

# TERVEYSLIIKUNTA syyskausi 2019

Loviisan vapaa-aikatoimi järjestää monipuolista terveysliikuntaa syksyllä 2019, alkaen 2.9.2019. Liikuntaa esim. vesijumppaa, kerhoja ja liikuntatapahtumia 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                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SALIJUMPPA</b><br><b>klo 10.00-10.45</b><br><b>Valkon monitoimihalli</b><br><b>Ohj. Karolina Hovi</b><br>Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa.                                                           | <b>OHJATTU KUNTOSALI</b><br><b>klo 9.00-9.45</b><br><b>Agricolahalli</b><br><b>Ohj. Fanny Stam-Ravi</b><br>Ohjattua kuntosaliharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla.                                                                                                                          | <b>VESIJUMPPA</b><br><b>klo 11.15-11.45</b><br><b>Esplanadin palvelutalo</b><br><b>Ohj. Karolina Hovi</b><br>Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. | <b>VESIJUMPPA</b><br><b>klo 8.15-8.45</b><br><b>Esplanadin palvelutalo</b><br><b>Ohj. Fanny Stam-Ravi</b><br>Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.  | <b>VESIJUMPPA</b><br><b>klo 12.20-12.50</b><br><b>Esplanadin palvelutalo</b><br><b>Ohj. Karolina Hovi</b><br>Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.                                |
| <b>OHJATTU KUNTOSALI</b><br><b>klo 11.00-11.45</b><br><b>Loviisan liikuntahalli</b><br><b>Ohj. Fanny Stam-Ravi</b><br>Ohjattua kuntosaliharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla.                                           | <b>SALIJUMPPA</b><br><b>klo 11.50-12.35</b><br><b>Loviisan liikuntahalli</b><br><b>Ohj. Fanny Stam-Ravi</b><br>Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa.                                                                                                                            | <b>VESIJUMPPA</b><br><b>klo 11.55-12.25</b><br><b>Esplanadin palvelutalo</b><br><b>Ohj. Karolina Hovi</b><br>Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. | <b>VESIJUMPPA</b><br><b>klo 8.50-9.20</b><br><b>Esplanadin palvelutalo</b><br><b>Ohj. Fanny Stam-Ravi</b><br>Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.  | <b>VESIJUMPPA</b><br><b>klo 13.00-13.30</b><br><b>Esplanadin palvelutalo</b><br><b>Ohj. Karolina Hovi</b><br>Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.                                |
| <b>TASAPAINORYHMÄ</b><br><b>klo 11.50-12.35</b><br><b>Loviisan liikuntahalli</b><br><b>Ohj. Karolina Hovi</b><br>Hauskaa tasapainoharjoittelua lihasvoimaharjoitteilla, radoilla ja tasapainotehtävillä.                         | <b>BOCCIA</b><br><b>klo 15.00-16.00</b><br><b>Loviisan liikuntahalli</b><br>Avoin ja omatoiminen soveltevan liikunnan boccia-ryhmä.                                                                                                                                                                  | <b>SALIJUMPPA</b><br><b>klo 11.45-12.30</b><br><b>Liljendalin liikuntatalo</b><br><b>Ohj. Fanny Stam-Ravi</b><br>Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa.                                                                      | <b>VESIJUMPPA</b><br><b>klo 9.30-10.00</b><br><b>Esplanadin palvelutalo</b><br><b>Ohj. Fanny Stam-Ravi</b><br>Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. | <div>                         Hovi Karolina<br/>                         Liikunnanohjaaja<br/>                         puh. 050 3827554<br/>                         karolina.hovi@loviisa.fi                     </div>                                                        |
| <b>LIIKUNTANEUVONTA</b><br><b>klo 13.00-16.00</b><br><b>Terveyskeskus</b><br><b>Ohj. Fanny Stam-Ravi</b><br>Liikuntaneuvonta on henkilökohtaista, yksilötapaamista sisältävää neuvontaa. Liikuntaneuvontaan tullaan lähetteellä. | <div>                         Ota yhteyttä!<br/>                         Vapaa-aikatoimi<br/>                         Forum,<br/>                         Brandensteininkatu<br/>                         13, 07900 Loviisa<br/>                         puh. 044 4505053                     </div> | <b>SALIJUMPPA</b><br><b>klo 13.00-13.45</b><br><b>Agricolahalli</b><br><b>Ohj. Fanny Stam-Ravi</b><br>Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa.                                                                                 | <b>SALIJUMPPA</b><br><b>klo 9.00-9.45</b><br><b>Kirkonkylän koulu (Ruukki)</b><br><b>Ohj. Karolina Hovi</b><br>Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa.                                                                         | <div>                         Hämäläinen Päivi<br/>                         Vapaa-aikasihteeri-<br/>                         liikunnanohjaaja<br/>                         puh. 044 0555483<br/>                         paivi.hamalainen@loviisa.fi                     </div> |
|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>TYKYJUMPPA</b><br><b>klo 16.15-17.00</b><br><b>Loviisan liikuntahalli</b><br><b>Ohj. Karolina Hovi/ Fanny Stam-Ravi</b><br>Aikuisille perusjumppaa, keskittyen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Käytämme musiikkia ja eri välineitä.              | <div>                         Stam-Ravi Fanny<br/>                         Liikunnanohjaaja<br/>                         puh. 044 0555485<br/>                         fanny.stam-ravi@loviisa.fi                     </div>                                                    |

