

Omenamäen palvelukeskus

ILMOITTAUTUMINEN VOIMISTELURYHMÄÄN KAUDELLE 2019 - 2020
02.09. – 19.12.2019 / 13.01. – 29.05.2020.

NIMI & OSOITE: _____

PUH: _____

Hinnat: 45,- € /kausi/ryhmä. Vaihtoehtoisesti 25,- € /syksy 2019 tai kevät 2020.

RYHMÄTARJONTA (Jumppat ovat 1h mittaisia): Ilmoittaudu ryhmään laittamalla rasti ruutuun.

Maanantai		Osallistun (rasti ruutuun)
klo 10.00	Kuntojumppa (Helppoja ja hauskoja askelluksia, lihaskuntoa seisten ja matolla sekä loppuun venyttely)	
klo 11.00	Kunto & voima (Lihaskuntoliikkeitä, tasapainoa haastavia liikkeitä ja liikkuvuutta kehittävä tunti. Tunnilla tehdään helposti omaksuttavia liikkeitä, joiden tehoa voi säätää oman kuntotason mukaan.)	
Tiistai		
klo 09.00	Kuntopiiri (Hauskaa kuntoilua ryhmässä siten, että jokainen tekee oman kuntotason mukaan. Voi tehdä rauhallisesti omaan tahtiin tai haastaa itseään).	TÄYNNÄ
klo 12.00	Voimistelu & tasapainoilu (Tehdään venyttäviä ja avaavia liikkeitä rauhalliseen tahtiin. Myös kevyitä lihaskuntoa ylläpitäviä liikkeitä. Parantaa ryhtiä ja avaa ylävartalon kireyksiä ja vahvistaa tasapainoa.	
Keskiviikko		
klo 09.00	Kuntopiiri (Tehdään venyttäviä ja avaavia liikkeitä rauhalliseen tahtiin. Myös kevyitä lihaskuntoa ylläpitäviä liikkeitä, koko tunti istuen. Parantaa ryhtiä ja avaa ylävartalon kireyksiä.	
klo 10.00	Tuolijumppa (Reippaat lämmittelyt, lihaskuntoa istuen ja seisten (tuolia apuna käyttäen), tehokkaita lihaskuntoa kehittäviä liikkeitä ja loppuun venyttelyt.)	TÄYNNÄ
klo 11.00	Kehonhuolto Parannetaan kehon liikkuvuutta ja vähennetään lihaskireyksiä avaavilla liikkeillä, isoilla kierroilla ja rullauksilla mm. keppiä apuna käyttäen. Kehittää myös tasapainoa ja kehonhallintaa, sekä ylläpitää ryhtiä ja rangan liikkuvuutta. Pitkät ja monipuoliset venyttelyt ja loppurentoutus.	

Jätä tämä lomake täytettynä Omenamäen infoon.

Osallistun ryhmään omalla vastuullani.

Paikka _____ Aika _____ / _____ 2019

Allekirjoitus _____