**ERITYISLIIKUNTARYHMÄT**

Seuraavat ryhmät soveltuvat pitkäaikaissairaiden, eri vammaisryhmien ja toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden liikunnan harrastamiseen.

**Lapset ja nuoret**

**Loviisan liikuntapalvelut**

|  |  |
| --- | --- |
| **CLUB SPORTTIS** | |
| Aika | Torstai kello 17.00–18.00 |
| Paikka | Tesjoen koulu, Tavastantie 10, Tesjoki |
| Ohjaaja | Paikalla on aina kaksi ohjaajaa |
| Hinta |  |
| Lisätietoa | Erityislasten liikuntakerho Club Sporttis -kerhoon voivat osallistua lapset, jotka tarvitsevat tukea liikunnan harrastamiseen tai pienemmän, turvallisen liikuntaryhmän. Erityistä tukea/pienempää ryhmää voi tarvita esim. motoriseen kömpelyyteen, itsetunnon kohottamiseen tms. Tarkoituksena on tutustua eri lajeihin leikin ja välineiden avulla yhdessä lapsen vanhemman tai huoltajan kanssa. |

**Folkhälsan**

|  |  |
| --- | --- |
| **VAUVAUINTI** | |
| Aika | 1. ryhmä lauantai kello 8.30  2. ryhmä lauantai kello 9.00  3. ryhmä lauantai kello 9.30  4. ryhmä lauantai kello 10.00  5. ryhmä lauantai kello 10.30 |
| Paikka | Palvelutalo Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa |
| Ohjaaja | Ohjaajat vaihtuvat. Ohjaajina Annika Skogster, Karolina Hovi, Anna Liljeström ja Mikaela Fabritius. |
| Hinta | 17,50 € kerta |
| Lisätietoa | Vauvauinti järjestetään terapia-altaassa, jonka mitat ovat 6x16 metriä ja syvyys 0,80–1,40 metriä. Sopii hyvin erityislapsille. Yhteystiedot: vauvauintitoimisto, [vauvauinti@folkhalsan.fi](mailto:vauvauinti@folkhalsan.fi) tai puhelin 09 315 5532. |

|  |  |
| --- | --- |
| **PERHEUINTI** | |
| Aika | 1. ryhmä lauantai kello 14.30  2. ryhmä lauantai kello 16.00 |
| Paikka | Palvelutalo Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa |
| Ohjaaja | - |
| Hinta | 1. ryhmä 96 € kausi ja 2. ryhmä 112 € kausi |
| Lisätietoa | Perheuinti järjestetään terapia-altaassa, jonka mitat ovat 6x16 metriä ja syvyys 0,80–1,40 metriä. Sopii hyvin erityislapsille. Lisätietoa: uintivastaava Karolina Hovi, puh. 0500 451476. |

**Aikuiset ja iäkkäät**

**Loviisan liikuntapalvelut**

|  |  |
| --- | --- |
| **KEHITYSVAMMAISTEN JUMPPA** | |
| Aika | parillisten viikkojen tiistait kello 14.15–15.00 |
| Paikka | Liikuntahalli, Brandensteininkatu 27, Loviisa |
| Ohjaaja | Kaupungin liikunnanohjaajat |
| Hinta | 0€ |
| Lisätietoa | Kehitysvammaisten jumpassa välineiden avulla kokeillaan eri lajeja ja pelejä avustajien kanssa. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ERITYISSÄHLY** | |
| Aika | Tiistai kello 14.15–15.00 |
| Paikka | Liikuntahalli, Brandensteininkatu 27, Loviisa |
| Ohjaaja | Kaupungin liikunnanohjaajat |
| Hinta |  |
| Lisätietoa | Mahdollisuus, esim. mielenterveyskuntouttajille, tulla pelaamaan sählyä. |

|  |  |
| --- | --- |
| **TASAPAINORYHMÄ SENIOREILLE** | |
| Aika | Maanantai kello 11.55–12.40 |
| Paikka | Liikuntahalli, Brandensteininkatu 27, Loviisa |
| Ohjaaja | Kaupungin liikunnanohjaaja |
| Hinta | 20 euroa yksi saliryhmä ja 25 euroa kaikki saliryhmät |
| Lisätietoa | Tunti sisältää tasapainoa ja koordinaatiota parantavia liikkeitä eri välineiden, liikkeiden ja ratojen avulla. Kesto 45 min. |

