

## Liikuntaryhmät kevät 2018

### \* Aamuvesijumppa (+30 astetta); Ke 17.1. klo 8.30

Virkistävä aloitus päivään lämpimänveden jumpalla. Musiikintahtiin jumpataan koko keho vetreäksi, välineitä ja vedenvastusta hyödyntäen. Soveltuu hyvin miehille ja naisille.  
Hinta: 1,50€/kerta+uintimaksu. Ei ennakoilmoittautumista.



### \* Vesijumppa (+ 30 astetta); Ke 17.1. klo 11.30

Liikkeet harjoittavat liikkuvuutta, lihaskuntoa ja kohottavat sykettä. Vaihtelua liikkeisiin haetaan erilaisilla välineillä. Soveltuu hyvin miehille ja naisille.  
Hinta: 1,50€/kerta+ uintimaksu. Ei ennakoilmoittautumista.

### \* Miesten vesijumppa; Ke 17.1. klo 15.00

Vain ja ainoastaan miehille suunnattu vesijumpparyhmä, jossa liikutaan omien voimien mukaan.  
Hinta 21€+ uintimaksut. Ei ennakoilmoittautumista.

## Ilmajoki-halli:

### \* Ikäliikkujat; Ke 17.1. klo 10.30 Ilmajoki-halli

Kuntoliikuntaa ikäihmisille. Ohjelmassa lihaskuntoa, tasapainoa, rentoutusta yms. mukavaa. Liikuntaa jokaiselle omien voimien mukaan. Liikkeitä seisten, istuen ja maaten.  
Hinta 14€/ kevät

### \* Tasapainoryhmä; Ti 16.1. klo 9.00 Ilmajoki-halli

Ryhmässä tehdään monipuolisia tasapainoharjoitteita. Jumpan aikana saat harjoitusta myös lihaskuntoon ja liikkuvuuteen.  
Hinta 14€/ kevät

### \* Kevyt tuolijumppa; Ti 16.1. klo 10.00 Ilmajoki-halli

Hyväntuulinen matalan tason kuntoliikuntaryhmä, jossa liikutaan omaa kuntoa ja vointia kuunnellen. Liikkeet tehdään pääosin tuolilla. Soveltuu myös apuvälineitä käyttäville.  
Hinta 14€/ kevät

**Muistathan että seniorikortilla ILMAINEN osallistuminen liikuntatoimen ohjattuihin ryhmiin ennen klo 16.00!**

**Lisätietoa ryhmistä:**

Liikunnanohjaaja Marko Kivimäki [marko.kivimaki@ilmajoki.fi](mailto:marko.kivimaki@ilmajoki.fi) puh. 044 4191 241

