



KEVÄÄN 2026 RYHMÄLIIKUNTA

MAANANTAI

AAMUKUNTOSALI KLO 8–9

@ liikuntahallin kuntosali

Kuntosalilla laitteiden käyttöopastusta. Sopii erityisesti aloitteleville kuntosaliharjoittelijoille.

Ohjaaja Tuula Rautoma

LAVIS® – lavatanssijumppa klo 11–11.45

@ Nuortentupa

Hauska, helppo ja hikinen tanssillinen jumppatunti. Lavista tanssitaan yksin, ja askeleet ovat niin helppoja, että mukaan pääsee myös ilman aiempaa tanssitaustaa. Varusteiksi riittää joustava asu ja sisätossut tai tanssilenkkarit.

Ohjaaja Johanna Heikkilä

ASAHI KLO 11.45–12.30

@ Nuortentupa

Rauhallinen suomalainen terveysliikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeet tehdään seisten tai tuolilla istuen omaa kehoa kuunnellen. Tunnilla ei käytetä musiikkia. Tarvitset mukavat vaatteet ja juomapullon.

Ohjaaja Johanna Heikkilä

OHJAAJIEN YHTEYSTIEDOT

Johanna Heikkilä

044 291 2234

(LAVIS®, ASAHI, Senioritanssi, Zumba Gold®)

Tuula Rautoma

044 484 1898 (Aamukuntosali, miesten jumppa)

Helena Sorvari

045 699 6588 (Easy-circuit, kehonhuolto, kuntosalicircuit)

EASY-CIRKUIT klo 17–18

@ liikuntahallin kuntosali

Kuntosalilla toteutettava kiertoharjoittelutunti, jossa hyödynnetään kuntosalilaitteita ja kehon painoa. Jokainen tekee harjoitteet oman kuntotasonsa mukaan.

Ilmoittautuminen WhatsApp-ryhmään. Mukaan mahtuu 20 henkilöä.

Ohjaajina Helena Sorvari ja Hanna Mäkinen

KEHONHUOLTO klo 18.10–19

@ koulun sali

Yläasteen juhlasalissa. Rauhallinen ja lempeä tunti hämärässä valaistuksessa. Sisältää paljon kiertoja ja venytyksiä.

Ei ilmoittautumista. Pue rennot, lämpimät vaatteet ja ota halutessasi oma matto mukaan.

Ohjaajina Helena Sorvari ja Hanna Mäkinen

TIISTAI

TERVEYSJUMPPA KLO 11–11.45

@ Nuortentupa

Helppo ja monipuolinen jumppatunti, joka tukee toimintakykyä ja hyvinvointia.

Ohjaaja Pirjo Laine

SENIORITANSSI KLO 12–13.30

@ Nuortentupa

Kansainvälinen tanssitunti, jossa tanssitaan pääosin paritansseja piirissä. Senioritanssi kehittää tasapainoa, muistia ja kävelykykyä sekä tarjoaa iloista yhdessäoloa. Mukaan voi tulla yksin, eikä aiempaa tanssitaustaa tarvita.

Ohjaaja Johanna Heikkilä

Zumba Gold® KLO 19.15–20

@ koulun sali

Zumba® Gold yhdistää latinalaisrytmit ja tanssin ilon rauhallisemmalla temmolla. Sopii aktiivisille ikäihmisille sekä aloitteleville zumbaajille ja heille, joille tavallinen Zumba on liian vauhdikasta.

Ohjaaja Johanna Heikkilä

MITEN VOIN OSALLISTUA?

Mukaan pääsee ilmoittautumalla suoraan kurssin ohjaajalle puhelimitse.

Kertamaksu on 4€ / kerta. Yli 25 kerran osallistumisia ei laskuteta, vaan **maksu koko kaudesta on enimmillään 100 €.** Maksuvälineenä käyvät myös Smartum, Edenred ja E-passi.

Koskelaisille eläkeläisille jummat ovat ilmaisia, muista kunnista tuleville eläkeläisille 4€ / kerta.

Kunnan työntekijöiden osallistumiset maksaa työnantaja. Samoin muillakin työnantajilla on mahdollisuus maksaa työntekijöidensä osallistumiset.

Lisätietoja koski.fi/jumpat

KESKIVIIKKO

KUNTONYRKKEILY KLO 18–19

@ liikuntahalli

Tehokas ja energinen tunti, jossa kehitetään kuntoa ja lihasvoimaa nyrkkeilyliikkeiden avulla.

Ohjaaja Sauli Putkonen

TORSTAI

MATALAN KYNNYKSEN KUNTOSALIOHJAUS KLO 17–18.30

@ liikuntahallin kuntosali

Yksilöllistä ja maksutonta kuntosaliohjausta. Kaikille avoin.

Ohjaaja Riku Rantanen

MIESTEN JUMPPA KLO 18–18.45

@ Nuortentupa

Tunti sisältää lämmittelyn, lihaskuntoa, tasapainoharjoitteita ja venyttelyä.

Ohjaaja Tuula Rautoma

KUNTOSALICIRKUIT KLO 18.30–19.30

@ liikuntahallin kuntosali

Kuntosalilla toteutettava kiertoharjoittelu laitteilla ja irtopainoilla. Hieman haastavampi kuin maanantain Easy-circuit, mutta jokainen voi tehdä oman tasonsa mukaan.

Ilmoittautuminen WhatsApp-ryhmään. Mukaan mahtuu 25 henkilöä.

Ohjaaja Helena Sorvari

KUNTOSALILLA

MA, KE, PE ilmainen aamuvuoro klo 5.30–9

TO Nuorten kuntosaliohjaus 15-16

TO Maksuton kuntosaliohjaus klo 17-18.30



OTA SEURANTAAN

#koskenliikuntapalvelut