|  |  |
| --- | --- |
| **OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU SENIOREILLE** | |
| Aika | Maanantai kello 9.00-10.00 (Agricolahalli), maanantai kello 12.45–13.45 (liikuntahalli) |
| Paikka | Agricolahalli, Forsöntie 3, Koskenkylä  Liikuntahalli, Brandensteininkatu 27, Loviisa |
| Ohjaaja | Kaupungin liikunnanohjaaja |
| Hinta | 20 euroa yksi saliryhmä ja 25 euroa kaikki saliryhmät |
| Lisätietoa | Ohjattu kuntosalitunti ikäihmisille, mihin kuuluu lämmittely, harjoittelu kuntosalivälineillä liikunnanohjaajan opastuksella sekä loppuvenyttelyt. Sopii hyvin aloittelijoille. Kesto 60 min. |

|  |  |
| --- | --- |
| **VESIJUMPPA SENIOREILLE** | |
| Aika | 1. ryhmä keskiviikko kello 11.15–11.45 (naiset)  2. ryhmä keskiviikko kello 11.55–12.25 (naiset)  3. ryhmä keskiviikko kello 12.35–13.05 (naiset)  4. ryhmä torstai kello 8.20–8.50 (naiset ja miehet)  5. ryhmä torstai kello 9.00–9.30 (naiset ja miehet)  6. ryhmä torstai kello 9.40–10.10 (naiset ja miehet)  7. ryhmä torstai kello 10.20–10.50 (naiset ja miehet)  8. ryhmä torstai kello 11.00–11.30 (naiset ja miehet)  9. Starttiryhmä keskiviikko kello 15.10-15.40, aloittelijat (n+m) |
| Paikka | Palvelutalo Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa |
| Ohjaaja | Kaupungin liikunnanohjaaja |
| Hinta | 45 euroa/kausi |
| Lisätietoa | Vesijumppa on tehokas, mutta nivelille hellä. Veden kannatus helpottaa liikkeitä samalla, kun veden vastus lisää liikkeiden tehoa. Vesijumppa sopii kaikille, etenkin kuntoutukseen, ylipainoisille ja henkilöille joiden on syytä välttää äkillisiä liikkeitä tai tukielimistöön kohdistuvaa rasitusta. Vesijumppa sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden sekä loppuvenyttelyt. Välineinä käytetään esim. vesinuudeleita, hymynaamoja. Kesto 30 min. |

|  |  |
| --- | --- |
| **BOCCIA PELIVUORO ERITYISLIIKKUJILLE** | |
| Aika | Torstai kello 15.00-16.00 (Harjurinteen koulun liikuntaslai, F-ovi), |
| Paikka | Harjurinteen koulu, Ratakatu 1, Loviisa |
| Ohjaaja | Yhdistysten yhteinen, kaupungin liikunnanohjaaja satunnaisesti |
| Hinta | - |
| Lisätietoa | Yhdistykset keskenään pelaavat boccia. Muutaman kerran vuodessa kilpaillan leikkimielisesti. |

|  |  |
| --- | --- |
| **SALIJUMPPA SENIOREILLE** | |
| Aika | Maanantai kello 10.00–10.45 (Valkon monitoimitalo), kello 15.00-15.45 (Kirkonkylän koulu, Ruukki), tiistai kello 11.55–12.40 (liikuntahalli), keskiviikko kello 12.30–13.15 (Agricolahalli), kello 14.00-14.45 (Liljendalin urheilutalo) |
| Paikka | Valkon monitoimitalo, Pitkäniityntie 62, Valko  Liikuntahalli, Brandensteininkatu 27, Loviisa  Agricolahalli, Forsöntie 3, Koskenkylä  Liljendalin urheilutalo,  Kirkonkylän koulu, Koulutie |
| Ohjaaja | Kaupungin liikunnanohjaaja |
| Hinta | 20 euroa yksi saliryhmä ja 25 euroa kaikki saliryhmät |
| Lisätietoa | Perusliikuntaa ikäihmisille, sisältäen lämmittelyn, lihaskunto-osuuden sekä seisten että lattialla ja loppuvenyttelyt. Jumppa kehittää kestävyyttä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Jumpassa voidaan käyttää erilaisia välineitä, esim. keppejä tai kuminauhoja. Kesto 45 min. |

