

Seniори- ja soveltavan liikunnan ryhmät kevät 2024

Maanantai klo 9.00–10.00 Sokerijussit, miesten avoin kuntosaliryhmä ajalla 8.1–20.5

- mm. diabeetikot tai riskiryhmään kuuluvat, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, muut toimintakykyä rajoittavat sairaudet.
- Utajärven Nuoriso- ja liikuntatalon kuntosali. Vertaisohjaaja. Ei ilmoittautumista.

Maanantai klo 17–18.00 Äijäliikka, ajalla 15.1–11.3

- Monipuolista ohjattua liikkumista n. yli 55 v. miehille.
- Utajärven Nuoriso- ja liikuntatalon liikuntasalissa. Ei ilmoittautumista.

Tiistai klo 14.15–15.00 Soveltavan liikunnan allasjumppa Rokua health&spa, ajalla 16.1–23.4 (ei 5.3)

- Ohjattu allasjumppa on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauksia/vammoja tai ylipainoa, jotka rajoittavat liikkumista. Ei kyyditystä. Allasjumppaan pääsee uimalipun hinnalla. Vuoden 2024 alusta uintiliput ostetaan suoraan Rokualta. Ostamisen yhteydessä vaaditaan kuntalaiskortin esittämistä, jolla todistetaan kuntalaisuus. Vuonna 2023 ostetut uimaliput voimassa helmikuun loppuun.

Tiistai klo 15–15.45 Seniorijumppa n. yli 65 v. naiset ja miehet, ajalla 16.1–13.2

- Jumpataan seisten ja matoilla
- Utajärven Nuoriso- ja liikuntatalon liikuntasalissa. Ei ilmoittautumista.

Keskiviikko klo 9.00–10.00 Naiset n. 65–75 v. avoin ohjattu kuntosaliryhmä ajalla 10.1–24.4 (ei 7.2 ja 6.3)

- Utajärven Nuoriso- ja liikuntatalon kuntosali. Ei ilmoittautumista.

Keskiviikko klo 10.15–11.15 Naiset n. yli 75 v. avoin ohjattu kuntosaliryhmä ajalla 10.1–24.4 (ei 7.2 ja 6.3)

- Utajärven Nuoriso- ja liikuntatalon kuntosali. Ei ilmoittautumista.

Torstai klo 13–13.45 Kaikille kuntalaisille tarkoitettu allasjumppa Rokua health&spa, ajalla 18.1–25.4 (ei 7.3)

- Puku- ja pesutiloihin pääsee klo 12.45 ja altaasta täytyy poistua klo 13.45. Linja-auto Rokualle lähtee Utajärven Leipomon pihasta klo 12.00 ja paluukyyti Rokualta Utajärvelle n. klo 14.30.

Perjantai klo 9.00–10.00 Sokerijussit, miesten avoin kuntosaliryhmä, ajalla 12.1–24.5 (ei 29.3)

- mm. diabeetikot tai riskiryhmään kuuluvat, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, muut toimintakykyä rajoittavat sairaudet. Vanhan terveystakeskuksen kuntosali. Vertaisohjaaja. Ei ilmoittautumista.
- Utajärven Nuoriso- ja liikuntatalon kuntosali. Ei ilmoittautumista.

Kaikki ryhmät ovat maksuttomia

Tiedustelut: Utajärven kunta liikuntapalvelut, Kaino Rajala 0406282224 kaino.rajala@utajarvi.fi