KINNUNEN
050 306 6620
LÄHETE

KKI-JUMPPA
KLO 15.00–16.00

LIIKUNTALON SALI
VILI MUHONEN
040 345 3037
MAKSUTON
10.1.-17.4.

LINNALA:

TERVEYSLIIKUNTA
KLO 17.00–18.00

SIMANALAN KYLÄTALO
ANJA KUURAMAA
10.1-3.4.
12t / 26€

[Ilmoittautuminen Linnala](#)

TORSTAI

VERTAISVETURIT:
SYDÄMELLINEN
KUNTOSALI
KLO 9.00–10.00

LIIKUNTATALON KUNTOSALI
JUKKA JA MARJA-LIISA
KAASINEN
050 340 3642
11.1. alkaen

ALKEIS-
KUNTOSALICIRCUIT
KLO 10.00–11.00

LIIKUNTALON KUNTOSALI
VILI MUHONEN
044 345 3037
MAKSUTON
11.1.-25.4.

ELOISA:

NEUROLOGINEN
KLO 10.00–11.00

FYSIOSATAMA
JENNI KINNUNEN
050 306 6620
LÄHETE

LAVIS
KLO 17.30–18.15

ALAKOULUN SALI
IITA PÖLÖNEN
040 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
18.1.-15.2. (5 kertaa)

PARITANSSIKURSSI
KLO 18.30–20.30

ALAKOULUN SALI
OSSA NYRHINEN
18.1.-28.3. (ei hiihtolomalla)
50€ kurssi
0443453037 (Vili)
[Ilmoittautuminen Vilille](#)

VESIJUMPPA
KLO 14.00–14.45

TANHUVAARA SPORT SPA
Ohjaukset 4.1, 18.1. 1.2, 15.2,
7.3, 21.3, 4.4, 18.4, 2.5 ja 16.5.
(2x kuukaudessa)
MAKSUTON
Lisätietoja
044 345 3037 (Vili)

PERJANTAI

SENIORIJUMPPA
KLO 11.00–12.00

LIIKUNTALON SALI
JENNI KINNUNEN
050 306 6620
MAKSUTON
12.1. alkaen

VERTAISVETURIT: KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelua omatoimisesti ryhmän kanssa. Apuna koulutettu vertaisohjaaja.

VARTTUNEEN VÄEN TASAPAINOKOULU

Ryhmämuotoinen tasapainokoulu ikääntyneille, joilla on haasteita tasapainon kanssa.

VERTAISVETURIT: SYDÄMELLINEN KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelua omatoimisesti ryhmän kanssa. Apuna koulutettu vertaisohjaaja. Painottuu sydänsairauksien huomiointiin.

KUNTOSALICIRCUIT

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteita kiertäen. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kiertoarjoittelun ja loppuverryttelyn.

Kokeneemmille

kuntoilijoille tarkoitettu. Liikkeet ovat sovellettavissa liikuntarajoitteisille sopivaksi.

KUNTOSALISTARTTI

Ryhmämuotoinen kuntosaliryhmä fysioterapeutin ohjaamana, jossa jokainen saa itselleen kuntosaliohjelman.

TUOLIJUMPPA

Kaiken kuntoisille sopiva, perusliikkeisiin perustuva, koko kehoa liikuttava jumppa istuen. Jumpataan yhdessä hyvällä mielellä ja jutustellaan viikottaiset kuulumiset.

Tule mukkaan ja tuo naapurikin tullessas!

OMAISHOITAJAT- HOIDETTAVAT

Ryhmä on jaettu kahteen, omaishoitajat ja -hoidettavat, molemmilla on oma ohjaajansa. Ryhmän tarkoituksena on saada molemmille osapuolille sosiaalinen ja vertaistuellinen kokemus liikunnan merkeissä.

ELOISA: ALARAAJA

Terveystuollosta ohjataan tähän ryhmään läheteellä.

KKI-JUMPPA

Lihaskuntoa, kestävyyttä sekä liikkuvuutta kehittävä monipuolinen tunti vaihtelevilla tuntisisällöillä. Mukaan voi tulla kesken kauden kuka tahansa! Sisältöinä esimerkiksi kahvakuulaa, kehonhuoltoa ja liikuntapelejä.

LINNALA: TERVEYSLIIKUNTA

Monipuolista kuntoliikuntaa terveyden, liikkuvuuden ja peruskunnon ylläpitämiseksi

ALKEIS- KUNTOSALICIRCUIT

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteita kiertäen. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kiertoarjoittelun ja loppuverryttelyn.

Aloittelijoille tarkoitettu eli liikkeet käydään läpi rauhassa. Liikkeet ovat sovellettavissa liikuntarajoitteisille sopivaksi.

ELOISA: NEUROLOGINEN

Terveystuollosta ohjataan tähän ryhmään läheteellä.

LAVIS

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin ja tunnilla ei mennä lattiatasolle. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, tango ja salsa. Tunti sopii kaiken tasoille ja kaiken ikäisille.

PARITANSSIKURSSI

Kurssilla opetellaan tanssin perusteita ja kuunnellaan osallistujien toiveita. Kurssille ovat tervetulleita kaikki ketkä haluavat päästä kokeilemaan tanssia ja oppimaan uutta ja kehittämään vanhaa!

Askeltakaan ei tarvitse osata ennakoon. Voi ilmoittautua ilman paria.

VESIJUMPPA

Ohjattu vesijumppa Tanhuvaarassa enonkoskelaisille. Vesiliikunta on erittäin hyvä liikuntamuoto liikuntarajoitteisille kuin myös muillekin. Liikkeet pystyy tekemään omaan tahtiin.

SENIORIJUMPPA

Kaikille sopiva tasapainoa ja lihaskuntoa haastava hyvän mielen jumppa!