Voi hyvin -liikuntakalenteri, Luvia
KEVÄT 2023 VIIKOT 2-17

Lisätietoa ryhmistä ja ohjaajien yhteystiedot löydät sivun kääntöpuolelta!

MAANANTAI

Voimakoulut
9.00- 9.50
10.00-10.50
11.00-11.50
12.00-12.45
(matalan kynnyksen ryhmä)

Luvigym kuntosali E

TIISTAI

Virinät 1
10.30-11.15
Yhtenäiskoulu E
Lohko 3

Virinät 2
11.30-12.15
Yhtenäiskoulu E
Lohko 3

KESKIVIIKKO

Omatoimisali klo 9-11 Luvigym kuntosalilla

TORSTAI

Vire- Lavis
11.30-12.15
Yhtenäiskoulu

Muistaks?
12.45-14.15
Tasala E

Matalan kynnyksen ryhmä
10.00-10.45
Tasala E

PERJANTAI

Vetreyttä Vedestä E
9.15-9.45
1 ryhmä
9.50-10.20
2 ryhmä
10.30-11.00
3 ryhmä
Ulvilan Kaskelotti

Esteetön tila merkattu kalenteriin E-kirjaimella, silloin liikkumisapuvälineen kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

EURAJOKI
Hyvinvoinnin ytimessä

Voimakoulut Kiertoharjoittelua kuntosalilla opastetusti, jossa tavoitteena on lihasvoiman, tasapainon ja liikkumiskyvyn säilyminen ja parantuminen. Voimakoulut Luvian jäähallin LuviGym -kuntosalilla, Kehätie 73. Ohjaajana Jonna Halminen p. 0444312531/jonna.halminen@eurajoki.fi

Virinät 1 Monipuolista jumppaa istuen ja seisten, kehittäen lihaskuntoa ja tasapainoa. Ryhmän tavoitteena on lihasvoiman, liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Tunnit Luvian yhtenäiskoulun liikuntasalissa.
Virinät 2 On kevyempi jumppa ja toteutetaan istuen. Liikkumisapuvälineen kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista, kulku liikuntasaliin tarvittaessa hissillä. Osoite; Luvian Kirkkotie 18
Huom! Koulun ovet avautuu ovikoodilla. Soita ohjaajalle jos et ole aiemmin ollut jumpassa niin saat ovikoodin käyttöösi.
Ohjaajana Jonna Halminen p. 0444312531/jonna.halminen@eurajoki.fi

Vire-Lavis Luvia
Vire-Lavis on hauska ja helppo tapa liikkua lavatanssimusiikin tahtiin. Vire-Lavis -tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen Luvian yhtenäiskoulussa Luvian Kirkkotie 18. Ohjaajana Katriina Riikilä p. 040 577 0033 riikilakatriina@gmail.com

Muistaks? –ryhmä Luvia Tasala E
Oikeanlaisella harjoittelulla ja elämäntavoilla muistisairauksien syntyä voidaan ennaltaehkäistä ja siirtää jopa 10 vuodella. Ryhmien tavoitteena on ennaltaehkäistä muistihäiriöitä ja -sairauksia monipuolisten harjoitusten ja liikkeen avulla sekä elintapoja kehittämällä. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmiin osallistumista ryhmissä. Osoite; Tasalantie 6. Ohjaajana Katriina Riikilä p. 0405770033/ riikilakatriina@gmail.com
Matalan kynnyksen ryhmä Tasalassa .Ryhmä soveltuu ensimmäistä kertaa tai pitkän tauon jälkeen aloitteleville. Ryhmän tavoitteena on lihasvoiman, liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen.
Lisätietoja Jonna Halminen p.0444312531

Vetreyttä Vedestä 1,2 ja 3 E
Ohjattu allasvoimistelutunti vedessä. Lihaskuntoa vahvistava nivelystävällinen tunti, joka sopii kaiken kuntoisille. Vesijumppa pidetään Ulvilan uimahalli Kaskelotissa. Osoite; Pappilantie 2, 28450 Ulvila.Uimahallimaksu omakustanteinen, ei kuljetusta.
Eurajoen kirjastoista saatavilla -50% alennuslippu uimahalliin. Ohjaajana Sami Laivonen p. 0445388162

Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Voi hyvin -liikuntakalenteri, Eurajoki
KEVÄT 2023 VIIKOT 2-17

Lisätietoa ryhmistä ja ohjaajien yhteystiedot löydät sivun kääntöpuolelta!

