

POLVIJÄRVI LIIKKUU!
Ryhmäliikunnan
kalenteri
SYKSY 2024

POLVIJÄRVI

www.polvijarvi.fi



Ryhmäliikuntaa Polvijärvellä

Liikuntapaikat:

Polvijärvi, Vapari, Rääpäntie 6
Polvijärvi, A-talon sali, Polvijärventie 6
Sotkuman koulu, Käsämäntie 6A
Kinahmo, vanha koulu, Lavalammentie 2
Koivikon Pirtti, kerhuhuone, Kallionimientie 16A



Polvijärven Vauhdin jumpat

Ilmoittautumiset ja lisätiedot puh. 044 503 0364 / Sirpa. Jumppiin voit osallistua jumppakohtaisella kausimaksulla tai 10 kerran sarjalipulla. Sarjalippu maksaa 50 € jäsenille, ei jäsenille 65 € ja sillä voi osallistua kaikkiin Vauhdin jumppiin. Sarjalippu on voimassa yhden kauden ajan ostoajankohdasta alkaen. Jumpissa on mahdollista käydä myös kertamaksulla. Maksuvälineenä käy myös ePassi ja Smartum!

Kausimaksut maksetaan seuran tilille FI56 5354 0440 0258 65 ennen ensimmäistä jumppakertaa. Vauhdin jäsenenä saat alennusta mm. jumppamaksuista. Seuraan voit liittyä ilmoittamalla nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi os. polvijarvenvauhti@gmail.com. Jäsenhinnat: aikuiset 15 €/v, perhe 30 €/v, alle 15v. 5 €/v



Huomaathan, että Joensuun seudun kansalaisopiston ryhmät ovat maksullisia ja edellyttävät ennakkoilmoittautumisen. Lisätietoja opiston verkkosivuilla: <https://uusi.opistopalvelut.fi/joensuu/fi/>



Jos haluat varmistaa ryhmäliikunnan tietoja tai esimerkiksi kuntosalin varauksia, voit ottaa yhteyttä vapaa-aikakoordinaattoriin Sirpa Haloseen, puh. 040 104 6204

Huom. Muutokset esitettyyn aikatauluun mahdollisia. Aikatauluja vapaa-aikatalolla hallinnoi vapaa-aikakoordinaattori.

Maanantai

Polvijärvi, A-talon sali, Polvijärventie 6

- 15–17 **Saanko luvan -lavatanssi – Aloituksen päivämäärä ilmoitetaan myöhemmin!**
Maksuton, kaikille avoin, voi tulla ilman paria. Saliin pääsee myös pyörätuolilla. Ohjaamassa vertaisohjaaja Anja Haaranen, puh. 050 918 9856
- 17.45–19 **Circuit**
Kuntopiiriharjoittelussa hyödynnetään monipuolisesti välineitä ja oman kehon painoa. Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle.
Ohjaaja Sirpa Romppanen/ Joensuun seudun kansalaisopisto
- 19.15–21 **Äijäsähly**
Mukavaa rentoa sählyn pelaamista äijämeiningillä. Tuu mukaan kurkkamaan meininkiä! Maksuton, vertaisohjattu ryhmä.

Kinahmo, vanha koulu, Lavalammentie 2

- 19.30–20.30 **Kevyesti liikkeelle**
Monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä rauhallisempaan tahtiin. Ohjaaja Sirpa Romppanen/ Joensuun seudun kansalaisopisto

Polvijärvi, Vapari, Räätilintie 6

- 16.30–17.30 **Tehotanssi/Kuntotanssi**
Tehokasta tanssia eri rytmien tahtiin, esimerkiksi reggaeton, disco, humppa, jive, cumbia. Ohjaajana Mirva Jaskari. Ilmoittautumiset Sirpa puh. 044-5030364. Lisätietoja: Mirva puh. 0500 171080. 12 kertaa, alkaen ma 2.9. Kausimaksu jäsenille 40 €, ei-jäsenille 55 €, kertamaksu 6€ / 7€

Sotkuman koulu, Käsämäntie 6A

- 19.45–20.45 **Treenimix**
Monipuolista peruskuntoliikuntaa. Kunnan kohotusta ja lihaskuntoharjoitteita kehon painolla ja erilaisin välinein. Juha Pasanen/Joensuun seudun kansalaisopisto.

