

29 Lördagar kl. 10.00–11.00.
Simskola för vuxna nybörjare, 10.9–3.12.

Pris: 13 gånger/72 euro

Det finns många vuxna som inte har fått chansen att lära sig simma, men det är absolut inte för sent. Passa på att boka in dig till vår vuxenkurs för nybörjare. Här går vi igenom alla grunder och övar tillsammans i lugn och ro.

30 Torsdagar kl. 10.00–11.00.
Redskapsbana för barn & familjecafé, 8.9–1.12.

Pris: 13 gånger/65 euro

Genom lek, ramsor och redskapsbanor tränar vi barnens motoriska färdigheter och kroppsuppfattning. Barnen är 1–6 år. Du som förälder deltar aktivt och byter om till motionskläder. Du och ditt barn leker och rör på er tillsammans, men övningarna är mest anpassade för barnen. Efteråt möjlighet att umgås i café eller samlingsutrymme.

KURSANMÄLAN



KURSANMÄLAN till kurserna nr 1–18

fr.o.m. 15 augusti

Telefon 383 1056 (telefonid måndag–fredag kl. 8–15)

Kurserna hålls på Norrvalla Rehab Center.

www.folkhalsan.fi

Kursarrangör Folkhälsan Botnia Ab

KURSANMÄLAN till kurserna nr. 19–30

Telefon 383 1052 (telefonid måndag–fredag kl.8–13)

På internet www.folkhalsan.fi/idrott eller per

e-post: jessica.havulehto@folkhalsan.fi

Kurserna hålls på Norrvalla Rehab Center.

www.folkhalsan.fi/idrott

Kursarrangör Folkhälsan Utbildning Ab

Alla grupper startar vecka 36, sista gången vecka 48.

I den mån det finns utrymme i grupperna kan man betala per gång. Ring för mera information!



Itella Green

PÅ KOMMANDE

Mamma Bootcamp® i september med Olga Rönnberg från Sverige. Olga är licensierad personlig tränare med inriktning på gravida och nyblivna mammor och har eget företag: MammaFitness (www.mammafitness.se) Hon är också tidningen "Mamas" träningsredaktör och driver Sveriges största träningsblogg <http://blogg.mama.nu/olgas-blogg/>

Mamma BootCamp® står för anpassad, säker och framförallt resultatriktad aktivitet utomhus för nyblivna mammor. Alla kan vara med oavsett om du fött med kejsarsnitt, har bäckenproblem, foglossning, ont i ryggen eller som alla mammor – försvagade och uttöjda magmuskler. Din kropp har gått genom fysiska förändringar och nu är det dags att hjälpa den på traven. Har du ingen möjlighet att gå till gymmet, gillar frisk luft, vill träffa nya kompisar och vill komma i form efter din graviditet då är det definitivt något för dig.

- **Träningspaket för elitmotionärer med sikte på större motionslopp**
- **Må bra-lördagar**
- **Sportis-läger för barn 23–25.9.2011**
- **Höstlovläger**

Håll utkik på våra hemsidor www.folkhalsan.fi/idrott

Fysioterapi Norrvalla

Öppet måndag–torsdag kl. 8–16 och fredagar kl. 8–14
Fysioterapi med eller utan remiss. Bokning via tfn 3831 346.

Simhallens öppettider från och med 15.8.2011

Måndag–fredag kl. 15.00–21.00
Söndagar kl. 18.00–20.00

Träningssalens öppettider från och med 29.8.2011

Måndagar, onsdagar och fredagar kl. 17.00–20.00
Med reservation för förändringar.

Adidashallen och Konstgräsplan

Träningsstider kan bokas på tfn 383 1052



 folkhälsan

KURSER

Sim- och motionskurser

Norrvalla hösten 2011

MOTIONSGRUPPER på Norrvalla

Alla motionsgrupper börjar vecka 35.

MEDICINSK YOGA

är en enkel och lugn yogaform som passar för alla. Goda effekter vid t.ex. ryggproblem, stress, smärta och sömnproblem.

1 Tisdagar kl. 16.15–17.15 Pris: 105 euro/15 gånger

PENIONÄRSGYMNASTIK

för dig pigga och aktiva pensionär som vill röra på dig i grupp.

2 Tisdagar kl. 14.00–14.45 Pris: 60 euro/15 gånger

3 Torsdagar kl. 11.00–11.45 Pris: 60 euro/15 gånger

VATTENGYMNASTIK är en rolig och effektiv motionsform som är skonsam för muskler och leder.

