

Ohjatut ryhmät viikkokalenteri 2.9. – 19.12.2025

Tiistai

Klo 9.00 – 10.00 Ohjattu kuntosali

Suunnattu kuntosaliharjoittelua aloittaville erityistä tukea tarvitseville. Ilmoittaudu mukaan, paikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Liikunnanohjaaja Tommi Kuronen p. 040 861 7023

Klo 15.30 – 16.30 Nuorten ohjattu kuntosali yläkouluikäisille

Ilmoittautumiset ja tiedustelut (ryhmän aloitus 9.9.2025):

Hyvinvointikoordinaattori Tiina Riihinen p. 050 3848 523

Keskiviikko

Klo 12.30 – 13.30 Ohjattu kuntosali

Suunnattu kuntosaliharjoittelua aloittaville ikääntyville.

Ilmoittaudu mukaan, paikkoja on rajoitetusti.

Liikunnanohjaajat p. 040 712 2522

Torstai

Klo 12.30 – 13.30 Ohjattu kuntosali

Suunnattu kuntosaliharjoittelua aloittaville ikääntyville.

Ilmoittaudu mukaan, paikkoja on rajoitetusti.

Liikunnanohjaajat p. 040 712 2522



Torstai

Erityisryhmien vesijumppat terapia-altaassa. Jumppat vaihtelevat viikoittain ja niissä hyödynnetään eri pienvälineitä.

Klo 8.15 - 8.45 Ikiliikkujat

Soveltuu rauhallista jumppaa haluaville. Keskitytään erityisesti tasapainoon ja keuhonhallintaan. Avoin ryhmä.

Klo 9.00 - 9.30 Harmaat pantterit

Monipuolista reippaampaa vesijumppaa. Avoin ryhmä.

Klo 9.45 - 10.15 Vedessä vetreäksi

Monipuolista vesijumppaa liikuntarajoitteet huomioiden. Liikettä niveliin. Avoin ryhmä.

Klo 10.30 - 11.00 Mieleen virkeyttä

Monipuolista vesijumppaa, hymyä huuleen ja hyvä olo treenin jälkeen. Avoin ryhmä.

Nämä torstain vesijumppat vain yhdistyksen/järjestön jäsenille:

Klo 11.30 - 12.00 Jämsän Seniorit ry.

Klo 13.00 -13.30 Kuhmoinen pariton viikko

JÄMSÄ ➤ **Uimahalli Koskikara**

Perjantai

Aamuvirkkujumppa

Klo 8.00-8.30 sekä 8.30 – 9.00

Reipasta vesijumppaa musiikin tahtiin eri välineitä hyödyntäen kuntouintialtaassa. Kaikille avoin.

Koululaisten uinninopetus

Koululaisten uimaopetukset tapahtuvat tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin aamu- ja iltapäivisin.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Etkö löydä itsellesi sopivaa ryhmää? Kysy meiltä. Kuntosaliryhmissä rajattu osallistujamäärä. Ilmoittautuneet etusijalle. Liikunnanohjaajat p. 040 712 2522

Muutokset ohjattujen ryhmien aikatauluissa mahdollisia.