



Porvoon uimahalli

Liikunta- ryhmät

syksy 2024

PORVOO  BORGÅ

Liikunnan iloa kaikille!

Osallistumismaksut

- 7.80 € / kerta
- 73 € / 10 kertaa

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

26.8.–15.12.2024

Ryhmiä ei pidetä 14.10.–20.10.2024, 5.–6.12.2024

Liikuntasali

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Sunnuntai
17.00–17.50 Zumba*	17.30–18.20 VahvaKeho*	18.00–18.50 Pumppi*	17.45–18.35 Syvävenyttely ja rentoutus*	12.00–12.50 Power*
18.00–19.00 Strong*	18.30–19.20 Kahvakuula*	19.10–20.00 RVP*		13.00–13.50 Kehonhuolto*
19.30–20.20 Balance*				

Hyppyallas

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
15.00–15.30 Syvä vesi/seniorit	7.30–8.00 Vesijumppa/seniorit	15.00–15.30 Vesijumppa/seniorit	9.00–9.30 Syvä vesi/seniorit
19.15–20.00 Aqua Pulse*	8.30–9.00 Vesijumppa/seniorit	16.45–17.30 AquaSplash*	15.00–15.30 Vesijumppa/seniorit
	9.05–9.35 Vesijumppa/seniorit	18.00–18.45 AquaDeep*	19.00–19.45 AquaCircuit*
	11.00–11.30 Vesijumppa/seniorit		
	11.40–12.10 Vesijumppa (132cm)/ seniorit		
	16.15–17.00 AquaSplash*		

Ilmoittautuminen:

- * Ilmoittautuminen osoitteessa:
www.porvoo.fi -> liikunta ja ulkoilu
-> uimahalli

Syksyn ilmoittautumispäivät:

- 19.8.2024 klo 12.00->
- 23.9.2024 klo 12.00 ->
- 28.10.2024 klo 12.00 ->

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

Senioreiden matalan veden vesijumppiin
varataan paikka kassalta saatavalla
rannekkeella. Ranneke annetaan altaalla
ohjaajalle. Matalan veden seniorijumppiin
mahtuu max. 30 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 rasiustasoa on helppo säädellä oman mielen mukaiseksi.

Ohjaaja: Lotta Eskelinen

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

Ohjaaja: Elisa Latvasto-Hyvärinen

AquaSplash: Vaihteleva ja mukavan reipas tunti veden vastusta hyväksi käyttäen. Vedessä liikkuminen on tehokkuutensa lisäksi myös erittäin nivelistävällistä. Tunti sopii kaikille. Huom! Keskiviikon tunnille rajoitettu paikkamäärä. Ohjaaja: Kati Nikkanen (tiistai) ja Elisa Latvasto-Hyvärinen (keskiviikko)

AquaPulse: Sykettä nostattava vesitunti. Tehokasta intervallitreeniä, jossa sykkeen kohotus- ja lihaskunto-osiot vuorottelevat. Tunnilla käytetään vaihtelevasti erilaisia välineitä. Ohjaaja: Lotta Tähtivaara

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

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

Kehonhuolto: Tunnilla harjoitetaan kehon tasapainoa ja ryhtiä, avataan lukkoja erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunnilla tehdään sekä dynaamisia venytyksiä sekä syvävenyttelyä. Lopussa ohjattu rentoutus. Ohjaaja: Lotta Tähtivaara

Power: Monipuolinen lihaskuntotunti koko keholle. Tunnin alussa lämmittely helpolla askelluksella. Lihaskuntoliikkeet oman kehon painolla sekä välineitä hyödyntäen. Ohjaaja: Lotta Tähtivaara

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

RVP: Lihaskuntotunti reisille, vatsalle ja pakaraille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoliikkeistä ja venyttelystä. Lihaskunto-osuudessa vahvistetaan reisi-, vatsa- ja pakaralihaksia eri välineitä hyödyntäen. Tunti ei sisällä monimutkaisia askelsarjoja, ja sopii kaikille lihaskuntoharjoittelusta kiinnostuneille. Ohjaaja: Elisa Latvasto-Hyvärinen

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

Syvävenyttely ja rentoutus: Kehon ja mielen rentoutumishetki, jossa minuutin mittaisten venytysten avulla pyritään vähentämään kehon kireyksiä rauhalliseen tahtiin vaihtuvilla liikkeillä. Kehoa ja mieltä hemmotellaan rentoutumis- ja hengitysharjoituksilla lattiatasossa tunnin päätteeksi. Ohjaaja: Lotta Eskelinen

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 ryhtiin 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