## 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.



# HÄLSOMOTION höstsäsongen 2019

Lovisa fritidsservice ordnar mångsidig hälsomotion hösten 2019, med start 2.9.2019. Hälsomotion, t.ex. vattenjumpa, klubbar samt motionsevenmang 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](http://www.loviisa.fi/sv/kultur-och-fritid/hobbyer-och-fritid-sidan) eller per telefon 044 450 5053. Välkommen med!

| MÅNDAG                                                                                                                                                                                                        | TISDAG                                                                                                                                                          | ONSDAG                                                                                                                                                                                                                          | TORSdag                                                                                                                                                                                                                          | FREDAG                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SALJUMPA</b><br>kl. 10.00-10.45<br>Valkom allaktivitetshall<br><b>Led. Karolina Hovi</b><br>Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer.                                                   | <b>LEDD TRÄNING I KONDITIONSSAL</b><br>kl. 9.00-9.45<br>Agricolahallen<br><b>Led. Fanny Stam-Ravi</b><br>Ledd träning med övningar i maskiner samt fria vikter. | <b>VATTENGYMNASTIK</b><br>kl. 11.15-11.45<br>Servicehuset Esplanaden<br><b>Led. Karolina Hovi</b><br>Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar. | <b>VATTENGYMNASTIK</b><br>kl. 8.15-8.45<br>Servicehuset Esplanaden<br><b>Led. Fanny Stam-Ravi</b><br>Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar.  | <b>VATTENGYMNASTIK</b><br>kl. 12.20-12.50<br>Servicehuset Esplanaden<br><b>Led. Karolina Hovi</b><br>Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar. |
| <b>LEDD TRÄNING I KONDITIONSSAL</b><br>kl. 11.00-11.45<br>Lovisa idrottshall<br><b>Led. Fanny Stam-Ravi</b><br>Ledd träning med övningar i maskiner samt fria vikter.                                         | <b>SALJUMPA</b><br>kl. 11.50-12.35<br>Lovisa idrottshall<br><b>Led. Fanny Stam-Ravi</b><br>Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer.         | <b>VATTENGYMNASTIK</b><br>kl. 11.55-12.25<br>Servicehuset Esplanaden<br><b>Led. Karolina Hovi</b><br>Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar. | <b>VATTENGYMNASTIK</b><br>kl. 8.50-9.20<br>Servicehuset Esplanaden<br><b>Led. Fanny Stam-Ravi</b><br>Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar.  | <b>VATTENGYMNASTIK</b><br>kl. 13.00-13.30<br>Servicehuset Esplanaden<br><b>Led. Karolina Hovi</b><br>Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar. |
| <b>BALANSGRUPP</b><br>kl. 11.50-12.35<br>Lovisa idrottshall<br><b>Led. Karolina Hovi</b><br>Rolig muskelkonditionsträning och olika övningar för att träna balansen.                                          | <b>BOCCIA</b><br>kl. 15.00-16.00<br>Lovisa idrottshall<br>Öppen grupp för att spela Boccia.                                                                     | <b>SALJUMPA</b><br>kl. 11.45-12.30<br>Liljendal idrottshus<br><b>Led. Fanny Stam-Ravi</b><br>Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer.                                                                       | <b>VATTENGYMNASTIK</b><br>kl. 9.30-10.00<br>Servicehuset Esplanaden<br><b>Led. Fanny Stam-Ravi</b><br>Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvännliga jumpen för människor med olika förutsättningar. | <div> <b>Hovi Karolina</b><br/> Idrottsinstruktör<br/> tfn. 050 3827554<br/> <a href="mailto:karolina.hovi@loviisa.fi">karolina.hovi@loviisa.fi</a> </div>                                                                      |
| <b>MOTIONS-RÅDGIVNING</b><br>kl. 13.00-16.00<br>Hälsocentralen<br><b>Led. Fanny Stam-Ravi</b><br>Motionsrådgivningen är personlig och innefattar individuella möten. Man kommer till rådgivningen med remiss. | <div> <b>Ta kontakt!</b><br/> Fritidsbyrå<br/> Forum,<br/> Brandensteinsgatan<br/> 13, 07900 Lovisa<br/> tfn. 044 4505053 </div>                                | <b>SALJUMPA</b><br>kl. 13.00-13.45<br>Agricolahallen<br><b>Led. Fanny Stam-Ravi</b><br>Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer.                                                                             | <b>SALJUMPA</b><br>kl. 9.00-9.45<br>Kirkonkylän koulu (Bruket)<br><b>Led. Karolina Hovi</b><br>Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer.                                                                      | <div> <b>Hämäläinen Päivi</b><br/> Fritidssekreterare-idrottsinstruktör<br/> tfn. 044 0555483<br/> <a href="mailto:paivi.hamalainen@loviisa.fi">paivi.hamalainen@loviisa.fi</a> </div>                                          |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 | <b>TYKYJUMPA</b><br>kl. 16.15-17.00<br>Lovisa idrottshall<br><b>Led. Karolina Hovi/ Fanny Stam-Ravi</b><br>Grundjumpa för vuxna, med koncentration på funktionsförmågan. Vi använder oss av musik och redskap.                   | <div> <b>Stam-Ravi Fanny</b><br/> Idrottsinstruktör<br/> tfn. 044 0555485<br/> <a href="mailto:fanny.stam-ravi@loviisa.fi">fanny.stam-ravi@loviisa.fi</a> </div>                                                                |

## 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.

