

# KAARINAN KAUPUNGIN LIIKUNTAESITE kevät 2010

## IKÄIHMISTEN KUNTO- JA VIRKISTYSLIIKUNTA

On terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla edesautetaan mahdollisimman itsenäistä arjessa selviytymistä.



## KAUSI

Kevätlukukausi 11.1. - 2.5. 2010

Hiihtolomaviikolla 22.2.- 28.2. (vko 8) sekä pääsiäislomalla 2.4.- 5.4. [ei ohjattuja tunteja.](#)

## HINNAT

Liikunnan kevätlukukausimaksu 20€. Myyntipaikkana yhteispalvelupisteet Kaarinassa Lautakunnankatu 4. puh. 02- 588 4010 ja Piikkiön kirjastossa Hadvalantie 9, puh 02-588 4020 Kursseista erillinen maksu.

## KUNTO- JA VIRKISTYSLIIKUNTA VAPARISSA

Ma klo 12.30- 13.15	Asahi/ rentoutustunti
Ma klo 13.15- 14.15	Voimajumppa
Ma klo 14.15- 15.00	Venyttelyjumppa
Ti klo 11- 12	Hyvän olon jumppa ikäihmisille
Ti klo 13-15	Sisäcurling, omatoiminen



## KUNTO- JA VIRKISTYSLIIKUNTA LITTOISTEN MONITOIMIALOSSA

Ti klo 13-14	Miesten / yhteistunti
Ti klo 14-15	Naisten kuntojumppa
Ti klo 15-16	Asahi / rentoutustunti

## VISIITTI, VOIVALA

Ti klo 13-15 Avoin kuntosaliharjoittelu, opastus  
Omatoimisesti myös vapaat vuorot

## LISÄKSI

- Liikuntaa kehitysvammaisille. Aika, paikka ja liikuntamuodot vaihtelevat.

Tuolijummat: Kuovinkadun toimintakeskuksessa tiistaisin klo 10  
Hovirinnan palvelukeskuksessa tiistaisin klo 10  
Palvelutalo Värttinässä torstaisin klo 9.30

Toiminta Vanhusten palvelukeskuksen säätiön järjestämää, seuraa talojen lehti-ilmoittelua

## Liikuntateemapäivät Kaarinassa to.7.1.ja Piikkiössä pe 8.1.2010

Liikuntateemapäivät Kaarinan yhteispalvelupisteessä to 7.1. klo 10-12 ja Piikkiön yhteispalvelupisteessä pe 8.1. klo 10-12. Tule tapaamaan liikuntapalveluista erityisliikunnan suunnittelija Tarja Mäki. Saat tietoa ja neuvoja liikunnasta sekä kevään ohjelmatietoja. Voit uusia tai lunastaa 70+ kortin. Tarjoilua.

Lisätiedot Kaarinan liikuntapalvelut: Tarja Mäki puh. 050-3737 2641

tarja.maki (a) kaarina.fi tai [www.kaarina.fi](http://www.kaarina.fi) -> liikunta ja ulkoilu -> erityisryhmien liikunta

## TAITOA JA TASAPAINOA -KURSSI

VAPARISSA 4X

Torstaisin 28.1, 4.2, 11.2 ja 18.2. 2010 klo 9.30- 10.30

Kurssin hinta 10 € / 4x tai 2,5 € / kerta



PIIKKIÖ, KOROISTEN KOULUN SALISSA 4X

Tiistaisin: 26.1., 2.2., 9.2. ja 16.2. 2010 klo 11.00 -12.00

Kurssin hinta 10 € / 4x tai 2,5 € / kerta

Tasapainoharjoittelun tavoitteena on parantaa taitoa ylläpitää erilaisia asentoja ja reagoida sekä tarkoituksenmukaisesti että nopeasti ulkoisille , tasapainoa horjuttaville ärsykkeille. Tavoitteena on myös ennaltaehkäistä kaatumista ja luunmurtumia, joista seuraa pitkiä sairaalahoitajaksoja, toimintakyvyn alentumista ja avun tarpeen lisääntymistä.

## SENIORITANSSI KURSSI

VAPARISSA 4X

Torstaisin: 4.3.,11.3.,18.3., 25.3. 2010 klo 9.30- 10.30

Kurssin hinta 10€/ 4x tai 2,5 € / kerta



PIIKKIÖ, KOROISTEN KOULUN SALISSA 4X

Tiistaisin: 2.3., 9.3.,16.3., ja 23.3. klo 11-12

Kurssin hinta 10 € / 4x tai 2,5 € /kerta

Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seuratanseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki.

## OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU,

LITTOISTEN KUNTOSALISSA 4X

Torstaisin: 28.1., 4.2., 11.2., 18.2. 2010 klo 11.00 - 12.15.

Kurssin hinta: 10€/4x tai 2,5,€/ kerta

Ohjattu kuntosaliharjoittelu, myös aloittelijoille. Kuntosalilla ohjattu alku- ja loppuvenyttely  
Ota mukaan vesipullo ja pieni pyyhe.



## SAUVAKÄVELYKURSSI

KESKUSLIIKUNTAPIISTO 4X

Torstaisin: 8.4, 15.4., 22.4., 29.4.2010 klo 9.30 - 10.30

Kurssin hinta: Maksuton

PIIKKIÖ, NUORISOTALO PONTELA 4x

Torstaisin: 8.4.,15.4.,22.4., 29.4.2010 klo 13.00 - 14.00

Kurssin hinta: Maksuton

Ohjatulla sauvakävelykurssilla opitaan tekniikkaa, tehdään lihaskuntoliikkeitä ja venytellään sauvojen avulla. Ota omat sauvat mukaan. Vesipullo mukaan

