

# **KOSKEN JUMPPAKALENTERI SYKSY 2019**

## **MAANANTAI**

Ma klo 8-9 Liikuntahallilla OHJATTU KUNTOSALI, 12.8.-16.12.2019. Tutustumista laitteiden käyttöön, oikeat suoritustekniikat, toistojen ja sarjojen määrä, henkilökohtainen neuvonta. Ohj. Tuula Rautoma. (VAT)

Ma klo 9-11 Nuortentuvalla BOCCHIA, alkaa ma 2.9., kaikille avoin. (VAT ja EL)

Ma klo 17-17.45 Nuortentuvalla ZUMBA KIDS®, 15.9. alkaen, taukoa vko 42. Lasten oma Zumba-tunti, jossa liikutaan monipuolisesti, leikitään ja tanssitaan! Noin 4-13-vuotiaille. Tunnin kantavana ajatuksena on liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Ohj. Johanna Heikkilä. (VAT)

Ma klo 18-19 Nuortentuvalla LAVIS®, 15.9. alkaen, taukoa vko 42. LAVIS perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan taloo varpaille. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Ohj. Johanna Heikkilä. (VAT)

Ma klo 19-20 Nuortentuvalla MAASEUTUNAISTEN JUMPPA, ohj. Marja Levonen, jäsenet 2€/kerta, muut 3€/kerta. (Maaseutunaiset)

## **TIISTAI**

Ti klo 11-11.45 Nuortentuvalla TERVEYSJUMPPA, ti 10.9. – ti 10.12. Terveysjumppa on rauhallista pääasiassa Asahi tyypistä venyttelyä, aloitellaan tunti lihasten lämmittelyllä, lihaskuntoa, lopuksi venyttely/rentoutus! Myös tuolijumppaa! Ohj. Pirjo Laine. (EL ja VAT)

Ti klo 12-13.30 Nuortentuvalla SENIORITANSSIT, alkaa 17.9., ohj. Eine Potkonen. (EL ja VAT)

Ti klo 18-19 Koulun juhlasalissa ZUMBA®, 10.9. alkaen, taukoa vko 42. Viikot 39 ja 40 Talolassa. Zumba® on energinen ja vauhdikas fitness-tunti kansainvälisen musiikin ja latinalaisten rytmien tahdissa. Zumba® on helppoa, sillä et tarvitse tunnille osallistuaksesi aikaisempaa tanssikokemusta. Ohj. Johanna Heikkilä. (VAT)

Ti klo 19-20 Talolan koulun salissa PILATES, ti 3.9. - ti 12.11. Ei viikolla 42/ syyslomalla. Hinta on 100 € koko kausi ja 12 €/ yksi kerta. Ohj. Heidi Tiirakari, ilmoitt. vapaa-aikatoimistoon, puh. 044 744 1135. (Kuntokaari)

## **KESKIVIIKKO**

Ke klo 9-11 Nuortentuvalla BOCCHIA, alkaa ke 4.9., kaikille avoin. (VAT ja EL)

Ke klo 15.00-15.45 (A) JA 16.00-16.45 (B), Liikuntahallin kuntosalilla Somero-opiston HYVINVOINTIA KUNTOSALILTA 65+ ryhmät A ja B, 11.9.-4.12.2019. Kuntosaliharjoittelulla saatavalla lihasvoiman paranemisella on todettu olevan merkittävää apua ikäihmisen päivittäiselle toimintakyvyille. Harjoitukset on suunniteltu erityisesti yli 65-vuotiaille miehille ja naisille. Ohj. Tuula Rautoma. (Ilmoitt. ja maksut Somero-opisto)

Ke klo 17.30-18.30 Liikuntahallin peilisalissa PUMPPI-TREENI, 4.9.-4.12.2019, syyslomaviikolla taukoa. Voimatangoilla, käsipainoilla ja penkeillä monipuolinen tehotreeni. Voit tehdä treenin myös jumppakepeillä ja ilman painoja. Nyt pumppaamaan bodi kuntoon, teho ja tsemppi taattu! Ohj. Eeva Mikkola (VAT)

Ke klo 19.00-20.30 Nuortentuvalla Somero-opiston RIVITANSSIA MIEHILLE JA NAISILLE, 11.9.-20.11.2019. Rivitanssi on kaikenikäisille miehille ja naisille sopiva, hauska ja mukaansatempaava tanssilaji, jossa tanssitaan riveissä yhtenevin tanssiliikkein. Rivitanssissa et tarvitse paria, kantrivaatteita ja bootseja, vaan tunneille voit tulla rennoissa vaatteissa ja tanssimiseen sopivissa sisäkengissä tai -tossuissa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin rivitanssia harrastaneille. Ohj. Taina Salminen. (Ilmoitt. ja maksut Somero-opisto)

## **TORSTAI**

To Liikuntahallilla KUNTOSALI-CIRCUIT, 1. ryhmä klo 16:10-18:00 ja 2. ryhmä klo 18:00-19:10, ajalla 5.9.-28.11.2019, taukoa viikolla 42. Kiertoharjoittelua kuntosalilaitteita ja kehonpainoa käyttäen. Toistomäärät ja painot voi valita oman kunnon mukaan. Alussa lyhyet lämmittelyt ja lopussa venyttelyt. Max. osallistujamäärä 20. Ohj. Helena Sorvari, ilmoitt. Helenalle, puh. 045 6996588. (VAT)

To klo 19.15-20.15 Liikuntahallin peilisalilla MUOKKAUSJUMPPA, 5.9.-28.11.2019, taukoa viikolla 42. Musiikin tahtiin askellusta, tehokasta lihaskuntoa ja hyvät venyttelyt. Ohj. Helena Sorvari. (VAT)

