

### CARITAS-SÄÄTIÖN LIIKUNTARYHMÄT 31.5.-27.8.2010

#### MA

SAUVAKÄVELY klo: 10-10.45 \* (ei pidetä heinäkuussa!)

ALLASJUMPPA klo: 14-14.30

#### TI

PELITUOKIO klo: 11-11.45 \* (Caritas-Kodin sisäpihalla)

#### KE

ALLASJUMPPA klo: 11-11.30

ROLLAATTORI-  
KÄVELY klo: 13-13.45 \*

SAUVAKÄVELY klo: 14-15 \* (ei pidetä heinäkuussa!)

#### TO

TUOLIJUMPPA klo: 11-11.30 (Caritas-Kodin sisäpihalla)

#### PE

ALLASJUMPPA klo: 11-11.30

UKKOJEN KUNTOSALIRYHMÄ klo: 9.45-10.30 \*

MUSIIKKILIIKUNTAA ISTUEN klo: 10-10.30 \* (Caritas-Kodin sisäpihalla)

Voit hakea kuntosalin- ja allasosaston yleisövuorojen aikataulut Caritas-Kodin vastaanotosta!

### HINNASTO:

Kertamaksu 4 €

10 kertalippua 35 €

Liikunta-avain 27 € / kk (kesä-, heinä-, elo- ja joulukuu 23€)

Kuntosalikortti 23 € / kk

\*Tähdellä merkityt ryhmät ovat vertaisohjaajien ohjaamia ryhmiä. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta!

Liikunta-avaimella on mahdollisuus osallistua kaikkiin Caritas Hyvinvoinnin järjestämiin liikuntaryhmiin ja käydä yleisövuoroilla kuntosalilla, saunassa ja uimassa rajattomasti, kuukauden ajan.

### CARITAS HYVINVOINTI

Kapellimestarinkatu 2

90140 Oulu

040 -728 4759 (fysioterapia, hieronta)

040-352 7257 (jalkojenhoito)

[www.caritas-saatio.fi](http://www.caritas-saatio.fi)



# LIIKUNTARYHMÄT KESÄ 2010

## 31.5.-27.8.2010

### **ALLASRYHMÄT**

Allasryhmissä harjoitellaan Caritas-Kodin terapia-altaassa jumppavälineitä hyödyntäen. Ei vaadi uimataittoa. Kesto: 30 min. Paikka: Caritas-Kodin terapia-allas.

### **PELITUOKIO**

Pelataan yhdessä erilaisia kesäpelejä Caritas-Kodin sisäpihalla. Ohjelmassa mm. tikankkeitto, mölkkyä jne.

### **SAUVAKÄVELYRYHMÄT**

Tutustutaan yhdessä sauvakävelyn saloihin. Ryhmissä verrytellään, käydään kävelylenkki Caritas-Kodin lähimaastossa ja lopuksi tehdään kevyt loppuverryttely lihasvenyttelyineen. Maanantain sauvakävelyryhmä, kesto: 45 min. Keskiiviikon sauvakävelyryhmä, kesto: 60 min. Kokoontuminen: Caritas-Kodin vastaanoton edessä. Ryhmät ovat vertaisohjaajien ohjaamia. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta. Ryhmiä ei järjestetä heinäkuussa.

### **ROLLAATTORIKÄVELY**

Rollaattorikävely – ryhmä soveltuu itsenäisesti rollaattorin avulla liikkuville. Ryhmäläiset käyvät yhdessä kävelylenkin Caritas-Kodin lähimaastossa. Kesto: 45min. Kokoontuminen: Caritas-Kodin vastaanoton edessä.

### **TUOLIJUMPPA**

Tuolijumpassa tehdään yhdessä helppoja jumppaliikkeitä ja venyttelyjä tuolissa istuen. Sopii myös pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkuville. Kesto: 30 min. Paikka: Caritas-Kodin sisäpiha, sateen sattuessa Tapiolan Caritaksen aula.

### **UKKOJEN KUNTOSALIRYHMÄ**

Ukkojen kuntosaliryhmässä harjoitellaan Caritas-Kodin kuntosalilla vertaisohjaajien ohjaamina. Ryhmään osallistuminen on maksutonta. Ryhmä on tarkoitettu miehille. Ryhmän kesto: 45min. Paikka: Caritas-Kodin kuntosali.

### **KUNTOSALI**

Kuntosalilla on mahdollisuus harjoitella omatoimisesti, yleisövuorojen aikaan. Voit hakea kuntosalin- ja allasosaston yleisövuorojen aikataulut Caritas-Kodin vastaanotosta!

### **MUSIIKKILIIKUNTAA ISTUEN**

Ryhmässä voimistellaan yhdessä musiikin tahtiin tuolissa istuen. Sopii myös pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkuville. Kesto: 30min. Paikka: Caritas-Kodin sisäpiha, sateen sattuessa Tapiolan Caritaksen aula.