Tiistai

Polvijärvi, A-talon sali, Polvijärventie 6

17–18

MOBILITY CIRCUIT (tehokas)

Kehittää kehon hallintaa ja toiminnallista liikkuvuutta.

Polvijärven vauhti/ohjaajana Minna Sorsa, 12 kertaa, alkaen ti 3.9. Kausimaksu jäsenille 40 €, ei-jäsenille 55 €, kertamaksu 6 € / 7 €

18.15–19

RECOVERY CIRCUIT (hermostoa rauhoittava)

Polvijärven vauhti/ ohjaajana Minna Sorsa, 12 kertaa, alkaen ti 3.9. Kausimaksu jäsenille 40 €, ei-jäsenille 55 €, kertamaksu 6 € / 7 €

Sotkuman koulu, Käsämäntie 6A

18.40–19.40

FasciaMethod

Fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tunnit eivät sovi akuutteihin liikuntaelinongelmiin. Ohjaajana Hanna Halonen/
Joensuun seudun kansalaisopisto

Keskiviikko

Polvijärvi, A-talon sali, Polvijärventie 6

19.15–20.15

Treenimix

Jumpataan eri välineiden kanssa. Ohjaajana Polvijärven vauhti/Sirpa Romppanen, 12 kertaa, alkaen ti 3.9. Kausimaksu jäsenille 40 €, ei-jäsenille 55 €, kertamaksu 6 € / 7 €

Polvijärvi, Vapari, Rääpärintie 6

15–16

Senioreiden voima- ja tasapainojumppa

Seisaaltaan ja istualtaan tasapainoa ja voimaa kehittäviä harjoituksia. Käytämme saatavilla olevia välineitä. Oma juomapullo mukaan.
Ohjaajana Päivi Hamunen, maksuton.

Kinahmo, vanha koulu, Lavalammentie 2

17.30–18.45

Circuit

Kuntopiiriharjoittelussa hyödynnetään monipuolisesti välineitä ja oman kehon painoa. Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle.
Ohjaajana Sirpa Romppanen/ Joensuun seudun kansalaisopisto

Torstai

Polvijärvi, A-talon Sali, Polvijärventie 6

- 18–19 **Rapajumppa/Kunnonkohotus**
Ylläpidä kuntoa ja lihasvoimaa. Sopii kaiken ikäisille. Ohjaajana Polvijärven Vauhti/ Laura Jussila, 12 kertaa, alkaen ti 3.9. Kausimaksu jäsenille 40 €, ei-jäsenille 55 €, kertamaksu 6 € / 7 €
- 19.15–20.30 **Pilates**
Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Ohjaajana Riitta Karppinen/ Joensuun seudun kansalaisopisto

Polvijärvi, Vapari, Räätilintie 6

- 15–16 **Senioreiden tuolijumppa, 12.9. alkaen**
Ohjaajana liikuntaneuvoja Tuula Antikainen, P-K:n Liikunta, maksuton *Vipinä töppösiin* -hanke tarjoaa.
- 15-16 **Kuntosali 65+**
Kuntosaliharjoittelu on tehokas ja turvallinen liikuntamuoto lihaskunnan ja toimintakyvyn ylläpitoon sekä kehittämiseen. Ohjaajana Hanna Halonen/ Joensuun seudun kansalaisopisto
- 16–17.15 **Kuntosali A**
Kurssilla treenataan monipuolisesti kuntosalilla laitteita ja vapaita painoja hyödyntäen. Painotetaan oikeaoppista suoritustekniikkaa ja tutustaan erilaisiin harjoitusmuotoihin saliympäristössä. Ohjaajana Hanna Halonen/ Joensuun seudun kansalaisopisto
- 17.30–18.45 **Kuntosali B**
Kurssilla treenataan monipuolisesti kuntosalilla laitteita ja vapaita painoja hyödyntäen. Ohjaajana Hanna Halonen/ Joensuun seudun kansalaisopisto

Kinahmo, vanha koulu, Lavalammentie 2

- 17.45–18.45 **Pilates**
Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Ohjaajana Riitta Karppinen/ Joensuun seudun kansalaisopisto

Koivikon Pirtti, kerhuhuone, Kallionimientie 16A

- 12–13 **Tuolijumppa**
Kaikille avoin ja maksuton. Ohjaajana liikuntaneuvoja Tuula Antikainen (050 554 5943).

