MUHOKSEN LIIKUNTAKALENTERI +60 V. KEVÄT 2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ryhmämuotoinen liikunta-neuvonta, klo 9.30-11.00 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 11.3.	Liikuntaneuvonta klo 8.00-12.00 Päiväkeskus, 9.1. alkaen	Liikuntaneuvonta klo 8.00-12.00 Päiväkeskus, 10.1. alkaen		Kehonhuolto 45 klo 11.00-12.00, LaiffiGym 12.1.-26.4.		
Lempijumppa klo 10.00-11.00, LaiffiGym 8.1.-29.4.	Tuolijumppa klo 12.00-12.30 Laitasaaren rukoushuone	IisiGymi klo 11.00-12.00, LaiffiGym 10.1.-24.4.	Seniorikuntosali C klo 13.30–14.30, LaiffiGym 17.1.–16.5. (16 kertaa)			
ASAHI klo 14.45-15.30 Päiväkeskus, Töllintie 3 15.-29.4. (16 kertaa)	Kuntojumppa (+63 v.) klo 14.00–15.00 Korivaaran koulu 16.1.–21.5. (15 kertaa)		Ukkojumppa klo 14.15-15.00 Päiväkeskus			Luova tanssi aikuisille klo 14.00–15.00 Korivaaran koulu liikuntasali 7.4.–12.5.
Vesijumppa klo 14.45-15.15 Uimahalli, Veturitie 7 8.1.-22.4. (16 kertaa)	Tuolijumppa klo 15.15-15.45, Päiväkeskus 9.1-23.4. (16 kertaa)	Voimaharjoittelu klo 15.00-16 .00, Tähtiareena 10.-24.4.	Seniorikuntosali D klo 14.30–15.30, LaiffiGym 17.1.–16.5. (16 kertaa)			Zumba klo 18.00-19.00, Lukion sali 10.1-8.5.
Vesijumppa klo 15.15-15.45 Uimahalli, Veturitie 7 8.1.-22.4. (16 kertaa)	Vesitreeni A klo 16.30–17.15 Uimahalli, Veturitie 7 9.1.–16.4. (14 kertaa)	Vesitreeni D klo 15.15-16.00 Uimahalli, Veturitie 7 17.1.–17.4. (13 kertaa)				
	Vesitreeni B klo 17.15–18.00 Uimahalli, Veturitie 7 9.1.–16.4. (14 kertaa)	Vesitreeni C klo 16.15–17.00 Uimahalli, Veturitie 7 17.1.–17.4. (13 kertaa)				
	Jooga Päivärinne klo 18.00–19.30 Hyrkin koulu liikuntasali 9.1.–2.4. (12 kertaa)	Jooga 1 klo 17.00–18.30 Koivulehdon päiväkoti 3.1.–3.4. (12 kertaa)				
	Kahvakuula klo 18.30-19.30, Tähtiareena 9.1-7.5.	Kaikkien Jumppa klo 18.00-19.00, Lukion sali 10.1.-8.5.				
	Kehonhuolto & kuntojumppa klo 19.00-20.00 Mäntyrannan liikuntasali 16.1.–16.4. (13 kertaa)	Kuntojumppa 18.00-19.00, Hyrkin koulu 10.1.-8.5.				
		Jooga 2, klo 18.30–20.00, Koivulehdon päiväkoti 3.1.–3.4. (12 kertaa)	Pilates klo 18.30-19.30, Tähtiareena 10.1.-8.5.			
		RPV -jumppa + kehonhuolto klo 19.00-20.00, Lukion sali 10.1.-8.5.				

Senioripassi +65 v.

1. Uimahallille 35 €/vuosi. Passin voi ostaa uimahallin kassalta.

2. Tähtiareenan kuntosalille 35 €/vuosi, passin voi ostaa kunnanviraston asiointipisteeltä.

Päivän ravitsemusvinkit

4-8 lasillista vettä /päivä

Aamupala

Lounas

Päiväkahvit + välipala

Päivällinen

Iltapala

Muista syödä riittävästi ja riittävän usein jotta jaksat tehdä sinulle tärkeitä arki-askareita. Suositus ruokailulle 3-4 h välein.

