

LOVIISAN LIIKUNTAPALVELUIDEN syyskausi 2025

Loviisan liikuntapalvelut järjestää monipuolista terveysliikuntaa syksyllä 2025. Ryhmät ovat avoimia kaikille ja niillä liikutaan osallistujien ikä ja kunto huomioiden. Ilmoittautuminen vesijumppa – ja kuntosaliryhmiin alkaa 22.8., mutta vapaita paikkoja voi tiedustella koko syyskauden. Salijumppiin ilmoittaututaan paikan päällä, suoraan ohjaajalle. Tarkemmat tiedot ryhmistä ja ilmoittautumisesta www.loviisa.fi, vapaa-aika@loviisa.fi, tai soitolla 050 382 7554. Tervetuloa mukaan!

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
SALIJUMPPA klo 10.00-10.45 Valkon monitoimihalli Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa. Oma alusta ja vesipullo mukaan.	OHJATTU KUNTOSALI klo 8.00-9.00 Loviisan Liikuntahalli Ohjattua kuntosaliharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla.	VESIJUMPPA klo 11.15-11.45 Esplanadi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.	VESIJUMPPA klo 7.45-8.15 Esplanadi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.	OHJATTU KUNTOSALI klo 10.00-11.00 Loviisan Liikuntahalli Ohjattua kuntosaliharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla.
TUOLI- JA TASAPAINORYHMÄ klo 10.00-10.45 Isnäs, Solbacka Mukavaa tuolijumppaa ja tasapainoharjoittelua eri ikäisille ja kuntoisille.	SALIJUMPPA klo 11.15-12.00 Liljendalin liikuntatalo Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa. Oma alusta ja vesipullo mukaan.	VESIJUMPPA klo 11.50-12.20 Esplanadi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.	VOIMAA ARKEEN- RYHMÄ klo 10.00-11.00 Esplanadin kuntosali Ryhmä on suunnattu 70+ ikäihmisille, joille liikkuminen on jo hieman hankalaa. Vahvistetaan kokonaisvaltaisesti kehon lihaksia niin että arjessa löytyisi voimaa. Mukavat vaatteet ja vesipullo mukaan.	VESIJUMPPA klo 11.15-11.45 Esplanadi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.
SALIJUMPPA klo 11.30-12.15 Agricolahalli, Koskenkylä Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa. Oma alusta ja vesipullo mukaan.	SALIJUMPPA klo 15.00-15.45 Loviisan liikuntahalli Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa. Oma alusta ja vesipullo mukaan.	ESPLANADIN TASAPAINORYHMÄ klo 13.00-14.00 Esplanadin kuntosali Monipuolista tasapainoharjoittelua erilaisilla välineillä ja radoilla.	VESIJUMPPA klo 11.10-11.40 Esplanadi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.	VESIJUMPPA klo 11.50-12.20 Esplanadi Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille.
SALIJUMPPA klo 11.45-12.30 Kirkonkylän koulu, Ruukki Senioreille reipasta ja mukavaa jumppaa musiikin tahdissa. Oma alusta ja vesipullo mukaan.	TUTUSTU KUNTOSALIHARJOITTELUUN 9.9.-31.10. Avoin kaikille! klo 15.00-16.00 Agricolahalli, Koskenkylä Ohjauksen aikana käydään kuntosalin tärkeimmät laitteet läpi. Ohjaaja opastaa ohjauksen aikana oikeat tekniikat, laitteiden säädöt ja mahdolliset erilaiset variaatiot.	Ilmoittautuminen Vesijumppat sekä ohjatut kuntosaliryhmät sähköisen ilmoittautumisjärjestelmän kautta: https://uusi.kuntapalvelut.fi/loviisa/fi/ tai soittamalla puh. 050 382 7554/Karolina, puh. 0440 555 485/Taiko. Vapaa-aikapalvelut: vapaa-aika@loviisa.fi Forum, Brandensteininkatu 13, 07900 Loviisa		



Hinnasto

1 kpl salijumppa = 24€/kausi

2-> kpl salijumppa = 31€/kausi

vesijumppa = 55€/kausi

Maksu Lovinfoon, Mariankatu 13A, 07900 Loviisa. Puh. 019 555 555.



