

CARITAS-KODIN LIIKUNTARYHMÄT

AJALLA 30.8.-17.12.2010



MA	SAUVAKÄVELY * ALLASJUMPPA	klo: 10-10.45 (kevyt) klo: 14-14.30
TI	KUNTOSALI -ryhmä * ALLASJUMPPA VOIMAA KINTTUIHIN -ryhmä	klo: 10-11 klo: 11-11.30 klo: 13-13.45
KE	PELITUOKIO * ALLASJUMPPA ROLLAATTORIKÄVELY * SAUVAKÄVELY *	klo: 10-10.45 (8.9. alkaen) klo: 11-11.30 klo: 12.30-13.15 (HUOM! uusi aika) klo: 14-15 (reipas)
TO	ALLASJUMPPA TUOLIJUMPPA KUNTOSALI -ryhmä *	klo: 8.30-9 klo: 11-11.30 klo: 14-15 (9.9. alk. parillisilla viikoilla)
PE	UKKOJENKUNTOSALI -ryhmä * MUSIIKKILIIKUNTAA ISTUEN * VENYTTELY-RENTOUTUS ALLASJUMPPA	klo: 9.45-10.30 klo: 10-10.30 (parillisilla viikoilla) klo: 10-10.45 (parittomilla viikoilla) klo: 11-11.30

HINNASTO:

Kertamaksu	4 €
10 kertalippua	35 €
Liikunta-avain	27 € / kk (kesä-, heinä-, elo- ja joulukuu 23€)
Kuntosalikortti	23 € / kk

Liikunta-avaimella on mahdollisuus osallistua kaikkiin Caritas-Kodin järjestämiin liikuntaryhmiin ja käydä yleisövuoroilla kuntosalilla, saunassa ja uimassa rajattomasti, kuukauden ajan. **Liikuntaryhmien ohjaajat ovat Caritas Hyvinvoinnin fysioterapeutteja.**

* - merkityt ryhmät ovat vertaisohjaajien ohjaamia **MAKSUTTOMIA** ryhmiä!

Kuntosalin ja sauna- ja allasosaston aikataulun saa Caritas-Kodin vastaanotosta.

**LIIKUNTARYHMÄMME OVAT KAIKILLE AVOIMIA,
ENSIMMÄINEN KÄYNTIKERTA ON ILMAINEN! TUU MUKKAAN!**

CARITAS HYVINVOINTI

Caritas-Koti, Kapellimestarinkatu 2
90140 Oulu
Caritas Kempele, Suolatie 4
Caritas Oulunsalo, Pappilantie 5D

AJANVARAUS JA TIEDUSTELUT

p. 040 -728 4759 (fysioterapia, hieronta)
p. 040 -352 7257 (jalkojenhoito)

www.caritas-saatio.fi

LISÄTIETOA SYYSKAUDEN LIIKUNTARYHMISTÄ:

ALLASRYHMÄT

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

VOIMAA KINTTUIHIN -ryhmä

Voimaa Kinttuihin -ryhmässä keskitytään harjoittamaan tasapainoa sekä alaraajojen lihasvoimaa. Harjoitukset tehdään tukea vasten seisten. Kesto: 45 min. Paikka: Tapiolan Caritaksen aula.

TUOLIJUMPPA

Tuolijumpassa tehdään yhdessä helppoja jumppaliikkeitä ja lihasvenyttelyjä tuolissa istuen. Sopii myös pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkuville. Kesto: 30 min. Paikka: Tapiolan Caritaksen aula.

VENYTTELY-RENTOUTUSRYHMÄ

Venyttely-rentoutusryhmässä tehdään rauhallisen alkuverryttelyn jälkeen lihasvenyttelyitä seisten sekä lattiatasossa jumppamatolla tai tuolilla istuen. Sopii omatoimisesti liikkuville. Kesto: 45min. Paikka: Caritas-Sali.

SAUVAKÄVELYRYHMÄT *

Ryhmissä verrytellään, käydään kävelylenkki Caritas-Kodin lähimaastossa ja lopuksi tehdään kevyt loppuverryttely lihasvenyttelyineen. Maanantain sauvakävelyryhmä, kesto: 45 min. Keskiviikon sauvakävelyryhmä, kesto: 60 min. Kokoontuminen: Caritas-Kodin vastaanoton edessä. Ryhmät ovat vertaisohjaajien ohjaamia, ryhmiin osallistuminen on maksutonta.

ROLLAATTORIKÄVELY *

Ryhmässä käydään kävelylenkki Caritas-Kodin lähimaastossa. Ryhmä on tarkoitettu rollaattorilla liikkuville. Kesto: 45min. Kokoontuminen: Caritas-Kodin vastaanoton edessä. Ryhmä on vertaisohjaajan ohjaama, ryhmään osallistuminen on maksutonta.

PELITUOKIO *

Ryhmässä pelataan yhdessä erilaisia pelejä kuten mölkkyä ja renkaanheittoa. Kesto: 45min. Paikka: Tapiolan Caritaksen aula. Ryhmä on vertaisohjaajan ohjaama, ryhmään osallistuminen on maksutonta.

UKKOJENKUNTOSALI -ryhmä *

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. Kuntosalilla toimii myös vertaisohjaajien ohjaamia ryhmiä. Vertaisohjaajien ohjaamiin ryhmiin osallistuminen on maksutonta.

MUSIIKKILIIKUNTAA ISTUEN *

Ryhmässä voimistellaan yhdessä musiikin tahtiin tuolissa istuen. Sopii myös pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkuville. Kesto: 30min. Paikka: Caritas-Sali.

CARITAS HYVINVOINTI

Caritas-Koti, Kapellimestarinkatu 2
90140 Oulu
Caritas Kempele, Suolatie 4
Caritas Oulunsalo, Pappilantie 5D

AJANVARAUS JA TIEDUSTELUT

p. 040 -728 4759 (fysioterapia, hieronta)
p. 040 -352 7257 (jalkojenhoito)

www.caritas-saatio.fi