

Loimaan kaupungin ohjatut liikuntaryhmät syksy 2021

Syyslukukausi on suunniteltu alkavaksi tiistaina 17.8. voimassa olevien rajoitusten ja suositusten mukaan. Koronarajoitukset ja suositukset voivat muuttaa alkamisaikoja ja ohjelmaa.

Syyslukukausi 17.8.- 17.12.2021 Syyslomaviikolla, (vko 42) ohjatut ryhmät ovat tauolla.

Ikäihmisten liikunnat

Hyvän olon liikunta

Maanantai klo 9.00- 10.00 Alastarohalli **UUSI!** (alkaa 23.8.-21)

Keskiviikko klo 11.00- 12.00 Ylistaronkatu 36 (YK 36), liikuntasali (Huom. muuttunut paikka)

Torstai klo 9.00- 9.55, 10.00- 10.55, Hirvihovi tatami

Perjantai klo 13.00- 14.00 Niinijoen koulu

Kausimaksu 30€. Maksut Vesihovin kassalle.

Tuolijumpat

Maanantai klo 10.30- 11.15 Kanta- Loimaan srk-talo (alkaa 23.8.- 21)

Maanantai klo 13.00- 13.45 Haara, Pääskynpesä (alkaa 23.8.- 21)

Maanantai klo 14.00- 14.45 Kalliohovi (alkaa 23.8.- 21)

Keskiviikko klo 13.00- 13.45 Heimolinna (18.8.- 21)

Tuolijumpat ovat maksuttomia.

Soveltava liikunta

Keskiviikko klo 10.00- 11.00 Ylistaronkatu 36 (YK 36), liikuntasali (Huom. muuttunut paikka)

Perjantai klo 11.00- 12.00 Hirvihovi, liikuntasali

Kuntoliikunta

Kuntoliikuntaryhmät

Tiistai klo 17.45- 18.55 Hirvihovi, sali 2lohkoa

Torstai klo 17.45- 18.55 Hirvihovi, ylätasanne

Kausimaksu 30€/ 1x vko tai 60€/2xvko

Lavis®

Tiistai Lavis 1 klo 15.00- 16.00 Hirvikosken yhtenäiskoulu (HYK)

Keskiviikko Lavis 2 klo 15.15- 16.15 Hirvikosken yhtenäiskoulu (HYK)

Lavikseen ennakoilmoittautuminen loimaa.fi/liikunta > ohjattu liikunta
Ryhmäkoko 20/ hlö/ ryhmä. Kausimaksu 30€.

Vesijummat

Kaikille avoimet vesijummat Vesihovissa maanantaisin ja keskiviikkoisin. Jumppa-ajat saattavat muuttua tilanteen mukaan, ajantasaiset aikataulut löytyvät [vesihovi.fi -sivuilta](https://vesihovi.fi-sivuilta). Vesijumppa sisältyy uimalipun hintaan. Iltaisin vesijumppaa voi tehdä omatoimisesti myös Hydrohex- vesitreניתabletin avulla.

Kehitysvammaisten liikunta

KEVA- liikuntakerho

Torstai klo 15.45- 16.45 2.9.21 alkaen
Puistokadun koulu, juoksusuora, peilisali

Ilmoittautuminen ensimmäisellä kerralla ja samalla suunnitellaan yhdessä kauden ohjelmaa.

Omatoimista liikuntaa

Perheluistelu

Jäähallissa perheluisteluvuorot maanantaisin ja perjantaisin klo 16- 17
Ei mailoja kaukaloon perheluisteluvuorolla. Kypäräpakko!

Kausimaksut

Kausimaksullisissa ryhmissä (kuntoliikunta, lavis ja hyvänolon liikunnat) ei ole enää kertamaksua, vain kausimaksu. Maksut suoritetaan Vesihovin kassalle.

Koronapandemian jatkuminen voi aiheuttaa muutoksia liikuntaryhmien toteuttamiseen: ryhmäkokoihin, aikatauluihin ja opetustapoihin tai keskeytyä kokonaan. Etäopetukseen siirtyneiden ryhmien kausimaksua ei palauteta.

Mikäli liikuntaryhmään ilmoittautunut keskeyttää opiskelunsa henkilökohtaisista syistä mm. sairastuminen, kausimaksua ei palauteta.

Lisätietoja ryhmistä liikunnanohjaaja Tarja Mäki p. 02 761 1252

Kaikki ohjatut liikuntaryhmät, aikataulut ja tuntikuvaukset luettavissa www.loimaa.fi
[Ohjattu liikunta](#) -sivuilta.