VATTENGYMNASTIK FÖR 75-ÅRINGAR OCH ÄLDRE

4 Onsdagar kl. 10.30–11.00 Pris: 40 euro/15 gånger

5 Fredagar kl. 13.15–13.45 Pris: 40 euro/15 gånger

VATTENGYMNASTIK

Måndagar **6** kl. 12.00–12.45 Pris: 80 euro/15 gånger

7 Kl. 13.00–13.45 Pris: 80 euro/15 gånger

8 Kl. 17.00–17.45 Pris: 80 euro/15 gånger

Tisdagar **9** kl. 17.00–17.45 Pris: 80 euro/15 gånger

Onsdagar **10** kl. 16.00–16.45 Pris: 80 euro/15 gånger

11 kl. 17.00–17.45 Pris: 80 euro/15 gånger

Torsdagar **12** kl. 12.00–12.45 Pris: 80 euro/15 gånger

CIRKELTRÄNING i vatten

Vi har olika stationer där vi tränar med och utan redskap.

13 Torsdagar kl. 17.00–17.45 Pris: 80 euro/15 gånger

MOTIONSBOXNING

är en effektiv konditionsträning och rörlighetsträning för nacke och brösttrygg.

14 Torsdagar kl. 18.00–19.00 Pris: 97,50 euro/15 gånger

TRÄNINGSSAL, träning i grupp

15 Tisdagar kl. 9.30–10.30 Pris: 75 euro/15 gånger

16 Torsdagar kl. 17.30–18.30 Pris: 75 euro/15 gånger

STRETCHING i grupp

17 Måndagar kl. 16.00–16.45 Pris: 75 euro/15 gånger

TRADITIONELL GYMPA

18 Torsdagar kl. 16.00–16.45 Pris: 75 euro/15 gånger

IDROTT FÖR HELA FAMILJEN på Norrvallabacken

19 Familjelördagar kl. 10.00–11.30.

Varannan vecka, jämna veckor 10.9– 3.12.

Pris: 7 gånger/50 euro

Plock ur programmet: september 2 x skogslekar och stavgång, oktober 2 x äventyrsbana och cirkelträning, november 2 x simning, simlekar och vattenjumppa, frisim, december 1 x innelekar och spinning, kääppjumppa, bolljumppa. Priset gäller per familj.

20 Måndagar 18.30–20.00. Spinning I + Core + stretching, 5.9–28.11.

Pris: 13 gånger/80 euro

Vi värmer upp med Spinning (nivå I) och fortsätter med ett pass Core där vi tränar mag-, bål- och ryggstabilitet. Som avslutning stretching.

21 Måndagar 19.30–20.30. Spinning II, 5.9–28.11.

Pris: 13 gånger/ 72 euro.

Spinning nivå II är ett tyngre och intensivare spinningpass där du testar gränser.

Spinning är konditionsträning där man cyklar till musik, som vägleder och styr motstånd och tempo under passet.

22 Måndagar 18.30–20.00. ”Multisport” + Core + stretching, 5.9–28.11.

Pris: 13 gånger/72 euro

Mångsidig konditionsförbättrande träning bl.a. bollsporter, innebandy, badminton.

Vi avslutar med Core + stretching.

23 Måndagar 18.30–20.00. Idrottsskolan, 5.9–28.11.

Pris: 13 gånger/39 euro

För barn 7–10 år. Sugan på att prova på olika idrotter och aktiviteter? Bli medlem i Idrottsskolan! Vi prövar på olika idrottsgrenar under året. Kanske hittar du din egen favoritgren!

24 Måndagar 10.30–11.15.

Spinning nivå I + barngympa 1–3 åringar, 6.9–29.11.

Pris: 13 gånger/100 euro (en förälder+ 1–3 barn)

Mammorna spinner och barnen gympar och leker med egen ledare. 45 minuter.

Vill du endast delta i spinningen är priset 65 euro för 13 gånger. Endast barngympan 39 euro.

25 Tisdagar kl. 19.30–20.30.

Skidträning för nybörjare, 6.9–29.11.

Pris: 13 gånger/65 euro

Kom igång med skidåkningen. Som mål har vi Botniavasan. Mångsidig träning både ute och inne.

26 Onsdagar kl. 13.00–14.00.

Mamma & baby-gymna. Ledare Elin Backman, 7.9–30.11.

Pris: 13 gånger/ 65 euro

För mammor med babyer mellan 2 månader och 1 år som vill komma igång och hitta sig själv efter graviditet och förlossning. Det här är ett bra tillfälle att träffa andra mammor i samma livssituation och samtidigt njuta av motionsglädje tillsammans med den nya familjemedlemmen. Vi gör framför allt muskelstärkande övningar för rygg, axlar, mage och bäckenbottenmuskulaturen.

27 Onsdagar kl. 16.15–17.15.

After Work spinning nivå II med Sofia Lindroos, 7.9–30.11

Pris: 13 gånger/72 euro

Effektiv träning direkt efter jobbet. Passet avslutas med stretching. Spinning är konditionsträning där man cyklar till musik som vägleder och styr motstånd och tempo under passet.

28 Onsdagar kl. 18.30–19.30.

Gymna för barn och cirkelträning för vuxna 7.9–30.11.

Pris: 13 gånger/100 euro

Mamma och pappa gympar med cirkelträning samtidigt som barnen (2–7 år) har lekfull gymna med egen ledare. Avgiften gäller per familj.