

LIIKUNTATOIMEN OHJATTU LIIKUNTA

12.1.-28.5.2026

KUNTOSALIOPASTUS 12.1. ALKAEN

MAANANTAISIN 13-14, OHJAAJA PAIKALLA
OPASTAMASSA TURVALLISEEN
KUNTOSALIHARJOITTELUUN
(EI 16.2.)

NORMAALIT KUNTOSALIMAKSUT

TUOLIJUMPPA 13.1. ALKAEN

TIISTAISIN 12.30-13.15 RYSÄN NUORISOTILASSA
(EI 17.2.)

4 € KERTAMAKSU TAI UIMAHALLIN
SARJAKORTILLA
EI ILMOITTAUTUMISTA

"VIREPAPAT" 14.1. ALKAEN

"IKÄMIESTEN" LIIKUNTARYHMÄ
KESKIVIikkoisin 14-14.45 RYSÄLLÄ
(EI 18.2. JA 11.3.)

4€ KERTAMAKSU TAI UIMAHALLIN
SARJAKORTILLA
EI ILMOITTAUTUMISTA

MiniMukana TREENI KOTIVANHEMMILLE - LIIKU, LAPSI MUKANA 21.1. ALKAEN

KESKIVIikkoisin 10.00-11.00
RYSÄN LIIKUNTASALISSA
(EI 18.2. JA 11.3.)

4€ KERTAMAKSU TAI UIMAHALLIN
SARJAKORTILLA,
EI ENNAKKO ILMOITTAUTUMISTA

VESIJUMPAT 13.1. ALKAEN

- TIISTAISIN 7.45-8.30 JA
15-15.45 (EI 17.2.)
- TORSTAISIN 17.30-18.15 (EI 19.2.)
- LAUANTAISIN 10-10.45

NORMAALIT UINTIMAKSUT

VAUVAUINTI 17.1. ALKAEN

LAUANTAISIN 11-11.30
16€ KERTAMAKSU

MUUTOKSET MAHDOLLISIA.

ÄKILLISET MUUTOKSET TIEDOTETAAN SOSIAALISESSA
MEDIASSA @MENOAMERIKARVIALLA, MUUT OSOITTEESSA
MERIKARVIA.FI.

RYHMIEN KUVAUS OSOITTEESSA
[HTTPS://MERIKARVIA.FI/VAPAA-AIKA-JA-
HYVINVOINTI/HYVINVOINTIPALVELUT/LIIKUNTAPALVELUT/](https://merikarvia.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/hyvinvointipalvelut/liikuntapalvelut/)

LISÄTIEDOT 0447246330 TAI
ENNI.AALTONEN@MERIKARVIA.FI



MeRIKARVIA

TUNTIKUVAUKSET

KUNTOSALIOPASTUSTA KAIKILLE – HARJOITTELE TURVALLISESTI JA VARMUUDELLA

KUNTOSALIOPASTUSTUNNEILLA SALILLA ON OHJAAJA PAIKALLA OPASTAMASSA TURVALLISEEN JA OIKEAOPPISEEN HARJOITTELUUN. SAAT TUKEA LAITTEIDEN KÄYTTÖÖN, LIIKKEIDEN TEKNIikkaan SEKÄ OMAN HARJOITTELUN SUUNNITTELUUN – MATALALLA KYNNYKSELLÄ JA ILMAN AJANVARAUSTA.

TUNTI SOPII ERITYISESTI ALOITTELIJOILLE TAI NIILLE, JOTKA KAIPAAVAT VARMUUTTA OMAAN TEKEMISEEN. KYSY ROHKEASTI – OHJAAJA ON PAIKALLA SINUA VARTEN

TUOLIJUMPPA IKÄIHMISSILLE

TUOLIJUMPPA ON TURVALLINEN JA VIRKISTÄVÄ LIIKUNTAHETKI, JOKA ON SUUNNATTU ERITYISESTI IKÄIHMISSILLE. HARJOITUKSET TEHDÄÄN PÄÄOSIN ISTUEN TAI TUOLIA TUKENA KÄYTTÄEN, JA NIIDEN TAVOITTEENA ON KEHITTÄÄ LIHASVOIMAA, TASAPAINOA JA LIIKKUVUUTTA ARJESSA JAKSAMISEN TUEKSI. LIIKKEET OVAT LEMPEITÄ MUTTA TEHOKKAITA, JA JOKAINEN OSALLISTUU OMAN KUNTONSÄ MUKAAN.

