

Liikuntaa mielenterveyskuntoutujille

7.1. — 27.4.2020, vesijumppa 22.5. asti

Kuntosaliharjoittelu

Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Tunnin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen yksilölliset lähtökohdat huomioiden. Asiakkailta on mahdollisuus ottaa tarvittaessa oma avustaja tunnille mukaan.

Hinta **36 e**, 9.3.2020 alkaen loppukausi puoleen hintaan!

[Oulunkylän liikuntapuisto](#)

ti klo 13.00–14.00

[Kontulan kuntokellari](#)

ke klo 13.00–14.00

Vesijumppa

Monipuolista jumppaa veden vastusta hyödyntäen toiminta- tai liikkumiskyvyltään rajoittuneille henkilöille. Tunnilla voidaan hyödyntää välineitä yksilölliset lähtökohdat huomioiden. Vaikeasti liikuntarajoitteisilla asiakkailla on mahdollisuus ottaa tarvittaessa oma avustaja tunnille mukaan.

Hinta **60 e**, 9.3.2020 alkaen loppukausi puoleen hintaan!

[Kampin liikuntakeskus](#)

ma klo 11.15–11.45

to klo 12.45–13.15

[Itäkeskuksen uimahalli](#)

ma klo 13.00–13.30

Venyttely ja rentoutus

Tunti on rentouttava lihashuoltotunti, jossa kevyen alkulämmittelyn jälkeen venytellään monipuolisesti koko kehon lihasryhmät läpi. Tavoitteena on vähentää lihaskireyksiä, parantaa nivelliikkuvuutta ja rentouttaa kehoa.

Hinta **30 e**, 9.3.2020 alkaen loppukausi puoleen hintaan!

[Kampin liikuntakeskus](#)

ti klo 14.00–14.50

Ilmoittaudu mukaan verkkosivulla osoitteessa asiointi.hel.fi tai arkisin klo 9.00 - 14.00 puhelimitse 09 310 87501.