

TERVEYSLIIKUNTA kevätkausi 2019

Loviisan vapaa-aikatoimi järjestää monipuolista terveysliikuntaa keväällä 2019, alkaen 7.1.2019. Liikuntaa esim. vesijumpppaa, kerhoja ja liikuntapahtumia löytyy niin lapsille, työikäisille, senioreille kuin erityisryhmillekin. Lasten kerhot ym. sekä erityisryhmien ryhmät löytyvät loviisa.fi/harrastukset-ja-vapaa-aika -sivustolta tai puhelimitse 044 450 5053. Tervetuloa mukaan!

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
SALIJUMPPA klo 10.00-10.45 Valkon monitoimihalli Ohj. Karolina Hovi Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa.	SALIJUMPPA klo 9.00-9.45 Kirkonkylän koulu (Ruukki) Ohj. Karolina Hovi Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa.	OHJATTU KUNTOSALI klo 8.30-9.15 Agricolahalli Ohj. Fanny Stam-Ravi Ohjattua kuntosaliharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla.	VESIJUMPPA klo 8.15-8.45 Esplanadin palvelutalo Ohj. Fanny Stam-Ravi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.	VESIJUMPPA start&kuntoutus klo 13.00-13.30 Esplanadin palvelutalo Ohj. Karolina Hovi Tule kokeilemaan vesiliikuntaa! Osallistujat liikkuvat oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan.
TASAPAINORYHMÄ klo 11.50-12.35 Loviisan liikuntahalli Ohj. Karolina Hovi Hauskaa tasapainoharjoittelua lihasvoimaharjoitteilla, radoilla ja tasapainotehtävillä.	VESIJUMPPA klo 11.15-11.45 Esplanadin palvelutalo Ohj. Fanny Stam-Ravi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.	OHJATTU KUNTOSALI klo 10.00-10.45 Loviisan liikuntahalli Ohj. Fanny Stam-Ravi Ohjattua kuntosaliharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla.	VESIJUMPPA klo 8.55-9.25 Esplanadin palvelutalo Ohj. Fanny Stam-Ravi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.	SALIJUMPPA HUOM! klo 11.50-12.35 Loviisan liikuntahalli Ohj. Karolina Hovi Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa.
LOUNASJUMPPA klo 11.50-12.35 Loviisan liikuntahalli Ohj. Fanny Stam-Ravi Kaikenkuntoisille lihaskuntojumppaa työn lomaan.	VESIJUMPPA klo 11.55-12.25 Esplanadin palvelutalo Ohj. Fanny Stam-Ravi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.	VESIJUMPPA klo 11.15-11.45 Esplanadin palvelutalo Ohj. Karolina Hovi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.	SALIJUMPPA klo 13.30-14.15 Agricolahalli Ohj. Fanny Stam-Ravi Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa.	Ota yhteyttä! Vapaa-aikatoimi Forum, Brandensteininkatu 13, 07900 Loviisa puh. 044 4505053
LIIKUNTANEUVONTA klo 13.00-16.00 Terveyskeskus Ohj. Fanny Stam-Ravi Liikuntaneuvonta on henkilökohtaista, yksilötapaamisia sisältävää neuvontaa. Liikuntaneuvontaan tullaan läheteellä.	BOCCIA klo 15.00-16.00 Loviisan liikuntahalli Avoin ja omatoiminen soveltevan liikunnan boccia-ryhmä.	VESIJUMPPA klo 11.55-12.25 Esplanadin palvelutalo Ohj. Karolina Hovi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.	SALIJUMPPA klo 14.45-15.30 Liljendalin liikuntatalo Ohj. Fanny Stam-Ravi Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa.	Hovi Karolina Liikunnanohjaaja puh. 050 3827554 karolina.hovi@loviisa.fi
Hinnasto: 1 kpl salijumppa = 20e/kausi 2-> kpl salijumppa = 25e/kausi vesijumppa = 45e/kausi Maksu Lovinfoon (Mariankatu 13A, 07900 Loviisa) avoinna ma-pe klo 9.00-16.00.			VESIJUMPPA klo 12.35-13.05 Esplanadin palvelutalo Ohj. Karolina Hovi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.	Hämäläinen Päivi Vapaa-aikasihteeri- liikunnanohjaaja puh. 044 0555483 paivi.hamalainen@loviisa.fi
			Stam-Ravi Fanny Liikunnanohjaaja puh. 044 0555485 fanny.stam-ravi@loviisa.fi	



HÄLSOMOTION vårsäsongen 2019

Lovisa fritidsservice ordnar mångsidig hälsomotion våren 2019, med start 7.1.2019. Hälsomotion, t.ex. vattenjumpa, klubbar samt motionsevenemang ordnas såväl för barn, vuxna, seniorer och specialgrupper. Barngrupper, specialmotion, evenemang mm. hittas på www.loviisa.fi/sv/kultur-och-fritid/hobbyer-och-fritid-sidan eller per telefon 044 450 5053. Välkommen med!