VESIJUMPPA

VESIJUMPPA ON NIVELYSTÄVÄLLINEN JA TEHOKAS LIIKUNTAMUOTO, JOKA SOPII KAIKENIKÄISILLE JA -KUNTOISILLE. VEDEN VASTUS TARJOAA MONIPUOLISTA HARJOITUSTA LIHASVOIMALLE, LIIKKUVUDELLE JA KESTÄVYYDELLE – KEHOA KUORMITTAMATTA. HARJOITUKSET TEHDÄÄN MUSIIKIN TAHDISSA MATALASSA VEDESSÄ, JA JOKAINEN VOI LIIKKUA OMAN TASONSÄ MUKAAN.

"VIREPAPAT" -LIIKUNTATUOKIO IKÄMIEHILLE

TUOKIO ON TARKOITETTU ERITYISESTI IKÄMIEHILLE, JOTKA HALUAVAT YLLÄPITÄÄ TAI PARANTAA TOIMINTAKYKYÄÄN RENNOSSA JA KANNUSTAVASSA ILMAPIIRISSÄ. LIIKUTAAN LIIKUNTASALISSA VAIHTELEVIN TEEMOIN – HARJOITTEET KEHITTÄVÄT ERITYISESTI LIHASKUNTOA, TASAPAINOA JA LIIKKUVUUTTA. LIIKUNTA ON SOVELLETTAVISSA JOKAISEN KUNTOON SOPIVAKSI, EIKÄ AIEMPAA LIIKUNTATAUSTAA TARVITA. TÄRKEINTÄ ON OSALLISTUMINEN JA YHDESSÄ TEKEMINEN!

Harjoitellaan monipuolisesti koko kehoa.

- Soveltuu eri tasoille liikkujille
- Ryhmässä on mukava ja rento tunnelma
- Ohjaus ammattilaisen vetämänä
- Mukaan sisäliikuntaan sopiva vaatetus, sisäkengät ja vesipullo.

LIITY PORUKKAAN – KEHO KIITTÄÄ JA MIELI VIRKISTYY!

MiniMukana

TREENI KOTIVANHEMMILLE -LIIKU, LAPSI MUKANA

MINIMUKANA ON KOTIVANHEMMILLE SUUNNATTU TREENITUNTI, JOSSA VANHEMPI PÄÄSEE LIIKKUMAAN JA VAHVISTAMAAN KEHOAAN LAPSEN OLLESSA MUKANA. TUNTI KESKITTYY TOIMINNALLISEEN JA MONIPUOLISEEN HARJOITTELUUN, JOKA TUKEE ARJEN JAKSAMISTA, VOIMAA JA LIIKKUVUUTTA.

HARJOITUKSET ON SUUNNITELTU NIIN, ETTÄ LAPSI VOI OLLA MUKANA OMALLA TAVALLAAN – SYLISSÄ, VIERELLÄ, MATOLLA TAI OSANA LIIKKEITÄ. VAUVAT JA TAAPEROT OVAT TERVETULLEITA, JA TUNNILLA HUOMIOIDAAN LASTEN ERILAISET RYTMIT JA TARPEET.

TUNNIN ILMAPIIRI ON RENTO JA SALLIVA: LAPSEN HOITAMINEN, SYÖTTÄMINEN, RAUHOITTAMINEN TAI TAUOT OVAT TÄYSIN OK. TREENI TEHDÄÄN VANHEMMAN EHDOKSILLA, TURVALLISESTI JA KANNUSTAVASTI.

MiniMukana sopii sinulle, jos haluat:

- liikkua ilman lastenhoidon järjestämistä
- vahvistaa kehoa arjen kuormitukseen
- treenata rennossa ja ymmärtävässä ympäristössä
- ottaa lapsen mukaan osaksi liikuntahetkeä

TULE SELLAISENA KUIN OLET – LIIKU, HENGÄSTY JA NAUTI HETKESTÄ YHDESSÄ LAPSESI KANSSA.

VAUVAUINTI

VAUVAUINNISTA LÖYDÄT LISÄTIETOA ERILLISESTÄ VAUVAUINTI -"VÄLILEHDELTÄ".