MAANANTAI

Voimakoulut
9.00- 9.50
10.00-10.50
11.00-11.50
Eurajoen yhteiskoulun kuntosali

Kunnon startti Jokisimpukan kuntosalilla klo 17.00-18.00

TIISTAI

Pirkon Pihajumppa
10.00-11.00
Lapijoen kaukalo
Ei talvi-kaudella!

KESKIVIIKKO

Vire-Lavis
11.15-12.00
Eurajoki-sali E

Tuoli- Virinät
14.00-14.45
Kahari E

TORSTAI

Muistaks?
9.30-11.00
Eurajoki- sali E

Virinät
11.15-12.00
Kahari E

Muistaks?
12.00-13.30
Kuivalahti E

Esteetön tila merkattu kalenteriin E- kirjaimella, silloin liikkumisapuvälineen kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista

EURAJOKI
Hyvinvoinnin ytimessä

Tuettua vesiliikuntaa
Lähiseudun uimahallien (Pori, Rauma, Eura, Harjavalta ja Ulvila) kanssa on sovittu, että Eurajoen pääkirjastosta (Weenertie 1) ja Luvian lähikirjastosta (Lukkarilantie 4) saa leimallisen lapun, jolla on oikeutettu saamaan 50%:n alennuksen joko sarjalipuista tai rannekkeeseen ladattavista uintikerroista uimahallin kassalla. Myös Rauman vesijumppiin voi hankkia Eurajoen pääkirjastosta leimallisen alennuslipukkeen.

Voimakoulut Kiertoharjoittelua kuntosalilla opastetusti, jossa tavoitteena on lihasvoiman, tasapainon ja liikkumiskyvyn säilyminen ja parantuminen. Voimakoulut Eurajoen yhteiskoulun kuntosalilla, Koulutie 2. Ohjaajana Pirkko Mäkinen
p. 0440 682 224 pirkko1951@gmail.com

Pirkon pihajumppa
Monipuolinen terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikuntahetki raittiissa ulkoilmassa Lapijoen kaukalossa (Hietatien varrella olevan Kierrätyspisteen takana).
Ei talviaikaan. Ohjaajana Pirkko Mäkinen p. 0440 682 224 / pirkko1951@gmail.com

Muistaks? -ryhmä Eurajoella E
Oikeanlaisella harjoittelulla ja elämäntavoilla muistisairauksien syntyä voidaan ennaltaehkäistä ja siirtää jopa 10 vuodella. Ryhmien tavoitteena on ennaltaehkäistä muistihäiriöitä ja -sairauksia monipuolisten harjoitusten ja liikkeen avulla sekä elintapoja kehittämällä. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmiin osallistumista. Eurajoen ryhmä Eurajoki-salissa, Kalliotie 5. Kuivalahden ryhmä Kuivalahden nuorisoseuraintalolla, Pihlauksentie 4
Ohjaajana Sirpa Sepponen p.040 586 6268/ sepponen.sirpa@gmail.com

Vire-Lavis Eurajoki
Vire-Lavis on hauska ja helppo tapa liikkua lavatanssimusiikin tahtiin. Vire-Lavis -tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Ryhmät Eurajoella Eurajoki-salissa, Kalliotie 5. Ohjaajana Katriina Riikilä p. 040 577 0033
riikilakatriina@gmail.com

Virinät Kahari E
Monipuolista jumppaa tuolia sekä vaihtelevia lisävälineitä, mm. jumppakuminauhaa apuna käyttäen! Ryhmän tavoitteena on liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Nuoriso- ja kulttuuritalo Kaharilla, Weener-tie 2. Ohjaajana Tytti Luhtavaara p. 050 435 2820 / orvokki.luh@gmail.com

Tuoli-Virinät Kahari E
Monipuolista jumppaa tuolia apuna käyttäen! Ryhmän tavoitteena on liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Nuoriso- ja kulttuuritalo Kaharilla, ohjaajana Tytti Luhtavaara p. 050 435 2820 / orvokki.luh@gmail.com

Kunnon startti E
Kunnon startti on matalan kynnyksen ryhmä elintapaohjausta tarvitseville. Ryhmä soveltuu ensimmäistä kertaa tai pitkän tauon jälkeen aloitteleville. Ryhmän tavoitteena on lihasvoiman, liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen.
Ohjaajana kuntosalilla Jonna Halminen p.0444312531 Huom! Ryhmään ilmoittautuminen Hyte-valmentajan Mari Jalavan kautta p. 0449067650