

# VÅRSÄSONGEN 9.1-28.4.2023 (ingen jumpa på sportlovsveckan 8)

Hälsomotionsgrupperna ordnade av Lovisa idrottstjänster fortsätter måndagen den 9.1.2023.



MÅNDAG	KL.	PLATS
Motionsrådgivning	9.00-12.00	Lovisa hälsocentral
Saljumba	10.00-10.45	Valkom allaktivitetshus
Saljumba	13.00-13.45	Ruukin koulu

TISDAG	KL.	PLATS
Konditionssal på egen hand för seniorer	8.30-9.15	Forsby Agricolahallen
Konditionssal på egen hand för seniorer	10.00-11.00	Valkom allaktivitetshus
Ledd cirkelträning i konditionssal	10.45-11.30	Lovisa idrottshall
Saljumba	11.50-12.35	Lovisa idrottshall
Saljumba	11.30-12.15	Liljendal idrottshus
Saljumba	13.00-13.45	Agricolahallen i Forsby

ONSDAG	KL.	PLATS
Ledd morgonkonditionssal	7.30-8.15	Lovisa idrottshall
Vattenjumba	11.15-11.45	Esplanad servicehus
Vattenjumba	11.50-12.20	Esplanad servicehus

TORSDAG	KL.	PLATS
Vattenjumba	7.35-8.05	Esplanad servicehus
Vattenjumba	8.10-8.40	Esplanad servicehus
Vattenjumba	11.10-11.40	Esplanad servicehus

FREDAG	KL.	PLATS
Vattenjumba	11.15-11.45	Esplanad servicehus
Vattenjumba	11.50-12.20	Esplanad servicehus
Ledd konditionssal	12.30-13.30	Esplanad servicehus

## TILLÄGGSINFORMATION OCH ANMÄLAN:

Konditionssalsgrupper: anmälan till Fanny, tel. 0440 555 485. max. 12 personer.

Jumpagrupper: ingen förhandsanmälan.

Vattenjumpagrupper: fyll i anmälningsblankett, [www.loviisa.fi](http://www.loviisa.fi) -> idrott, motion och friluftsliv

## DELTAGARAVGIFTER:

jumpagrupper (inte vattenjumba):  
22€/säsong/1 grupp  
28€/säsong/2-> grupper

vattenjumpagrupper:  
50€/säsong

## TIMBESKRIVNINGAR:

[www.loviisa.fi](http://www.loviisa.fi) -> idrott, motion och friluftsliv

## KONTAKTUPPGIFTER:

idrottsinstruktör  
**Karolina Hovi**  
050 382 7554  
karolina.hovi@loviisa.fi

idrottsinstruktör  
**Fanny Stam-Ravi**  
0440 555 485  
fanny.stam-ravi@loviisa.fi

välfräidsplanerare  
**Päivi Hämäläinen**  
0440 555 483  
paivi.hamalainen@loviisa.fi

Fritidstjänsterna:  
Brandensteinsgatan 13  
vapaa-aika@loviisa.fi



Ta med er till jumporna eget underlag, vattenflaska, handduk samt bekväma kläder.

Intresserad av motionsrådgivning? Kontakta Fanny Stam-Ravi, tel. 0440 555 485 eller [fanny.stam-ravi@loviisa.fi](mailto:fanny.stam-ravi@loviisa.fi).



Fritidstjänsterna förbehåller rätten till ändringar i broschyren.

# KEVÄTKAUSI 9.1.-28.4.2023 (ei jumppia hiihtolomaviikolla 8)

Loviisan liikuntapalveluiden järjestämät terveystuokaryhmät jatkuvat maanantaina 9.1.2023.



MAANANTAI	KLO	PAIKKA
Liikuntaneuvonta	9.00-12.00	Loviisan terveyskeskus
Salijumppa	10.00-10.45	Valkon monitoimitalo
Salijumppa	13.00-13.45	Ruukin koulu

TIISTAI	KLO	PAIKKA
Omatoiminen kuntosalivuoro senioreille	8.30-9.15	Koskenkylän Agricolahalli
Omatoiminen kuntosalivuoro senioreille	10.00-11.00	Valkon monitoimitalo
Ohjattu kuntopiiriharjoittelu kuntosalissa	10.45-11.30	Loviisan liikuntahalli
Salijumppa	11.50-12.35	Loviisan liikuntahalli
Salijumppa	11.30-12.15	Liljendalin liikuntatalo
Salijumppa	13.00-13.45	Koskenkylän Agricolahalli

KESKIVIIKKO	KLO	PAIKKA
Aamuvirkkujen ohjattu kuntosali	7.30-8.15	Loviisan liikuntahalli
Vesijumppa	11.15-11.45	Esplanadin palvelutalo
Vesijumppa	11.50-12.20	Esplanadin palvelutalo

TORSTAI	KLO	PAIKKA
Vesijumppa	7.35-8.05	Esplanadin palvelutalo
Vesijumppa	8.10-8.40	Esplanadin palvelutalo
Vesijumppa	11.10-11.40	Esplanadin palvelutalo

PERJANTAI	KLO	PAIKKA
Vesijumppa	11.15-11.45	Esplanadin palvelutalo
Vesijumppa	11.50-12.20	Esplanadin palvelutalo
Ohjattu kuntosaliharjoittelu	12.30-13.30	Esplanadin palvelutalo

## LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTMINEN:

Kuntosaliryhmät: ilmoittautuminen Fannylle, puh. 0440 555 485. Ryhmiin otetaan maks. 12 henkilöä.

Jumpparyhmät:  
ei ennakkoilmoittautumista.

Vesijumpparyhmät: täyttäen ilmoittautumislomakkeen, [www.loviisa.fi](http://www.loviisa.fi) -> liikunta ja ulkoilu

## OSALLISTUMISMAKSUT:

päiväryhmät/seniorit:  
22€/kausi/1 ryhmä  
28€/kausi/2-> ryhmää

vesijummat:  
50€/kausi

## TUNTIKUVAUKSET:

[www.loviisa.fi](http://www.loviisa.fi) -> liikunta ja ulkoilu

## YHTEYSTIEDOT:

liikunnanohjaaja  
**Karolina Hovi**  
050 382 7554  
karolina.hovi@loviisa.fi

liikunnanohjaaja  
**Fanny Stam-Ravi**  
0440 555 485  
fanny.stam-ravi@loviisa.fi

hyvinvointisuunnittelija  
**Päivi Hämäläinen**  
0440 555 483  
paivi.hamalainen@loviisa.fi

Vapaa-aikatoimisto:  
Brandensteininkatu 13  
vapaa-aika@loviisa.fi

Jumppaan osallistuessasi ota mukaan oma jumppa-alusta, vesipullo, hikipytyhe sekä mukavat vaatteet.

Liikuntaneuvontaa? Ota yhteyttä Fanny Stam-Ravi, puh. 0440 555 485 tai [fanny.stam-ravi@loviisa.fi](mailto:fanny.stam-ravi@loviisa.fi).

Liikuntapalvelut varaa oikeuden muutoksiin kausiohjelmassa.

