

Tuntikuvaukset

Liikuntapalveluiden kaikille avoimet ja
maksuttomat ryhmät syksyllä 2026



Tuolijumppa ma klo 15.30-16.15

- Urheiluhallissa
- Kaikille sopiva ryhmäliikuntatunti tuolin kanssa.
- Sisältää liikkeitä seisten sekä istuen, välineen kanssa tai ilman.
- Voit soveltaa liikkeitä täysin oman kunnon mukaan ja pitää omia taukoja. Pienikin liike on hyvästä.
- Liikutaan rytmikkään musiikin tahdissa ohjaajan neuvojen mukaisesti omalla tyyllillä.



Lihaskunto senioreille ke klo 11-12

- Urheiluhallissa
- Pääosin seisten tehtäviä liikkeitä, lattialiikkeet voi soveltaa istuen tehtäviksi
- Teemoitettu, pyydä teemasuunnitelmaa liikunnanohjaajalta
- Sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden sekä loppuverryttelyn
 - Myös sykkeennostoja, hyppyt voi aina korvata askeltamalla.
- Keskitytään kehittämään lihaskuntoa ja huoltamaan kehoa
- Peruttu Sampolan vesijumppapäivinä



Hurissalon liikuntaryhmä ke klo 13-14

- Hurissalon kylätalolla
- Ohjaaja paikalla parittomilla viikoilla
- Kirkonkylän lihaskuntaryhmää vastaava ryhmä
- Pääosin seisten tehtäviä liikkeitä, lattialiikkeet voi soveltaa istuen tehtäviksi, hyödynnetään myös kuntosalivälineistöä
- Teemoitettu, pyydä teemasuunnitelmaa liikunnanohjaajalta
- Sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden sekä loppuverryttelyn
 - Myös sykkeennostoja, hyppy voi aina korvata askeltamalla.
- Keskitytään kehittämään lihaskuntoa ja huoltamaan kehoa

TasaPeli to klo 11.15-12.15

- Urheiluhallissa tai sään salliessa piha-alueella
- Kevyt pelailu- ja tasapainoryhmä, sopii kaikille, jotka tykkäävät pelailla rennolla mielellä
- Joka kerta myös jonkinlaisia tasapainoharjoitteita
- Pyritään pitämään hauskaa ja liikkumaan siinä sivussa!



Naisten iltakunto to klo 17.15-18.15

Miesten iltakunto to klo 18.15-19.15

- Pääasiassa työikäisille naisille ja miehille omat ryhmät
- Teemoitettu etukäteen, tsekkaa teemat nettisivuilta tai ilmoitustauluilta! Teematoiveita otetaan vastaan.
- Sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto tai liikkuvuus -osuuden ja loppuverryttelyn
 - Sopivassa suhteessa sykkeennostoja ja kevennyksiä
- Sovella tunnin tehoa valitsemalla liikkeistä oman tasoinen vaihtoehto

Toivetta jostain erilaisesta?

- Esitä toiveesi Sannalle: 0505667424 / sanna.polonen@puumala.fi
- Jos et oikein tiedä, mikä olisi sinulle sopiva, tule liikuntaneuvontaan, katsotaan yhdessä sinulle sopiva liikuntamuoto! Neuvontaan pääset ottamalla yhteyttä Sannaan.

