# Voi hyvin – ryhmien infot ja kuvaukset

## TUKEVASTI TOLPILLAAN – RYHMÄT

**Voimakoulu**

Kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastuksella. Mukava ryhmä ja hyvä musiikki kannustavat liikkumaan! Alkeet -ryhmät erityisesti niille, joille kuntosaliharjoittelu on uutta tai joilla on erityistarpeita. Ohjaajana Eurajoella Pirkko Mäkinen ja Luvialla Jonna Halminen.

**Virinät**

Iloista ja monipuolista liikuntaa tuolit apuna! Ohjaajana Eurajoella Sarianna Helminen ja Luvialla Tytti Luhtavaara.

**Tuoli-Virinät**

Iloista ja monipuolista tuolijumppaa! Ohjaajana sekä Eurajoella että Luvialla Tytti Luhtavaara.

**Vetreyttä vedestä 1 & 2**

Monipuolinen ohjattu allasvoimistelutunti vedessä. Hauska ja lihaskuntoa vahvistava nivelystävällinen tunti, joka sopii kaikille. Jumppa pidetään Ulvilan Uimahalli Kaskelotissa. Uimahallimaksu omakustanteinen. Ohjaajana Jonna Halminen.

**Muistaks?**

Oikeanlaisella liikuntaharjoittelulla ja elämäntavoilla muistisairauksien syntyä voidaan ennaltaehkäistä ja siirtää jopa 10 vuodella. Ohjaus ja *ilmoittautuminen etukäteen* Sirpa Sepponen.

## MUUT LIIKUNTARYHMÄT

**Voi Hyvin -jumppa**

Koordinaatiokykyä, tasapainoa ja lihasvoimaa harjoittava, aineenvaihduntaa nopeuttava koko kehoa muokkaava jumppatunti, jossa treenataan hymy huulilla hyvän musiikin tahdittamana. Käytetään ajoittain apuvälineitä kuten käsipainoja tai pikkupalloa. Alkaa jo vko:lla 2. Ohjaajana Vilma Pouhakka.

**Ohjattu sauvakävely**

Keskiviikkoisin klo 17–18 Keskustan koululta. Lyhytkin luonnossa vietetty aika vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin. Ohjatulla sauvakävelylenkillä opit oikean sauvakävelytekniikan ja saat opastuksen tehokkaisiin lihaskunto- ja venyttelyliikkeisiin. Sopii miehille ja naisille. Jatkuu maaliskuussa. Ohjaajana Sirpa Sepponen.

**Naisten ja miesten ohjatut kuntosalit**

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla kaikenikäisille naisille / miehille ohjaajan opastuksella. Ohjaajina Eurajoella Sarianna Helminen, Pirkko Mäkinen ja Sirpa Sepponen.

**Ohjattu kuntosali Luvialla**

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla kaikenikäisille naisille ja miehille. Kuntosalin sisäänpääsy omakustanteinen. Ohjaajana Jonna Halminen.

**Ukkojumppa**

Monipuolista kuntoliikuntaa  ja palloilupelejä miehille. Ohjaajana Jarmo Olli

**Ohjattu sauvakävely / Porsmusa**

Porsmusan pururadalla. Tunti sisältää alkulämmittelyn, yhteisen lenkin ja loppuvenyttelyn. Ohjaajana Risto Laasanen.

**Pirkon pihajumppa**

Monipuolinen terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikuntahetki kaikille kiinnostuneille Lapijoen kaukalossa (Hietatien varrella olevan Kierrätyspisteen takana). Ei talviaikaan. Ohjaajana Pirkko Mäkinen.

