



Voi hyvin -liikuntakalenteri 65+ Luvia

KEVÄT 2025 VIIKOT 2-18

Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.



Lisätietoa ryhmistä
ja ohjaajien
yhteystiedot löydät sivun
kääntöpuolelta!

MAANANTAI

Voimakoulut
9.00- 9.50
10.00-10.50
11.00-11.50
Luvigym
kuntosali **E**



KESKIVIIKKO

Omatoimisasi
klo 9-11
Luvigym
kuntosalilla

Virinät 1
10.20-11.15
Yhtenäiskoulu **E**
Lohko 3

Virinät 2
11.30-12.15
Yhtenäiskoulu **E**
Lohko 3

TORSTAI

Vire- Lavis
10.30-11.15
Yhtenäiskoulu

Muistaks?
11.30-13.30
Rannikko

Matalan kynnyksen
ryhmä
10.00-10.45
Tasala **E**

PERJANTAI

Vetreyttä
Vedestä **E**

9.30-10.10
1 ryhmä
10.20-11.00
2 ryhmä
Ulvilan Kaskelotti



Henkilöille, joilla hyvä toimintakyky. Ei liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia.

Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia/
heikkenemisen vaara. Liikkuminen vähentynyt sekä
lihasvoima- ja tasapaino heikentynyt. Voi olla liikkumisen
apuväline.

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

Voimakoulut **E** 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 **E** 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 **E** 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 **E**

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

Muistaks? -ryhmä Luvia Rannikko

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; Luvian Kirkkotie 23. Ohjaajana Katriina Riikilä p. 0405770033/ riikilakatriina@gmail.com

Matalan kynnyksen ryhmä **E** Tasalassa. Ryhmä soveltuu ensimmäistä kertaa tai pitkän tauon jälkeen aloitteleville. Ryhmän tavoitteena on liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Liikkumisapuvälineen kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Lisätietoja Jonna Halminen p.0444312531

Vetreyttä Vedestä 1 ja 2 **E**

Ohjattu allasvoimistelutunti vedessä. Lihaskuntoa vahvistava nivelistäväallinen tunti, joka sopii kaiken kuntoisille. Vesijumppa pidetään Ulvilan uimahalli Kaskelotissa. Osoite; Pappilantie 2, 28450 Ulvila. Uimahallimaksu omakustanteinen, ei kuljetusta.

Lähiseudun uimahallien Pori, Rauma, Eura, Harjavalta ja Ulvila, sekä Merihelmen ja Verkkorannan palvelujärjestäjien kanssa on sovittu, että Eurajoen pääkirjastosta (Weenertie 1) ja Luvian lähikirjastosta (Lukkarilantie 4) saa leimallisen lapun, jolla on oikeutettu saamaan 50%:n alennuksen joko sarja- lipuista tai rannekkeeseen ladattavista uintikerroista uimahallin kassalla. Lisätiedot: Jonna Halminen p.0444312531