|  |  |
| --- | --- |
| **VoiTas-ryhmä Tesjoella** | |
| Aika | Tiistai kello 10-10.45 |
| Paikka | Taasiakodin kerhohuone, Notkolantie |
| Ohjaaja | Senioripalvelukeskuksen kuntohoitaja+ Loviisan seudun seniorien ohjaajat |
| Hinta | - |
| Lisätietoa | 75+ ikäisille |

|  |  |
| --- | --- |
| **STOLGYMNASTIK** | |
| Aika | Tiistai kello 13.00-14.00 |
| Paikka | Terveystalo, Isnäs |
| Ohjaaja | Senioripalvelukeskuksen kuntohoitaja |
| Hinta | - |
| Lisätietoa | 0401798066, Maria |

|  |  |
| --- | --- |
| **SENIORIJUMPPA** | |
| Aika | Torstaisin, joka toinen viikko 1.9 alkaen, kello 11-11.45 |
| Paikka | Viirilän palvelukeskus |
| Ohjaaja | Senioripalvelukeskuksen kuntohoitaja |
| Hinta | - |
| Lisätietoa | 0440555470, Katja. |

**Loviisan Uimaseura**

|  |  |
| --- | --- |
| **UINTIMATKAT KOTKAAN** | |
| Aika | Sunnuntaisin syyskuusta-toukokuulle |
| Paikka | Bussin aikataulu: Lähtö Valkon Siwalta kello 10.15. Bussi ajaa tavanomaisen reitin (Forum noin kello 10.30 ja Tesjoki noin kello 10.35). Bussiin voi nousta kyytiin bussipysäkeiltä. Matka takaisin Kotkasta lähtee kello 13.00 ja ajaa samaa reittiä Valkon Siwalle. |
| Ohjaaja | - |
| Hinta | Aikuiset 10 €, alle 18-vuotiaat 5 € ja alle 8-vuotiaat lapset 0 €, aikuisen seurassa. Hinta sisältää bussimatkan, uintilipun ja kuntosalin. Maksun kerää autossa matkan valvoja (tasaraha mukaan jos mahdollista, kiitos). |
| Lisätietoa | Mukaan saavat tulla kaikki, joita uiminen, vesiliikunta ja kuntosali kiinnostavat. Uiminen ja vesiliikunta sopivat kaikille aina vauvasta vaariin ja mummoon. Mukaan tulo ei edellytä seuran jäsenyyttä. Uimahallilta saa ilmaiseksi lainata vesijuoksuvyötä. |

**Suomen Nivelyhdistys Loviisan nivelpiiri**

|  |  |
| --- | --- |
| **VESIJUMPPA** | |
| Aika | Maanantai kello 14.00–15.30 |
| Paikka | Palvelutalo Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa |
| Ohjaaja | Koulutettu vesivoimisteluohjaaja |
| Hinta | Nivelyhdistyksen jäsenille 4 € kerta ja muille 7 € kerta. Vesijumpan kausikortin hinta on jäsenille 45 € ja muille 75 €. |
| Lisätietoa | Nivelystävällinen vesijumppa |

|  |  |
| --- | --- |
| **NIVELYSTÄVÄLLISTÄ KUNTOSALIHARJOITTELUA** | |
| Aika | Maanantai ja perjantai kello 10.15–11.30 |
| Paikka | Kuntokeskus Balanssi, Aleksanterinkatu 5, Loviisa |
| Ohjaaja | Kuntosaliohjaaja Titta Pakkanen |
| Hinta | Nivelyhdistyksen jäsenille 40 € kymmenen kertaa, eläkeläisille ja muille 50 € |
| Lisätietoa | Loviisan nivelpiirin ohjattu, nivelystävällinen kuntosaliharjoittelu kello 10.30, lämmittely alkaen klo 10.15 |

