

# AKAAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN TOIMINTAA KEVÄÄLLÄ 2024:

## Erityisryhmien ja ikääntyneiden liikunta

### Ilmoittautumisohjeet:

- Kevään liikuntaryhmiin ilmoittautuminen alkaa maanantaina 11.12. klo 9.
- ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu ensisijaisesti sähköisesti Hellewi-järjestelmässä: [aka.fi/liikunta](http://aka.fi/liikunta)
- jos sähköinen ilmoittautuminen ei onnistu, ilmoittautumisia otetaan vastaan myös:
  - puhelimitse ilmoittautumisajan alettua: 040 335 3566, 040 335 3366, 040 335 3564
  - paikan päällä ke 13.12.: Monitoimihalli klo 10-11, Kylmäkosken kuntosali klo 12-13, Viialan kirjasto Vilkku klo 13-14.
- kaikkien tulee ilmoittautua kevään liikuntaryhmiin, vaikka olisit käynyt jo syksyn jumpissa. Poikkeuksena vertaisohjatut ryhmät, joihin syksyn osallistujien ei tarvitse ilmoittautua kevätkaudelle.
- Voit ilmoittautua max. kahteen ryhmään.

### Kevään 2024 liikuntaryhmät (muutokset mahdollisia):

#### Maanantai

- 9.00-10.00 Vertaisohjattu kuntosalin kiertoharjoittelu, Monitoimihallin kuntosali  
10.00-11.00 Erityisryhmien kuntosali, Monitoimihallin kuntosali  
10.00-11.00 Pallopelit/Lajikokeilut, Akaa Areena **UUSI TUNTI!**  
11.00-12.00 Kuntosalin kiertoharjoittelu, Monitoimihallin kuntosali  
13.15-13.45 Tuolijumppa (kaikille avoin ja maksuton), Toijalan seurakuntatalon alasali  
14.30-15.15 Seniorijumppa, Kylmäkosken koulu **UUSI TUNTI!**



#### Tiistai

- 9.00-10.00 Vapaaharjoittelu kuntosalilla senioreille, AVOIN, Rasin voimailutila  
9.00-10.00 Kuntosalin kiertoharjoittelu, Monitoimihallin kuntosali  
10.00-11.00 Erityisryhmien kuntosali, Monitoimihallin kuntosali  
11.15-12.00 Kehonhuolto, Monitoimihallin liikuntasali **UUSI TUNTI!**  
13.30-14.30 Erityisryhmien kuntosali, Rasin voimailutila  
15.05-15.50 Seniorijumppa, Akaa Areena **UUSI TUNTI!**

#### Keskiviikko

- 9.00-10.00 Erityisryhmien kuntosali, Monitoimihallin kuntosali  
9.30-10.30 Vertaisohjattu kuntosalin kiertoharjoittelu, Rasin voimailutila  
10.00-11.00 Kuntosalin kiertoharjoittelu, Monitoimihallin kuntosali  
11.15-12.00 Seniorijumppa, Monitoimihallin liikuntasali **UUSI TUNTI!**  
13.30-14.30 Erityisryhmien kuntosali, Kylmäkosken kuntosali  
14.30-15.30 Seniorikuntosali, Kylmäkosken kuntosali

#### Torstai

- 9.00-10.00 Kuntosali tutuksi -kurssi, Rasin voimailutila/Monitoimihallin kuntosali  
9.00-10.00 Vertaisohjattu kuntosali, Kylmäkosken kuntosali  
10.00-11.00 Vertaisohjattu jooga, Akaan Portti  
10.00-11.00 Vapaaharjoittelu kuntosalilla senioreille, AVOIN KAIKILLE, Monitoimihallin kuntosali  
10.00-11.00 Erityisryhmien kuntosali, Rasin voimailutila  
11.00-11.30 Erityisryhmien vesijumppa, Vekotin **UUSI TUNTI!**  
11.30-12.00 Erityisryhmien vesijumppa, Vekotin **UUSI TUNTI!**  
11.00-12.00 Kuntosalin kiertoharjoittelu, Rasin voimailutila  
12.00-13.00 Vertaisohjattu kuntosalin kiertoharjoittelu, Rasin voimailutila  
13.00-13.30 Tuolijumppa, Viiala-sali/Vilkku **UUSI TUNTI!**  
14.00-14.45 Kehonhuolto, Akaa Areena **UUSI TUNTI!**  
14.00-15.00 Torstaitanssit, Sampola **UUSI TUNTI!**

#### Perjantai

- 10.00-11.00 Vertaisohjattu kuntosalin kiertoharjoittelu, Monitoimihallin kuntosali  
11.15-12.00 Vertaisohjattu seniorijumppa, Monitoimihallin liikuntasali

## Uutuutena erityisryhmien vesijumppa torstaisin!

Vesijumppa on tehokasta ja hauskaa liikkumista vedessä. Vesiliikunta on nivelille turvallinen ja tehokkaasti energiaa kuluttava liikuntamuoto. Ryhmät on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät pysty osallistumaan kuntosalille tai lattiajumpparyhmiin.