Päiväjumppa kotona

Nouse tuolilta ylös 5-15 kertaa

Seiso yhdellä jalalla 5-30 sekuntia / jalka

Kävele rauhallisesti ja kastele talon kukat.

Soita ystävälle tai pyydä tuttava kylään ja kiehauta kahvit.

Käy kävellen tai apuvälineen kanssa hakemassa posti, kerran tai kaksi päivän aikana.

Ryhmien järjestäjät:

- Muhoksen liikuntapalvelut
- Muhoksen Naisvoimistelijat
- Oulujoki-Opisto
- LaiffiGym
- Muhoksen Hengitysyhdistys
- MLL Muhos
- Veikko Kokko

RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN KEVÄT 2024

Ilmoittautuminen liikuntapalveluiden ryhmiin:

- Yhteyshenkilö: Johanna Pelkonen / Muhoksen kunnan liikunnanohjaaja
- puh: 044 4970 416
- s-posti: johanna.pelkonen@muhos.fi

Lisätietoja:

- muhos.fi/ohjattu-liikunta
- Kurssit sopivat toimintakyvyltään heikentyneelle noin yli 70-vuotiaalle, jonka liikkumiskyvyn testitulos (SPPB) on 7-10.
- Maksuttoman testin suorittamista voi tiedustella liikunnanohjaajalta.

Ajanvaraus maksuttomaan liikuntaneuvontaan:

- Yhteyshenkilö: Johanna Pelkonen / Muhoksen kunnan liikunnanohjaaja
- puh: 044 4970 416, s-posti: johanna.pelkonen@muhos.fi

Lisätietoja:

- Muhoksen kunnan liikuntapalvelut järjestää maksutonta liikuntaneuvontaa 18-64-vuotiaille sekä yli 65-vuotiaille kuntalaisille. Palvelua toteutetaan tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 8.00-12.00 Muhoksen Päiväkeskuksella. Neuvontaan voi saada ajan terveyskeskuksen ammattilaisen lähetteellä (ota asia puheeksi vastaanottokäynnillä) tai varaamalla itse ajan.

Ilmoittautuminen Oulujoki-Opiston kursseille:

- Yhteyshenkilö: Leena Nykänen, opistosihteeri, Oulujoki-Opisto, kulttuuripalvelut
- puh: 044 4970 011
- s-posti: leena.nykanen@muhos.fi

Lisätietoja:

- uusi.opistopalvelut.fi/oulujoki/

Ilmoittautuminen Muhoksen Naisvoimistelijoiden ryhmiin:

- Jumppakausi 8.1.-8.5.2024
- Ilmoittautuminen tapahtuu netissä www.jasentieto.fi/public/Login.aspx?sid=134
- Ohjeita ilmoittautumiseen voi kysyä sähköpostilla muhoksennaisvoimistelijat@gmail.com ja lisätietoa löytyy seuran sivuilta muhoksennaisvoimistelijat.fi
- Kevään ensimmäinen viikko 8.-14.1. on ilmainen tutustumisviikko, ja silloin ei tarvitse vielä ilmoittautua.

Ilmoittautuminen Muhoksen Hengitysyhdistyksen ryhmiin:

- Yhteyshenkilö: Maria Liisa Jakonen
- puh: 044 276 1588

Lisätietoja:

- www.hengitysyhdistys.fi/muhos/tapahtuma/asahi-terveysliikunta-13-9/

Ilmoittautuminen Ukkojumppaan:

-

Ilmoittautuminen LaIffiGymin ryhmiin:

- laiffigym.fi/tuntilukujarjestys/
- puh: 044 053 3243
- s-posti: info@laiffigym.fi