Perjantai

Ei ohjattuja ryhmiä.

Lauantai

Ei ohjattuja ryhmiä.

Sunnuntai

Polvijärvi, Vapari, Räätilintie 6

17–19.30

Naisten kuntosaliryhmä

1. ryhmä klo 17.00–18.15 2. ryhmä klo 18.15–19.30
12 kertaa, alkaen su 8.9. Kausimaksu jäsenille 40 €, ei-
jäsenille 55 €, kertamaksu 6 € / 7 €, Polvijärven Vauhti/
ohjaajana Henna Saari

Sotkuman koulu, Käsämäntie 6A

14.30–16

Lempeä jooga

Kehoa elvyttävä ja mieltä rauhoittava, levollinen
joogahetki. Tunnilla keskitytään hengityksen ja liikkeen
rentouteen sekä kehon liikkuvuuteen helppojen
harjoitteiden myötä. Ohjaajana Maarit Tuomikko/
Joensuun seudun kansalaisopisto

LISÄKSI JOENSUUN SEUDUN KANSALAIPOISTON VALIKOIMASSA:

14.9. klo 10–13 Liikuntalauantai: Kuntotanssi maraton, Polvijärven vapaa-
aikatalo, liikuntasali, ohjaajana Hanna-Krista Hirvonen/ Joensuun seudun
kansalaisopisto

Tule viettämään päivä tanssien! Kuntotanssissa pysytään koko ajan
liikkeessä ja kehitetään tanssien kestävyyttä, koordinaatiota ja vartalon
hallintaa. Tunneilla liikutaan erilaisten musiikkien ja rytmien tahtiin
tanssityyliin vaihdellessa. Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo
harrastaneelle. Päivän aikana kaksi 15 min taukoa, voit ottaa pientä
naposteltavaa halutessasi mukaan.

28.9. klo 10–13.45 Liikuntalauantai: Treenaten, A-talon sali, ohjaajana
Sirpa Romppanen ja Riitta Karppinen/ Joensuun seudun kansalaisopisto

10.00–10.45 Kuntotreeni
11.00–11.45 Circuit
12.00–12.45 Syketreeni
13.00–13.45 Lempeä pilates

Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Päivän aikana kolme 15
min taukoa, voit ottaa pientä naposteltavaa halutessasi mukaan.

16.11. klo 10–15 Hyvinvointilauantai, A-talon sali
ohjaajana Maarit Tuomikko/ Joensuun seudun kansalaisopisto

Pysähdy ja rentoudu hetkeksi arjen keskellä. Aloitamme päivän lempeillä
Asahi-harjoituksilla, teemme muistijoogaharjoituksen ja laskeudumme
yinjoogaten lopuksi syvärentoutukseen. Päivän aikana tehdään rauhallisia
hengitys-, kehotietoisuus-, rentoutumis- ja liikeharjoituksia. Kurssille
osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta kurssin aiheista. Päivän
aikana 30 min lounastauko. Ota mukaan omat eväät, viltti ja pieni tyyny.
Pukeudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin.

Polvijärven kuntosali Vaparilla

Vapaa-aikatalo Vaparin kuntosali (osoite Rääpälintie 6) on kaikkien kuntalaisten käytössä maksutta syyskauden 2024. Kulkukortilla kuntosalille pääsee silloin, kun itselle parhaiten sopii - vaikka joulunpyhinä tai uudenvuodenjuhlinnan ollessa kiivaimmillaan. Vaparin kuntosalia voi käyttää vapaasti muina aikoina paitsi varatuilla vuoroilla.

Kulku kuntosalille

Vaparin kuntosalille pääsee talossa pyörivien salivuorojen aikataulujen mukaisesti pääovien kautta.

Kuntosalille on myös oma sisäänkäynti koulukeskuksen puoleisella seinustalla, joka toimii henkilökohtaisella kulunvalvontakortilla.