## OHJAAJIEN YHTEYSTIEDOT

Sarianna Helminen: 044 312 4437 / sarianna.helminen@eurajoki.fi

Jarmo Olli: 044 312 4267 / jarmo.olli@eurajoki.fi

Jonna Halminen: 044 431 2531 / jonna.halminen@eurajoki.fi

Pirkko Mäkinen: 0440 682 224 / pirkko1951@gmail.com

Tytti Luhtavaara: 050 435 2820 / orvokki.luh@gmail.com

Sirpa Sepponen: 040 586 6268 / sepponen.sirpa@gmail.com

Vilma Pouhakka: 050 336 9174 / v.pouhakka@gmail.com

Risto Laasanen: 050 3434 098

# MUUT RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

**Spinning**
Maanantaisin klo 18.30 ja lauantaisin klo 9.00 spinningiä Flamingossa. Ilmoittautuminen Vilmalle. Ohjaajana Vilma Pouhakka 050 336 9174 / v.pouhakka@gmail.com.

**Lavis**
Maanantaisin klo 16–17 Keskustan koululla. Kertamaksu 5€ käteisellä. Ohjaajana Sari-Anne Aaltola 044 312 4803 / sari-anne.aaltola@eurajoki.fi.

**Kahvakuula**
Maanantaisin klo 18.30–19.30 Luvian koulun liikuntasalissa heti vuodenvaihteesta alkaen. Tehokasta lihaskuntoharjoittelua ja sykkeennostoa kahvakuulan avulla. Kertamaksu 5€, 5-kortti 25€ ja 10-kortti 50€. Ohjaajana Paula Haanpää 040 596 2432, Facebook -ryhmä: Paulan kahvakuula.

**Ryhtijumppa**
Maanantaisin klo 18.30–19.30 väliaikaisesti koulukeskuksen ruokailutilassa, 13.2. alkaen jälleen Tasalassa. Ohjaajana Reetta Apajasalo 044 0723 312 / LuVe.

**Lihaskunto/kehonhuolto**
Tiistaisin (3.1. alkaen) klo 19.15–20 Huhdan koululla. Kertamaksu 5€ tai 10-kortti 45€. Ohjaajana Minna-Maria Honkanen 045 8842368 / minna-maria.honkanen@eurajoki.fi.

**Zumba**
Torstaisin klo 19–20 Yhteiskoululla (salin ollessa kiinni Huhdalla). Tunti sisältää tanssillista liikuntaa, lihaskuntoa ja venyttelyä. Kertamaksu 5 tai 10-kortti 45€. Ohjaajana Minna-Maria Honkanen 045 884 2368 / minna-maria.honkanen@eurajoki.fi.

**Sunnuntain saunayoga**
Sunnuntaisin 22.1. alkaen klo 14.15–15.00 saunayogaa Luvian Merihelmessä. Yogan jälkeen on mahdollista pulahtaa avantoon. Mikä olisikaan ihanampi tapa viettää sunnuntaita vaikka ystävän kanssa? Mukaan tarvitset kevyen urheiluvaatetuksen, pienen pyyhkeen ja juomapullon. Sopii kaiken kuntoisille. Hinta 10€/kerta tai saunayoga + avanto 15€/kerta. Ohjaus ja ilmoittautuminen Elina Hockert 040 513 3137 / elinahockert@gmail.com

**Terveysliikunta 90 min**
Sunnuntaisin klo 16.00 - 17.30 Kaharilla. Opi nauttimaan terveysliikuntaa monipuolisesti ja lääkkeenomaisesti fysioterapeutin ohjauksessa ja neuvonnassa. Kertamaksu 5€. Ohjaajana Minna Aro 040 5464 089 / minna.marita.aro@gmail.com.

**Eurajoen voimistelijat**
Monipuolisesti erilaisia jumppia. Lisätiedot ja ilmoittautumisohjeet: http://eurajoenvoimistelijat.sporttisaitti.com/.

**Otsolan kansalaisopisto**
Monipuolisesti erilaisia toimintoja. Ilmoittautumiset 3.1. klo 16.30 alkaen. Lisätiedot ja ilmoittautumisohjeet: http://www.otsola.net/.