



Östanlid 2021–2022

Rehabiliterande vattengymnastikgrupper Kuntouttavan vesivoimistelun ryhmät

Vattengymnastik är en populär motionsform där vattnets egenskaper används för att ge effektiv och skonsam träning för hela kroppen. Man upplever lätt att man lyckas och kan i vattengymnastiken. I vattengymnastiken får du uppleva rörelseglädje på ett roligt och effektivt sätt tillsammans med de andra i gruppen.

Vesivoimistelu on suosittu kuntoilun muoto, jossa veden ominaisuuksia hyödynnetään koko kehoon kohdistuvassa tehokkaassa ja hellävaraisessa harjoittelussa. Vesivoimistelussa on helppo kokea osaavansa ja onnistuvansa. Saat kokea liikkumisen iloa hauskaalla ja tehokkaalla tavalla yhdessä muiden ryhmän jäsenten kanssa.

mån/ma	kl./klo 16.15	tor/to	kl./klo 15.00	fre/pe	kl./klo 10.15
tis/ti	kl./klo 11.15	tor/to	kl./klo 16.00	Ledd träning i 45 minuter/ Ohjattua harjoittelua 45 min.	
tis/ti	kl./klo 12.00	fre/pe	kl./klo 9.30		

Priset för vattengymnastik i grupp är 14 €/gång för höstterminen (19 ggr) och vårterminen (22 ggr).

Alla rehabiliterande vattengymnastikgrupper startar höstterminen vecka 33 och vårterminen vecka 2, men du kan när som helst under året anmäla dig och komma med i någon grupp.

Vesivoimistelun hinta on 14 €/kerta syyslukukauden (19 krt) sekä kevätlukukauden (22 krt) osalta.

Kaikki kuntouttavan vesivoimistelun ryhmät aloittavat syyslukukauden viikolla 33 ja kevätlukukauden viikolla 2, mutta voit ilmoittautua mukaan johonkin ryhmään milloin tahansa vuoden aikana.

Träning för dig som haft stroke & Styrka och balansträning för seniorer Harjoittelua aivohalvauksen jälkeen & Voimaa ja tasapainoharjoittelua senioreille

Måndagar/maanantaisin kl./klo 14–15,
börjar vecka/alkaa viikolla 33/2021 & 2/2022.
Pris/hinta: 13,50 €/gång/kerta.

Gym Axel Kuntosali Axel

Månadskort/Kuukausikortti: 35 €
Månadskort för pensionärer, arbetslösa, studerande och föräldralediga: 30 €
Kuukausikortti eläkeläisille, työttömille, opiskelijoille ja vanhempainvapaalla oleville: 30 €

När du köper ett månadskort, kvitterar du ut en nyckel och med den kommer du in på gymmet för att träna alla dagar kl. 7.00–20.30.

Kuukausikortin ostaja saa oston yhteydessä avaimen, jolla pääsy kuntosalille päivittäin klo 7.00–20.30.

Info gällande gruppverksamhet
Lisätiedot ryhmätoimintaan liittyen:

Yvonn Björkström, tfn/puh. 044 788 3639
mån/ma–fre/pe kl./klo 8–9 eller/tai
e-post/s-posti rehabostanlid@folkhalsan.fi

Konditionssalsträning för seniorer Kuntosaliharjoittelua senioreille

Terminsavgift (15 ggr): 75 €
Lukukausimaksu (15 krt): 75 €
tis/ti 7.9–14.12.2021 kl./klo 14–15

Drop in-gym för nya gymbesökare Drop in -kuntosali aloitteleville kuntoilijoille

Tisdagar/tiistaisin kl./klo 15–16
Börjar vecka/alkaa viikolla 33/2021 & 2/2022.



@folkhalsanostanlid



@folkhalsanostanlid
@fhrehabiliteringjakobstad



Läs mer på hemsidan:
www.folkhalsan.fi/ostanlid

 folkhälsan