



Porvoon uimahalli

Liikunta- ryhmät

syksy 2023

PORVOO  BORGÅ

Liikunnan iloa kaikille!

Osallistumismaksut

- 7.50 euroa / kerta
- 70.00 euroa / 10 x

Päiväsaikaan pidettäviin eläkeläisten
vesijumppiin maksu = uimahallin
sisäänpääsymaksu.

Kaikki osallistumismaksut sisältävät
jumpan lisäksi uinnin. Tunteja ei pidetä, jos
osallistujamäärä jää alle viiden (5).

Lisätietoja ryhmistä, puh. 040 483 8210 tai
osoitteessa **www.porvoo.fi**
-> liikunta ja ulkoilu -> uimahalli

Uimahallin liikuntaryhmät

28.8.–13.12.2023

Ryhmiä ei pidetä 5.–6.12.2023

Liikuntasali *

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Lauantai
17.00–17.50 Basic	17.30–18.20 VahvaKeho	18.00–18.50 Zumba	17.45–18.35 FasciaMethod	11.00–11.50 PowerCore
18.00–19.00 Strong	18.30–19.20 Kahvakuula	19.10–20.00 Pumppi		
19.30–20.20 Balance				

Hyppyallas

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
15.00–15.30 Syvä vesi/seniorit	6.45–7.15 Vesijumppa /seniorit + työikäiset	15.00–15.30 Vesijumppa / seniorit	9.00–9.30 Syvä vesi/seniorit
19.15–20.00 Aqua Pulse *	8.45–9.15 Vesijumppa/seniorit	18.00–18.45 Aqua Deep *	15.00–15.30 Vesijumppa/seniorit
	9.30–10.00 Vesijumppa/seniorit		19.00–19.45 AquaCircuit *
	10.15–10.45 Vesijumppa/seniorit		
	11.00–11.30 Vesijumppa (132cm)/ seniorit		
	16.15–17.00 AquaSplash *		

Ilmoittautuminen:

- * Ilmoittautuminen tapahtuu internetin kautta osoitteessa **www.porvoo.fi**
-> liikunta ja ulkoilu-> uimahalli

Syksyn ilmoittautumispäivät:

- 21.8. klo 12.00->
- 25.9. klo 12.00 ->
- 30.10. klo 12.00 ->

Osallistujamäärä ryhmissä on rajoitettu.
Perumatta jääneistä ilmoittautumisista perimme normaalin maksun.

Senioreiden matalan veden vesijumppiin varataan paikka kirjoittamalla nimi uimahallin aulassa olevaan listaan ennen ko. vesijumppaa. Listat laitetaan esille tiistai-aamuisin klo 8 ja torstai iltapäivisin klo 14.15. Matalan veden seniorijumppiin mahtuu max. 25 hlöä/ryhmä.

Senioreiden syvän veden jumppiin ei tarvitse ilmoittautua, riittää että tulet vain paikan päälle kun jumppa pidetään.

AquaCircuit: Matalassa vedessä tehtävä, tehokas kuntopiiriharjoitus. Yhteisen alkulämmittelyn jälkeen lihaskunto-liikkeitä välineillä tai ilman, pisteestä pisteeseen edeten. Tunnin rasitustasoa on helppo säädellä oman mielen mukaiseksi. Ohjaaja: Kati Nikkanen.

AquaDeep: Tehokas, hauska sekä keskivartaloa että kehonhallintaa haastava tunti syvässä vedessä ilman pohjakosketusta. Jumpassa käytetään juoksuvyötä ja myös erilaisia välineitä tuomaan vaihtelua. Ohjaaja: Vivian Seunavaara.

AquaSplash: Vaihteleva ja mukavan reipas tunti veden vastusta hyväksi käyttäen. Vedessä liikkuminen on tehokkuutensa lisäksi myös erittäin nivelistävällistä. Tunti sopii kaikille. Ohjaaja: Enni Karhunen

AquaPulse: Sykettä nostattava vesitunti. Tehokasta intervallitreeniä, jossa sykkeen kohotus- ja lihaskunto-osiot vuorottelevat. Ohjaaja: Satu Partanen.

Balance: Kehonhuoltotunti, jossa keskitytään syvien lihasten hallintaan, pinnallisten lihasten rentoutumiseen ja venyttelyyn sekä liikkuvuuden lisääntymiseen. Tämä rauhallinen, miellyttävä ja hyvää tekevä tunti sopii kaikille. Ohjaaja: Mira Oras.

Basic: Perusjumpaa puistojumpafiiliksellä ja hyvällä musiikilla. Lämmittely askeltaen, lihaskunto-osuus välineillä tai ilman ja tunnin lopuksi lyhyt jäähdytely/venyttelyt. Ohjaaja: Satu Partanen.

FasciaMethod: FasciaMethod-konsepti on suomalainen liikuntatuote, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille sekä liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat tehokkaasti parantaa suorituskyykyään ja edistää hyvinvointiaan. Ohjaaja: Kati Nikkanen.

Kahvakuula: Lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla. Vastusta tuttuihin liikkeisiin, tasapainon, koordinaation ja liikkuvuuden haastamista heilautusliikkeissä, työnnoissa, vedoissa ja pyörätyksissä. Monipuolisella ja tehokkaalla tunnilla eri lihasryhmät toimivat samanaikaisesti. Ohjaaja: Tarja Paanola.

PowerCore: Aloita viikonloppu tällä tehokkaalla hyvän fiiliksen jumpalla. Tunnin alussa lämmittely helpolla askelluksella. Lihaskunto-osuus painottuu core-alueeseen, jota harjoitetaan monipuolisilla lihaskuntoliikkeillä sekä oman kehon painolla että välineillä. Ohjaaja: Minna Penttinen.

Pumppi: Lihaskuntotunti, jossa lihaksia vahvistetaan ja muokataan välineillä. Sopii sekä naisille että miehille. Ei askelsarjoja. Ohjaaja: Vivian Seunavaara.

Strong®: Strong by Zumba-tunti on tanssiin perustuva aerobinen treeni, johon on yhdistetty voima- ja intervalliharjoittelua. Haasta kehoasi vahvistumaan. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja, kyseessä ei ole siis tanssitunti. Ohjaaja: Satu Partanen.

Zumba®: Zumba on hauskaa ja tehokasta. Zumba on hyvää musiikkia ja mukaansatempaavaa fiilistä. Tunti sisältää helppoja tanssiaskeleita vuoroin nopeaan ja hitaaseen rytmiin. Ohjaaja: Satu Partanen

VahvaKeho: Tunti jossa edistetään tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa. Tunti sisältää dynaamisia liikkuvuusharjoitteita, joilla avataan ja vetreytetään kehoa. Tunnilla keskitytään myös ryhdin parantamiseen sekä selkä- ja vatsalihasten vahvistamiseen. Samalla harjoitteet parantavat myös koordinaatiota, kehonhallintaa sekä tasapainoa. Tunti sopii kaikille jotka haluavat vahvan ja toimivan kehon. Ohjaaja: Tarja Paanola.