**Loviisan Reumayhdistys**

|  |  |
| --- | --- |
| **KÄVELYRYHMÄ** | |
| Aika | Tiistai kello 17.30 |
| Paikka | Lähtö Loviisan senioripuistosta (sijaitsee Itäisen Tullikadun ja Jokikadun kulmauksessa) |
| Ohjaaja | Anki Björkström tai Liisa Eräpalo |
| Hinta | Ei maksua |
| Lisätietoa | Kaikille avoin kävelyryhmä sauvoilla tai ilman. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan paikallislehdissä seurat -palstalla. |

|  |  |
| --- | --- |
| **VESIJUMPPA** | |
| Aika | Keskiviikko kello 17.30 ja lauantai kello 11.30 |
| Paikka | Palvelutalo Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa |
| Ohjaaja | Anki Björkström tai Liisa Eräpalo |
| Hinta | Kertamaksu ke: 4,50 €, la: 5,50 € |
| Lisätietoa | Toinen ryhmä lämpimässä vedessä. Ryhmään otetaan tutustumiskäynnille ei yhdistykseen kuuluvia. |

|  |  |
| --- | --- |
| **KUNTOSALI** | |
| Aika | Maanantai kello 18.00 ja perjantai kello 9.00 |
| Paikka | Loviisan liikuntahalli, Brandensteininkatu 27, Loviisa |
| Ohjaaja | Anki Björkström tai Liisa Eräpalo |
| Hinta | Ei maksua |
| Lisätietoa |  |
| **KUNTOSALI** | |
| Aika | Keskiviikko kello 16.30 |
| Paikka | Palvelutalo Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa |
| Ohjaaja | Anki Björkström tai Liisa Eräpalo |
| Hinta | Jäsenille maksuton |
| Lisätietoa | - |

**Itä-Uudenmaan Sosiaalipsykiatrinen yhdistys – Mentera klubi**

|  |  |
| --- | --- |
| **VAIHTUVAT LAJIT LIIKUNTARYHMÄ** | |
| Aika | Tiistai kello 9.30–10.30 |
| Paikka | Vaihtuva paikka |
| Ohjaaja | Vaihtuvat ohjaajat |
| Hinta | 5 € kerta |
| Lisätietoa | Ilmoittautuminen ryhmään ja lisätietoa ryhmistä Mentera klubilta (puh. 040 531 8567) |

|  |  |
| --- | --- |
| **CHI KUNG-RENTOUTUSRYHMÄ** | |
| Aika | Ajat vaihtuvat (tiedustelu Mentera-klubilta) |
| Paikka | Mentera klubi, Antinkuja 4 H 28, Loviisa |
| Ohjaaja | Michaela Silfvast |
| Hinta | Maksuton |
| Lisätietoa | Ilmoittautuminen ryhmään ja lisätietoa ryhmistä Mentera klubilta (puh. 040 531 8567) |

|  |  |
| --- | --- |
| **KEILAUSRYHMÄ** | |
| Aika | Keskiviikko kello 14.00 |
| Paikka | Loviisan liikuntahalli, Brandensteininkatu 27, Loviisa |
| Ohjaaja | Jäsenvetoinen ryhmä, tarvittaessa Mentera-klubin ohjaaja paikalla |
| Hinta | Ratamaksu jaetaan osallistujien kesken, 3-5 € |
| Lisätietoa | Ilmoittautuminen ryhmään ja lisätietoa ryhmistä Mentera klubilta (puh. 040 531 8567) |