LOVISA IDROTTSTJÄNSTERNAS höstsäsong 2025

Lovisa stads idrottstjänster ordnar mångsidig hälsofrämjande motion hösten 2025. Grupperna är öppna för alla och anpassas med hänsyn till deltagarnas ålder och kondition. Anmälan till vattengymnastik- och gymgrupperna börjar den 22.8, men lediga platser kan efterfrågas under hela höstterminen. Anmälan till saljumborna på plats, direkt till ledaren. Mer information om grupperna och anmälan finns på www.loviisa.fi, via e-post till vapaa-aika@loviisa.fi eller per telefon 050 382 7554. Välkommen med!

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
SALJUMPA kl. 10.00-10.45 Valkom allaktivitetshall Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer. Eget underlag och vattenflaska med.	LEDD TRÄNING I KONDITIONSSAL kl. 8.00-9.00 Lovisa idrottshall Ledd träning med övningar i maskiner samt fria vikter.	VATTENGYMNASTIK kl. 11.15-11.45 Esplanaden Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvänliga jumpen för människor med olika förutsättningar.	VATTENGYMNASTIK kl. 7.45-8.15 Esplanaden Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvänliga jumpen för människor med olika förutsättningar.	LEDD TRÄNING I KONDITIONSSAL kl. 10.00-11.00 Lovisa idrottshall Ledd träning med övningar i maskiner samt fria vikter.
STOL- OCH BALANSGRUPP kl. 10.00-10.45 Isnäs, Solbacka Trevlig stoljumba och balansövningar för olika åldrar och konditioner.	SALJUMPA kl. 11.15-12.00 Liljendal idrottshus Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer. Eget underlag och vattenflaska med.	VATTENGYMNASTIK kl. 11.50-12.20 Esplanaden Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvänliga jumpen för människor med olika förutsättningar.	STYRKA I VARDAGEN-GRUPP kl. 10.00-11.00 Esplanadens konditionssal Gruppen är riktad till seniorer 70+ som redan upplever att det är lite svårt att röra på sig. Vi stärker kroppens muskler på ett allsidigt sätt för att ge kraft i vardagen. Ta med bekväma kläder och en vattenflaska.	VATTENGYMNASTIK kl. 11.15-11.45 Esplanaden Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvänliga jumpen för människor med olika förutsättningar.
SALJUMPA kl. 11.30-12.15 Agricolahallen Forsby Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer. Eget underlag och vattenflaska med.	SALJUMPA kl. 15.00-15.45 Lovisa idrottshall Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer. Eget underlag och vattenflaska med.	ESPLANADENS BALANSGRUPP kl. 13.00-14.00 Esplanadens konditionssal Mångsidig balansträning med olika redskap och övningar.	VATTENGYMNASTIK kl. 11.10-11.40 Esplanaden Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvänliga jumpen för människor med olika förutsättningar.	VATTENGYMNASTIK kl. 11.50-12.20 Esplanaden Rörelserna i vattnet är effektiva och mjuka. Därmed lämpar den ledvänliga jumpen för människor med olika förutsättningar.
SALJUMPA kl. 11.45-12.30 Kirkonkylän koulu, Bruket Hurtig och trevlig gymnastik i takt till musik för seniorer. Eget underlag och vattenflaska med.	BEKANTA DIG MED TRÄNING I KONDITIONSSAL 9.9-31.10 Öppen för alla! kl. 15.00-16.00 Agricolahallen Forsby Under handledningen går man igenom de viktigaste maskinerna på gymmet. Instruktören visar rätt teknik, inställningar på maskinerna samt eventuella olika variationer.	Anmälan Anmälan till vattenjumpor samt ledda konditionssalsgrupper sker elektroniskt via: https://uusi.kuntapalvelut.fi/loviisa/sv/ eller med att ringa tel. 050 382 7554/Karolina, tel. 0440 555 485/Taiko. Fritidstjänsterna: vapaa-aika@loviisa.fi Forum, Brandensteinsgatan 13, 07900 Lovisa		



Prislista

1 st. saljumba = 24€/säsong

2-> st. saljumba = 31€/säsong

vattenjumba = 55€/säsong

Betalning på Lovinfo (Mariégatan 13A, 07900 Lovisa). Tel. 019 555 555.

