

# Muut matalan kynnyksen liikuntaryhmät

## Tuolijumppa

maanantai 11.00 -11.30 kirjaston 2.kerros (Someron kaupunginkirjasto, Kiiruuntie 2)  
keskiviikko 9.30 – 10.00 uimahallin kahvio

Tuolijumppa sopii sekä aloittelijoille että aikaisemmin mukana olleille. Jumpassa harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntoa ja tasapinoa. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua ja mukaan tarvittavat ainoastaan joustavat vaatteet jumppaamiseen.

*Maksuton*

## Letkeästi liikkeelle

torstai 17.30 – 18.15

Ryhmään mahtuu 15 osallistujaa tulojärjestyksessä. Sisään tullessa ilmoittaudu asiakaspalveluun, siletä saat kumilenkin, joka oikeuttaa osallistumaan jumppaan.

Kaiken ikäisille ja kuntoisille tarkoitettu matalan kynnyksen kuntojumppa, jossa harjoitetaan koko keho tehokkaasti erilaisia apuvälineitä käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja venyttelyn. Kaikkiin liikkeisiin löytyy kevyempi ja raskaampi vaihtoehto. Omia välineitä ei tarvitse olla mukana ja mukaan voi tulla kaikki aloittelijasta kokeneempaankin liikkujaan

*Hinnat: kertamaksu 5,50€/ 4,50€, 10 x 45€/ 33€ (aikuisen/muut)*

## Liikuntaneuvonnan kautta tulevien liikuntaryhmä

maanantai 16.00 – 16.45

Liikuntaneuvonnan kautta voit osallistua maksuttomaan liikuntaneuvontaryhmään. Ryhmässä tutustutaan turvallisesti liikkumisen liikunnanohjaajan johdolla.

**Jos haluat käydä uimassa ohjatun ryhmän yhteydessä voit ostaa ohjatturyhmä + uintilippu.**

1 krt aikuiset 9€

1 krt opiskelijat, eläkeläiset, työttömät 4,50€

10 kertaa aikuiset 77€

10 kertaa opiskelijat, eläkeläiset, työttömät

25 kertaa aikuiset 165€

25 kertaa opiskelijat, eläkeläiset, työttömät 82€