

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
10	10.30-11.15 Noormarkun uimarit		10.00-10.45 Tekonivel-allasjumppa I Tekonivelleikkaukseen valmis- tautuille ja siitä toipuville sekä	10.15-11.00 Omaishoitajayhdistyksen allasjumppa	10.00-10.45 Ladyt-allasjumppa 10.00-11.00 Sisäpyöräily
11			nivelongelmista kärsiville. Kevyempi ryhmä.		11.15-12.15 AVH-kuntosali Ohjattua kuntosaliharjoittelua AVH- kuntoutujille
12				12.00-12.45 Porin Seudun Invalidien allasjumppa	
13		13.00-13.45 Kevyt Senioriallas 13.30-14.30		13.00-13.45 Kevyt senioriallas	13.00-14.00 Kaatuneitten läheiset ja omaiset ry- jumppa
14	14.30-15.15 Senioriallas Reipas allasjumppa yli 55-vuotiaille.	Seniorikuntosali Ohjattu kuntosaliharjoittelu yli 55-vuotiaille kuntopiiri-tyyliin. 14.45-15.45	14.30-15.15 Tekonivel-allasjumppa II	14.00-15.00 Seniorikuntosali Opastusta laitteiden käyttöön ja kuntosaliharjoitteluun.	14.00-15.00 Kaatuneitten läheiset ja omaiset ry- allasjumppa
15		Seniorikuntosali	"Rankempi", vauhdikkaampi ryhmä.		AJANVARAUS DiaFysion sihteeri 044 705 2208 HINNAT Kuntosali, jumpat 7,50€/kerta, 5-kortti 35€, 10-kortti 67,50€ Allasjumpat 8,50€/kerta, 5-kortti 40€, 10-kortti 76,50€
16	16.00-16.45 Kuntonyrkkeily			16.00-16.45 Ladyt-allasjumppa	
17	17.00-18.00 ChiBall Jooga- ja pilatestyypistä, lempeää harjoittelua.	17.00-18.00 Sisäpyöräily Ohjattu sisäpyöräily, lihas- kuntoharjoittelua ja venyttelyt. 17.00-18.00 Ladyt-allasjumppa	17.15-18.00 Tosimiesten allasjumppa	17.00-17.45 Ladyt ja Äijät -allasjumppa	
18	18.30-19.30 Ladyt-kuntojumppa Tehokkaita yksinkertaisia harjoi- tuksia, helppo tulla mukaan.	18.10-19.00 Kehonhuolto/Rullailu Ryhtiin, liikkuvuuteen ja vartalon- hallintaan keskittyvä tunti	18.15-19.15 Äijät Matalan kynnyksen jumppa miehille. Mahdollisuus kokeilla eri lajeja ja rakentaa ryhmän toiveiden mukaisia tunteja.	18.15-19.00 Syöpäyhdistyksen allasjumppa Naisille tarkoitettu ryhmä	

Järjestämme Metsämiehenkadun toimipisteessämme ohjattuja liikuntaryhmiä uima-altaalla, kuntosalilla ja liikuntasalissa.

Toimipisteemme tilat sekä lähiympäristö ovat esteettömät.

Ryhmämme ovat aina koulutuksen saaneiden ja kokeneiden ammattilaisten ohjaamia. Kuntosalillamme käytettävät laitteet ovat ikäihmisille suunnitellut suomalaiset DAVID-kuntosalilaitteet.

Allasjumpissa jumpan osuus on 45 minuuttia, jonka jälkeen on varattu 15 minuuttia aikaa uintiin ja hierovien vesipisteiden vapaaseen käyttöön. Liikuntaryhmien jälkeen on mahdollisuus saunomiseen.

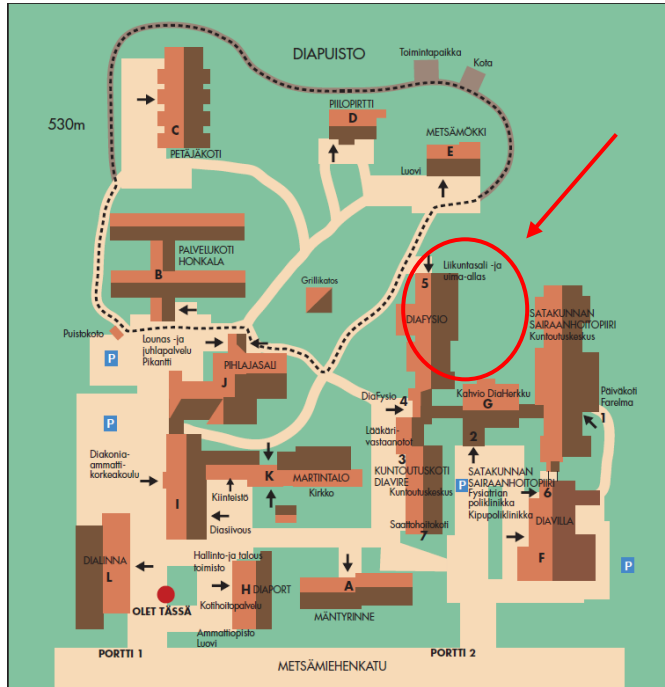
HINNAT:

Kuntosali, jumpat

7,50€/kerta, 5-kortti 35€, 10-kortti 67,50€

Allasjummat

8,50€/kerta, 5-kortti 40€, 10-kortti 76,50€



YHTEYSTIEDOT

Ajanvaraus ja lisätietoja:

DiaFysion sihteeri

044 705 2208

Osoite:

Länsi-Suomen Diakonialaitos

PDL-Palvelut Oy / DiaFysio

Metsämiehenkatu 2 G

28500 Pori

www.pdl.fi

facebook.com/diafysio



DiaFysio

ohjatut liikuntaryhmät

KEVÄT 2019