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
SALJUMPA kl. 10.00-10.45 Valkom allaktivitetshall Led. Karolina Hovi Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer.	SALJUMPA kl. 9.00-9.45 Kirkonkylän koulu (Bruket) Led. Karolina Hovi Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer.	LEDD TRÄNING I KONDITIONSSAL kl. 8.30-9.15 Agricolahallen Led. Fanny Stam-Ravi Ledd träning med övningar i maskiner samt fria vikter.	VATTENGYMNASTIK kl. 8.15-8.45 Servicehuset Esplanen Led. Fanny Stam-Ravi Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar.	VATTENGYMNASTIK start&rehab kl. 13.00-13.30 Servicehuset Esplanen Led. Karolina Hovi Bekanta dig med vattenmotion! Deltagarna motionerar enligt egen kondition och ork.
BALANSGRUPP kl. 11.50-12.35 Lovisa idrottshall Led. Karolina Hovi Rolig muskelkonditionsträning och olika övningar för att träna balansen.	VATTENGYMNASTIK kl. 11.15-11.45 Servicehuset Esplanen Led. Fanny Stam-Ravi Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar.	LEDD TRÄNING I KONDITIONSSAL kl. 10.00-10.45 Lovisa idrottshall Led. Fanny Stam-Ravi Ledd träning med övningar i maskiner samt fria vikter.	VATTENGYMNASTIK kl. 8.55-9.25 Servicehuset Esplanen Led. Fanny Stam-Ravi Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar.	SALJUMPA OBS! kl. 11.50-12.35 Lovisa idrottshall Led. Karolina Hovi Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer.
LUNCHJUMPA kl. 11.50-12.35 Lovisa idrottshall Led. Fanny Stam-Ravi Jumpa under arbetsdagen – muskelkonditionsträning avsedd för alla.	VATTENGYMNASTIK kl. 11.55-12.25 Servicehuset Esplanen Led. Fanny Stam-Ravi Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar.	VATTENGYMNASTIK kl. 11.15-11.45 Servicehuset Esplanen Led. Karolina Hovi Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar.	SALJUMPA kl. 13.30-14.15 Agricolahallen Led. Fanny Stam-Ravi Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer.	Ta kontakt! Fritidsbyrå Forum, Brandensteinsgatan 13, 07900 Lovisa tfn. 044 4505053
MOTIONS-RÅDGIVNING kl. 13.00-16.00 Hälsocentralen Led. Fanny Stam-Ravi Motionsrådgivningen är personlig och innefattar individuella möten. Man kommer till rådgivningen med remiss.	BOCCIA kl. 15.00-16.00 Lovisa idrottshall Öppen grupp för att spela Boccia.	VATTENGYMNASTIK kl. 11.55-12.25 Servicehuset Esplanen Led. Karolina Hovi Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar.	SALJUMPA kl. 14.45-15.30 Liljendal idrottshus Led. Fanny Stam-Ravi Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer.	Hovi Karolina Idrottsinstruktör tfn. 050 3827554 karolina.hovi@loviisa.fi
Prislista: 1 st. saljumba = 20e/säsong 2-> st. saljumba = 25e/säsong vattenjumpa = 45e/säsong Betaling på Lovinfo (Mariegatan 13A, 07900 Lovisa) öppet må-fre kl. 9.00-16.00.		VATTENGYMNASTIK kl. 12.35-13.05 Servicehuset Esplanen Led. Karolina Hovi Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar.		Hämäläinen Päivi Fritidssekreterare-idrottsinstruktör tfn. 044 0555483 paivi.hamalainen@loviisa.fi
				Stam-Ravi Fanny Idrottsinstruktör tfn. 044 0555485 fanny.stam-ravi@loviisa.fi