To klo 18-19.50 Talolan koululla Somero-opiston KOSKEN JOOGA, 19.9.-12.12.2019. Kaikille sopivia joogaharjoituksia. Ota mukaan jooga-matto, joustava asu ja huopa. Myös miehet rohkeasti mukaan. Ohj. Saara Turpeinen. (Ilmoitt. ja maksut Somero-opisto)

To klo 18-19 Koulun juhlasalissa ÄIJÄJUMPPA, 5.9.-12.12.2019. Alkulämmittely, tasapaino, kehonhallinta, lihaskunto-osuus ja pitkä venyttely - hidas tempo ei hyppelyjä. Ohj. Tuula Rautoma. (VAT)

## **PERJANTAI**

Pe klo 9-10 Nuortentuvalla PERJANTAIJUMPPA, 16.8.-13.12.2019. Alkulämmittely, tasapaino, kehonhallinta, lihaskunto-osuus ja pitkä venyttely, hidas tempo ei hyppelyjä. Ohj. Tuula Rautoma. (VAT)

Pe klo 15.00-16.00 Liikuntahallin telinesalilla Somero-opiston AKROBATIAA ALAKOULULAISILLE, 13.9.-11.10.2019. Akrobatiaa sen eri muodoissa: eri versioita tutuista karrynpyöristä ja kuperkeikoista, pariakrobatiaa sekä pyramideja ryhmän kannattelemana. Omalta tasolta lähtien jokainen pystyy kehittymään ja löytämään rohkeutta kurottaa vielä pidemmälle. Joka tunnilla on aikaa harjoitella avustetusti myös omia temppujaan. Ohj. tanssinopettaja (AMK), sirkusartisti Reetta Kinnari. (Ilmoitt. ja maksut Somero-opisto)

Pe klo 15.00-16.00 Liikuntahallin peilisalissa Somero-opiston OMAT TANSSIT –KURSSI NUORILLE, 25.10.-29.11.2019. Kurssilla päästetään luovuus valloilleen tekemällä omia tanssikoreografioita. Kuuden kerran aikana ehditään tehdä useampia lyhyitä koreografioita sekä ainakin yksi tanssi, jota työstetään pidemmälle. Tuntien aluksi virittäydytään yhteisillä tanssilämmittelyillä unohtamatta kehonhuoltoa. Aiempaa tanssiharrastusta ei vaadita, mukaan vain intoa ja tanssin iloa! Kurssi on suunnattu nuorille 13-vuotiaista alkaen. Ohj. tanssinopettaja (AMK), sirkusartisti Reetta Kinnari. (Ilmoitt. ja maksut Somero-opisto)

Pe klo 16.15-17.00 Liikuntahallin peilisalissa Somero-opiston OMAT TANSSIT -KURSSI LAPSILLE, 25.10.–29.11.2019. Kurssilla päästetään luovuus valloilleen tekemällä omia tanssikoreografioita. Kuuden kerran aikana ehditään tehdä useampia lyhyitä koreografioita sekä ainakin yksi tanssi, jota työstetään pidemmälle. Tuntien aluksi virittäydytään ja lämmitellään erilaisin tanssileikein. Aiempaa tanssiharrastusta ei vaadita, mukaan vain intoa ja tanssin iloa! Kurssi on suunnattu 7–12-vuotiaille. Ohj. tanssinopettaja (AMK), sirkusartisti Reetta Kinnari. (Ilmoitt. ja maksut Somero-opisto)

## **SUNNUNTAI**

Su klo 17-18 Liikuntahallin peilisalissa VENYTTELY, 1.9.-1.12.2019, syyslomaviikolla taukoa. Aktiivisia venyttelyjä, rauhallisia mutta tehokkaita lihaskuntoliikkeitä sekä palauttelevia venyttelyjä. Ohj. Eeva Mikkola. (VAT)

---

**Osallistumismaksu vapaa-aikatoimen jumbista on 3 €/kerta** (sis. alv 10%) .☺

VAT-jumppiin voit liittyä mukaan jumppaamaan milloin vain vuoden aikana.

**Jumpparyhmät aloittavat ja toimivat niin kauan, kuin kävijöitä on vähintään 10 osallistujaa/kerta.**

**Eläkeläisiltä ei vapaa-aikatoimi peri maksua, tuemme näin ikääntyvien liikuntaa ja hyvinvointia!!! Koski TI on Voimaa Vanhuuteen –kunta ☺ ☺**

Kunnan työntekijöiden jumppat maksaa työnantaja.

Muutkin työnantajat voivat ilmoittautua maksamaan työntekijöidensä jumppamaksut osana esim. TYHY-toimintaa. Ota yhteyttä vapaa-aikatoimistoon!!

Kauden aikana 3 krt tai enemmän käynnit laskutetaan. Yli 25 kerran osallistumiset bonuksena ilmaiseksi!! Maksimilasku kaudesta siis **75 €!** Vuodelle 2020 jumppamaksut tulevat nousemaan... Jumppat voi maksaa myös liikuntaseteleillä tai mobiili-/saldomaksuilla. Saadessasi laskun jumbista toimita lasku ja setelit vapaa-aikatoimistoon tai maksa mobiilisti. Seteleiden summan ja/tai muun maksun tulee *ylittää* laskun loppusumma 4% kunnalta perittävän provision kattamiseksi. Somero-opiston, Maaseutunaisten ja Kuntokaaren ryhmistä on omat maksut.

Jumppaajat seuratkaa vapaa-aikatoimen facebookia.

Ohjaajat tiedottavat viesteillä, Messengerissä ja WhatsAppissa

Yhteiset tiedotussähköpostilistat ovat poistuneet tietosuojasyistä.