

Kuvaus

Vesijumppa on monipuolista ja tehokasta treeniä. Se on myös hellävaraista nivelille ja sitä voi kukin soveltaa oman tasonsa mukaan. Teemme sekä kunto- että lihasharjoituksia hyvän musiikin tahtiin. Yritämme pitää tempon yllä, mutta myös pitää hauskaa ja haastaa itsemme. Tunti päättyy liikkuvuusharjoituksiin ja rentoutumiseen. Ota mukaan uimapuku, pyyhe, uimalakki, jos et halua kastella hiuksia sekä vesipullo. Ei alennuksia.

...

Kurssimaksu

55,00 €

Kurssin kielet

Suomi

Opettajat

Piakristina Varonen

Lisätiedot

Tervetuloa mukaan Saariston Kombin vesijumppaan! Vesijumppa on mukava ja hauska liikuntamuoto, joka sopii useimmille. Kurssipaikkana on Folkhälsan-talon terapia-allas Munkvikenissä. Tässä allaskoordinaattorin ohjeita terapia-altaan käyttöön ja hygieniaan, lue ne läpi ennen kurssin alkua.

Ota mukaan uimapuku/uimahousut (shortsit kielletty terapia-altaassa), pyyhe sekä uimalakki, jos et halua kastella hiuksia. Jää kotiin, jos olet kipeä tai sinulla on tarttuvia tauteja (esim. aktiivinen huuliherpes). Voit hyvin ottaa vesipullon mukaan terapia-altaan reunalle (huom. pullossa saa olla vain vettä).

Sisäänkäynti on terapia-altaan lähimmästä ulko-ovesta. Käytävällä heti sisäänkäynnin jälkeen on osallistujalista, merkkää siihen ruksi jokaisella kerralla. Kulje käytävää pitkin vasemmalle ja pienen aulan jälkeen oikealle. Voit jättää ulkokenkäsi käytävälle pukuhuoneiden ulkopuolelle tai vähän edemmäs ruokasalin naulakolle. Voit jättää naulakkoon myös ulkovaatteesi, varsinkin paksut ulkovaatteet talvella.

Naisten pukuhuoneessa on aika ahdasta, sillä molemmat ryhmät ovat täynnä ja suurin osa osallistujista on naisia. Lukittavat kaapit eivät naisten puolella riitä kaikille, mutta kaappien yläpuolella on muovikoreja, jonne voi myös jättää tavaransa altaassa olon ajaksi. Kaapin voi myös jakaa toisen kanssa, varsinkin jo ulkovaatteet jätetään käytävään. Voit käyttää pukuhuonetiloja 15 minuuttia ennen kurssin alkua. Pukuhuoneen tulee olla tyhjä 15 minuuttia kurssin päättymisen jälkeen. Kaikki altaan käyttäjät noudattavat samoja sääntöjä.

Ennen altaaseen menoa: käy suihkussa ilman uimapukua, käytä saippuaa ja pese myös hiukset. Jos et halua pestä hiuksia, käytä uimalakkia. Pitkät hiukset on laitettava kiinni. Pese meikit ja hiustuotteet huolellisesti pois. Myös korut on otettava pois. Saunassa on oltava alasti ja käytettävä peflettiä. Käy saunan jälkeen suihkussa. Ota purkka pois suusta. Odota puku- tai suihkutiloissa, kunnes edellinen ryhmä nousee altaasta!

Altaassa: Ilmoita mielellään ohjaajalle (altaan reunalla), jos sinulla on jokin sairaus tai muuta, mitä ohjaajan olisi hyvä tietää turvallisuutta ajatellen. Reunalta hyppääminen on kiellettyä. Vesijumpan jälkeen kaikkien on lähdettävä yhtä aikaa, kukaan ei saa jäädä yksinään altaaseen tunnin jälkeen.

Löytötavaroita voi kysellä joko ohjaajalta seuraavalla kurssikerralla tai tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9-12 allaskoordinaattorilta. Keittiöhenkilökunnalta ei saa kysellä löytötavaroista.

Ota yhteyttä Kombiin, jos sinulla on jotain kysyttävää tai jos jokin ei toimi, niin yritämme auttaa parhaamme mukaan!

Ilmoittautuminen

13.08.2024 09:00 - Jatkuva

Aika

13.01.2025 - 05.05.2025

Maanantai 11:00-12:00

Oppitunteja: 20 (14 krt)

Paikka

Folkhälsan-talo - Terapia-allas
Munkvikintie 31, 21600 Parainen