

# Palvelukeskus Merikaaren Senioriliikuntaryhmät kevät 2012

**Kausi (sisältää 18 harjoituskertaa):**

**Maanantairyhmät: 9.1 – 28.5 (20.2, 9.4 ja 30.4 ei ohjattuja ryhmiä!)**

**Keskiviikkoryhmät: 11.1 – 16.5 (22.2 ei ohjattuja ryhmiä!)**

## Tuolijumpparyhmä

*Tehokasta, musiikin tahdissa tehtävää liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelua tuolilla istuen tai tuolista tukien. Sopii myös hyvin henkilöille, joilla liikkuminen vaikeutunut. Sopii apuvälineiden avulla liikkuville.*

keskiviikko 11.00 – 11.45

## VoiTas-ryhmät

*Voimaharjoittelua kuntosalivälinein, etenkin jalkojen lihasvoimaan keskittyen sekä monipuolista harjoittelua tasapainoa ylläpitäville aistijärjestelmille liikunta- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Sopii myös apuvälineiden avulla liikkuville.*

maanantai 11.00 – 12.00 ja 12.30-13.30

keskiviikko 12.15 – 13.15 ja 13.30-14.30

## Kuntosaliryhmät

*Lihaskuntoharjoittelua ikääntyville. Alkuverryttelyä, lihaskuntoharjoittelua kuntosalivälinein ohjatun ohjelman mukaisesti sekä venyttelyä.*

maanantai 10.00-10.45

keskiviikko 10.00-10.45

**Hinnat: kertamaksu 8,50 €/ kausimaksu 114,00 €**

## Tai chi –ryhmä

*Rauhallista, pehmeää ja pyöreää liikettä, tasapainon ja kehonhallintaa. Ryhmä alkaa mikäli saadaan vähintään viiden osallistujan ryhmä kokoon.*

torstai 14.00 – 14.45 kausimaksu 180 €

*Pukuhuoneiden yhteydessä on suihkumahdollisuus.*

**Tiedustelut ja ilmoittautuminen p. 010 8505 342 (keskus), 010 8505 344, tai 010 8505 341**



Palvelukeskus Merikaari, Pohjoiskaari 9 a  
(Kaupunginosalinja J20 ja bussit 20, 21 V, 65 A, 66 A, Espoon T – vuorot)