**Loviisan Seudun Invalidit**

|  |  |
| --- | --- |
| **VESIJUMPPA** | |
| Aika | Maanantai kello 9.30–11.00 |
| Paikka | Palvelutalo Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa |
| Ohjaaja | Lea Seppälä |
| Hinta | Jäseniltä 4,50 € kerta ja ei-jäseniltä 5,50 € kerta |
| Lisätietoa | Sihteeri Lotta Lehto, puh. 045 7731 9275 tai lotta.lehto@loviisaninvalidit.fi |

|  |  |
| --- | --- |
| **KEILAILU** | |
| Aika | Kaksi kertaa kuukaudessa, ajankohta vaihtelee |
| Paikka | Loviisan keilahalli, Seppäläntie 19, Loviisa |
| Ohjaaja | Jyrki Laakso |
| Hinta | Keilausmaksu |
| Lisätietoa | Sihteeri Lotta Lehto, puh. 045 7731 9275 tai lotta.lehto@loviisaninvalidit.fi |

**Valkon kansalaisopisto ja Medborgarinstitutet**

|  |  |
| --- | --- |
| **SENIORITANSSI** | |
| Aika | Tiistai kello 11.00–12.45  8.9.2015-12.4.2016 |
| Paikka | Forum, [Brandensteininkatu 13, 07900](https://www.opistopalvelut.fi/valko/course.asp?tietuenro=1849)Loviisa |
| Ohjaaja | Elina mieskolainen |
| Hinta | 44 € |
| Lisätietoa | Yleiskunnon kohottamista ja tanssin iloa. Kansainvälisen senioritanssiliiton ohjelmistoa. Senioritanssi on hauska ja helppo liikuntamuoto. Et tarvitse paria. Tanssikaverit vaihtuvat tanssin aikana. Kurssi on kaksikielinen. Kursen är tvåspråkig ja järjestetään yhteistyössä MI:n kanssa. |

**Loviisan suomalainen seurakunta**

|  |  |
| --- | --- |
| **MUSIIKKIVENYTYSJUMPPA** | |
| Aika | Perjantai kello 11.00 |
| Paikka | Seurakuntakeskus, Kuningattarenkatu 22, Loviisa |
| Ohjaaja | Alice Sjöblom |
| Hinta | Ei osallistumismaksua |
| Lisätietoa | Kevyt eläkeläisjumppa |

|  |  |
| --- | --- |
| **ELÄKELÄISLIIKUNTARYHMÄT** | |
| Aika | Keskiviikko kello 13.00 |
| Paikka | Valkon kirkko, Kirkkokuja 2, Loviisa |
| Ohjaaja | Marja-Leena Airila |
| Hinta | Ei osallistumismaksua |
| Lisätietoa | Kevyt eläkeläisjumppa |

**Lovisa Svenska församlings pensionärer**

|  |  |
| --- | --- |
| **PENSIONÄRSGYMNASTIK** | |
| Tid | Måndag klockan 11.00 |
| Plats | Församlingsgården, stora salen, Drottninggatan 22. Lovisa |
| Ledare | Alice Sjöblom |
| Pris | Kostnadsfri |
| Information | Lätt pensionärsgymnastik |

**Loviisan Eläkkeensaajat**

|  |  |
| --- | --- |
| **VESIVOIMISTELU (VAIN YHDISTYKSEN JÄSENILLE)** | |
| Aika | Maanantai kello 11.00 |
| Paikka | Palvelutalo Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa |
| Ohjaaja | Marja-Leena Airila |
| Hinta | 10 € kuukaudessa |
| Lisätietoa | Marja-Leena Airila |

**Palvelutalo Esplanad**

|  |  |
| --- | --- |
| **TUOLIJUMPPA** | |
| Aika | Keskiviikko kello 13.30–14.00 |
| Paikka | Palvelutalo Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa |
| Ohjaaja | Arja Isotalo |
| Hinta |  |
| Lisätietoa |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **MIESTEN LIHASKUNTO/VENYTYS JA UINTI** | |
| Aika | Keskiviikko kello 7.00–8.30 |
| Paikka | Palvelutalo Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa |
| Ohjaaja | Arja Isotalo |
| Hinta |  |
| Lisätietoa |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **VESIJUMPPA** | |
| Aika | 1. ryhmä tiistai kello 8.00–8.45  2. ryhmä tiistai kello 9.30–10.15 |
| Paikka | Palvelutalo Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa |
| Ohjaaja | Arja Isotalo |
| Hinta |  |
| Lisätietoa |  |

