

# Liikkuva Riihimäki -hankkeen aikuisille kohdennettu tarjonta

## Avoimet tunnit

Avoimiin ryhmiin ei ole ennakoilmoittautumista. Tunnit ovat maksuttomia. Kevätkausi 1.3.2021–30.4.2021.

## Kahvakuulaharjoittelu

Tällä tunnilla tehdään yksinkertaisia, tehokkaita ja monipuolisia liikkeitä kahvakuulalla. Tunti sisältää lämmittelyn, lihaskunto-osuuden kahvakuulalla sekä loppuvenyttelyt. Tunti kehittää kestävyyttä, lihaskuntoa ja kehonhallintaa. Tunnilla laskeudutaan myös lattiatasoon. Ota oma alusta mukaan. Tunnille mahtuu 20 osallistujaa.

Maanantaisin klo 16.00–16.45

Harjunrinteen koulu, Kalevankatu 3, sisäänkäynti Harjunrinteen puolelta vanhan kaupungintalon puoleisesta päädyistä.

HUOM! Tunti ei ole 5.4.2021

## Kuntopiiri

Hiki pintaan oman kunnan mukaan! Tunnilla tehdään harjoitteita kehon omaa painoa hyödyntäen, liikkeissä on kevennetyt ja kuormittavammat vaihtoehdot. Tunnin alussa ja lopussa on yhteiset lämmittelyt ja venyttelyt. Ota oma alusta mukaan. Tunnille mahtuu 20 osallistujaa.

Tiistaisin klo 16.00–17.00

Kalevantalo, Kalevankatu 5-11, sisäänkäynti Karan koulun puoleisesta päädyistä

## Höntsäpelit

Tervetuloa nauttimaan liikunnasta pelailun merkeissä. Tunnilla pelataan rennolla asenteella eri joukkuelajeja. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Tunnille mahtuu 20 osallistujaa.

Tiistaisin klo 17.15-18.15

Kalevantalo, Kalevankatu 5-11, sisäänkäynti Karan koulun puoleisesta päädyistä

## Kehonhuolto

Tämä tunti lisää kehon hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Tunnilla tehdään monipuolisesti liikkuvuutta lisääviä ja kehoa avaavia liikkeitä sekä kehonhallintaa. Alussa kevyt ja helppo alkulämmittely, joka ei sisällä askelsarjoja. Tunnilla voidaan käyttää välineitä, esimerkiksi kuminauhaa, palloa, mattoa ja keppiä. Ota oma alusta mukaan. Tunnille mahtuu 20 osallistujaa.

Torstaisin klo 17.00–17.45

Kalevantalo, Kalevankatu 5-11, sisäänkäynti Karan koulun puoleisesta päädyistä.

## Muut liikuntatoiminnot

### Saunayoga®

Seuraava kurssi järjestetään syksyllä 2021 Riihimäen uimahallin tilaussaunalla.

SaunaYoga®-tunnilla yhdistyvät saunan hiljaisuus ja joogaan pohjautuvien liikkeiden rentouttava ja vahvistava vaikutus. Liikkeet tehdään istuen lauteilla noin 50C lämpötilassa. Ohjausmaksu 8€.

Lisätiedot: Kaisa Eiristö p. 040 330 4734 kaisa.eiristo(at)riihimaki.fi

### Nuorten kuntosaliharjoittelu

Kevätkausi 2.3.–27.4.2021

Harjoittelua uimahallin kuntosalilaitteilla. Suunnattu yli 16-vuotiaille nuorille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita ja / tai haasteita eri elämäntilanteissa. Ryhmään voi tulla kesken kauden, uuden tulijan tulee ilmoittautua ohjaajalle vähintään päivää aikaisemmin.

Tiistaisin klo 13.15–14.00

Uimahallin kuntosali, Salpausseläntie 16

Lisätiedot: Sari Pekkala p. 050 435 9993 sari.pekkala(at)riihimaki.fi

### Vireyttä liikunnasta! Avoin ja maksuton liikuntailtapäivä työttömille

Kevätkausi 2.3.–27.4.2021

Työttömille suunnattu maksuton sisäänpääsy uimaan ja kuntosalille. Toiminta on vapaata ja omaehtoista. Työttömyyttä tai henkilöllisyyttä ei tarvitse todistaa. Iltapäivään ilmoittaudutaan uimalan kassalla tiistaisin klo 13.45–14.30.

Tiistaisin klo 14.00–16.00

Riihimäen uimahalli, Salpausseläntie 16

### (yli 65v.) Palloilu

Kevätkausi 3.3.–28.4.2021

Kurssilla pelataan kävellen helppoja pallopelejä (esim. sähly, jalkapallo, lentopallo). Tunneilla liikutaan hyvässä hengessä, ja ennakko-osaamista ei tarvita. Kurssi on suunnattu henkilöille, jotka pystyvät kävelemään itsenäisesti.

Keskiviikkoisin klo 15.00–16.00

Urheilutalon liikuntasali, Pohjolankatu 6

Lisätiedot: Sari Pekkala p. 019 758 4747 sari.pekkala(at)riihimaki.fi

## Kuntosalikurssi

Kevätkausi 4.3.–29.4.2021

Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla ei ole aiempaa kuntosaliharjoittelutaustaa tai edellisestä kerrasta on useampi vuosi aikaa. Ryhmään pääsyn edellytyksenä on terveyden edistämiseen liittyvä elämäntapamuutos ja terveydelliset haasteet kuten elintapasairaudet. Kurssilla tehdään ohjatusti ja omatoimisesti voimaharjoittelua, ja jokaisen osallistujan eteneminen sekä toiveet arvioidaan yksilöllisesti. Tavoitteena on kehittää lihasvoimaa sekä antaa eväitä omatoimiseen harjoitteluun. Harjoitusten aikana täytetään henkilökohtaista harjoituskorttia edistymisen arvioimiseksi. Hinta 35€.

Torstaisin klo 14.00–15.00 ja klo 15.15–16.15

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Sari Pekkala p. 050 435 9993 sari.pekkala(at)riihimaki.fi