Jos hallussasi on kulkukortti, pääset kulkemaan kuntosalille myös yleisten aukioloaikojen ulkopuolella. Valitettavasti uusia kortteja ei ole lunastettavissa ennen kuin kulunvalvonnan järjestelmä uusitaan.

Huomioithan, että kuntosalin maksukäytäntöihin on odotettavissa muutoksia vuoden vaihteessa.

Lisäkysymyksissä ole yhteydessä vapaa-aikakoordinaattoriin.

Kuntosali on avoinna 2.9.2024 alkaen:

maanantai – perjantai klo 7–21

lauantai klo 12–18

sunnuntai klo 12–20

Vapaa-aikatoimisto

Osoite: Rääpälintie 6, 83700 Polvijärvi

Kunnan vapaa-aika koordinaattori:

Sirpa Halonen

puh. 040 104 6204

sirpa.halonen@polvijarvi.fi

Huom. Muutokset esitettyyn aikatauluun mahdollisia. Aikatauluja vapaa-aikatalolla hallinnoi vapaa-aikakoordinaattori. Viimeisimmän tiedon voi tarkistaa myös vahtimestarilta.

Varatut kuntosalivuorot

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
12–13						PoU/YU	
13–14						PoU/YU	
14–15				Kuntosali 65+A 14.45–16.00			
15–16			Työhyvinvointi/ Ukonhattu	Kuntosali 65+ 14.45–16.00			
16–17				Kuntosali/A 16.00–17.15			
17–18				Kuntosali/B 17.30–18.45			Vauhti/naiset alkaa kello 16.45
18–19							Vauhti/naiset
19–20							Vauhti/naiset Loppuu klo 19.30
20–21							

PoU:n YU vuorolla lauantaina voi olla muitakin kuntosalin käyttäjiä samanaikaisesti.

Liikuntaneuvoja

Polvijärvellä tarjotaan maksutonta liikuntaneuvontaa *Vipinää töppösiin* -hankkeen ansiosta. Hanke kestää vuoden 2024 loppuun asti. Hankerahoitusta haetaan myös vuodelle 2025. Hankkeen työntekijä, liikuntaneuvoja **Tuula Antikainen** opastaa halukkaita omaan elämään sopivan liikuntaohjelman pariin. Jos sinulta puuttuu liikuntaharrastus tai haluaisit matalalla kynnyksellä kokeilla erilaisia lajeja ja tutustua aktiiviseen arkeen, ota yhteyttä. Tuula paikalla Vaparilla torstaisin. Puh: 050 554 5943, sähköposti: tuula.antikainen@pokali.fi
Lisätietoja myös vapaa-aika koordinaattori Sirpa Haloselta.

Vipinää töppösiin Polvijärvellä!

Vipinää töppösiin! -hanketta toteutetaan Itä-Suomen aluehallintoviraston avustuksella liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Hanke kestää vuoden 2024 loppuun saakka. Hankkeen avulla Polvijärvellä on nyt oma liikuntaneuvoja!



Hei!

Olen Tuula, Polvijärven uusi liikuntaneuvoja. Voit olla minuun yhteydessä, kun liikunnallinen elämäntapasi kaipaa uutta alkua ja kannustusta. Tehdään juuri sinun näköinen liikuntasuunnitelma!

 tuula.antikainen@pokali.fi

 **050 554 5943**

**POLVI
JÄRVI**



 Aluehallintovirasto

LIIKUNTANEUVONTA

- Tarkoitettu yli 18-vuotiaille, työikäisille ja senioreille
- Heille, jotka liikkuvat alle terveysliikuntasuosituksen
- Palvelu on maksutonta, henkilökohtaista ja yksilölähtöistä
- Alku- ja loppukartoitus
- Asiakkaan toiveiden ja tavoitteiden mukainen liikuntasuunnitelma



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille 



Ikäihmisten valtakunnallinen ulkoilupäivä torstaina 10.10.2024

**Vapaa-aikatalon vahtimestarit
tavattavissa seuraavasti:**

**Vastaava vahtimestari Veijo Hiltunen
puh. 040 104 6313
ma-to kello 7.00–15.30
pe kello 7.00–13.30**

**Vahtimestarit puh. 040 104 6205
ma-pe kello 13.15–20.00
la kello 12–18
su 12–20**