

# Vesijummat

Tervetuloa vesijumpalle ☺ Vesijummat ovat tarkoitettu kaikille Somerolaisille. Koronan takia ryhmiin otetaan 20 jumppaajaa tulojärjestyksessä. Sisään tullessa tullessa ilmoittaudu asiakaspalveluun, sieltä saat rannekkeen, joka oikeuttaa osallistumaan jumppaan. Sedän-, reuma- ja hengitysjumppaan ilmoittautuminen koko kevätkaudeksi 044 7791 265 Kyseiset ryhmät ovat sovellettua liikuntaa ja suunnattu ensisijaisesti kyseisille kohderyhmille. Kaikki vesijummat sisältyvät uimahallilipun hintaan.

## maanantai

**6.30 -7.00** Aamuvirkkujen vesijumppa, iso allas, Hydrohex,

**11.15 - 11.45** Lämpimän veden jumppa, terapia-allas

**14.15 - 14.45** Sydän jumppa, iso allas

**16.30 -17.15** Vesi-circuit, iso allas

## keskiviikko

**6.30 -7.00** aamuvirkkujen vesijumppa, iso allas, Hydrohex

**13.00 - 13.30** Lämpimän veden jumppa, terapia-allas

**18.00 -18.30** "joka somerolaisen jumppa", iso allas

## torstai

**11.30 - 12.00** "joka somerolaisen jumppa", iso allas

**14.15 -14.45** Reuma- ja hengitysjumppa , terapia-allas

**19.00 - 19.30** Syvän veden jumppa, iso allas

## perjantai

**6.30 - 7.00** Aamuvirkkujen vesijumppa, iso allas

**11.15 - 11.45** Lämpimän veden jumppa, terapia-allas

### Aamuvirkkujen vesijumppa (Iso allas)

Helppo/keskiraskas jumppa aamuherätyksistä pitävälle ihmisille. Tunneilla käytetään erilaisia välineitä. Kevät 2021 maanantai ja keskiviikko aamut jumpataan Hydrohexin tahtiin. Perjantaina ohjaaja pitää jumpan.

### Lämpimänveden vesijumppa (terapia-allas)

Lihaskuntoa ylläpitävä kevyt vesijumppa. Vesijumppa on hyvä liikkumismuoto ylläpitämään ja kehittämään kehon toimintakykyä. Vedessä jumppaillaan sekä välineillä että ilman.

### Vesi-Circuit (Iso-allas)

Reipastempoinen kiertoharjoittelutunti, jossa vuorottelevat sykettä nostattavat vauhtiosuudet ja lihaskuntoliikkeet. Tunti sopii kaikille, mutta huomioithan, että liikkeet suoritetaan sekä matalassa (120cm) että syvässä päässä (2m) allasta, joten perusuimataito on hyvä olla. **Syvänveden vesijumppa (Iso-allas)** Tehokas vesijumppa, jossa liikkeet pyritään tekemään koskematta lainkaan altaan pohjaan. Tässäkin jumpassa perusuimataito on hyvä olla.

### Joka somerolaisen vesijumppa (iso allas)

Jumppa on tehotaan helppo/keskiraskas, joten se sopii kaiken kuntoisille.

**Sydän-, reuma- ja hengitysjummat** ovat sovellettua liikuntaa ja suunnattu ensisijaisesti kyseisille kohderyhmille.