



SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT

2020-2021



ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN

Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa tiistaina 18.8.2020 klo 9.00

Ilmoittautua voit Kurikan kaupungin nettisivuilla osoitteessa **www.kurikka.fi/erli** sekä puhelimitse numerossa 044 702 2181.

Huomioithan, että tälle jumppakaudelle on ennakkoilmoittautuminen ryhmiin. Vallitsevan koronatilanteen ja mahdollisten tulevien rajoitusten takia päädyimme pienentämään ryhmäkokoja. Ryhmäkoon rajoitusten takia voit ilmoittautua vain yhteen vesijumppa- tai kuntosaliryhmään. Voit kuitenkin edelleen esim. ilmoittautua useampaan eri liikuntaryhmään.

Paikat ryhmiin jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Puhelinlinjojen mahdollisen ruuhkautumisen vuoksi suosittelemme ensisijaisesti sähköistä ilmoittautumista nettisivujemme kautta osoitteessa: **www.kurikka.fi/erli**

Noudatamme ryhmissämme yleisesti linjattuja suosituksia välttääksemme pandemian leviämistä ja toivommeakin ryhmiin osallistujilta ymmärrystä poikkeavassa tilanteessa. Ryhmiin voi osallistua oman harkinnan mukaisesti ja jokainen osallistuu ohjattuihin ryhmiin omalla vastuullaan.

LISÄTIEDOT

Erityisryhmien liikunnanohjaaja

Emmi Isoniemi

044 702 2181

emmi.isoniemi@kurikka.fi



SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT KURIKAN KAUPUNKI 2020-2021

Maanantai:

8.30 – 9.20	Ikivihreiden kuntosali 1, Monnari Kurikka (max 12 hlö)
9.30 – 10.20	Ikivihreiden kuntosali 2, Monnari Kurikka (max 12 hlö)
10.30 – 11.15	Ikivihreiden kuntojumppa, Monnari Kurikka (max 50 hlö)
12.30 – 13.30	Ikivihreiden kuntosali 1, Kiuaskallio Jalasjärvi (max 12 hlö)
14.45 – 15.45	Ikivihreiden kuntosali 2, Kiuaskallio Jalasjärvi (max 12 hlö)
14.15 – 15.00	Tules - vesijumppa 1, Molskis Kurikka (Max 12 hlö)
15.15 – 16.00	Tules - vesijumppa 2, Molskis Kurikka (Max 12 hlö)

Tiistai:

9.00 – 10.00	Ikivihreiden kuntosali, Jurvan liikuntahalli (max 15 hlö)
10.15 – 11.00	Ikivihreiden kuntojumppa, Jurvan liikuntahalli (max 45 hlö)
13.30 – 14.30	Tules - kuntosali, Jurvan liikuntahalli (max 15 hlö)
14.45 – 15.30	Voima & tasapainoryhmä, Jurvan liikuntahalli (max 15 hlö)
14.30 – 15.15	Ikivihreiden kuntojumppa, Palveluportti Jalasjärvi (max 15 hlö)

Keskiviikko:

8.00 – 8.45	Tules – vesijumppa, Polskis Jalasjärvi (max 12 hlö)
14.30 – 15.30	Tules - kuntosali, Monnari Kurikka (max 12 hlö)

Torstai:

9.00 – 9.45	Tules- vesijumppa 3, Molskis Kurikka (max 12 hlö)
11.30 – 12.15	Voima ja tasapainoryhmä, Monnari Kurikka (max 12 hlö)
13.15 – 14.00	Venytellen vetreäksi, Monnari Kurikka (max 20 hlö)
12.00 – 13.00	Voima & tasapainoryhmä, Kuplahalli, Kiuaskallio Jalasjärvi (max 12 hlö)

Ryhmät kokoontuvat syyskaudella viikoilla 36 – 50 (31.8. – 11.12.2020) ja kevätkaudella viikoilla 2 – 20 (11.1. – 21.5.2021). Viikoilla 42 ja 9 ei ole ohjattuja ryhmiä. Lukukausimaksu on 20 € + uintimaksu. Seniori- ja erityisryhmien liikuntakortilla osallistuminen on maksutonta.

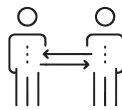
Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Kaiken kuntoiset ovat tervetulleita mukaan. Lisätietoja ryhmistä löytyy Kurikan kaupungin nettisivuilta.

YLEISIÄ OHJEITA

PESE KÄTESI



MUISTA TURVAVÄLI



Pidä turvaväli toisiin ryhmäläisiin.

YSKI OIKEIN

Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttöliinalla, kun yskit tai aivastat.
Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan.



TERVEHDI ILMAN KÄTTELYÄ



Virus tarttuu kosketuksesta.

JÄÄ KOTIIN MATALALLA KYNNYKSELLÄ JOS OIREILET



RISKIMAIHIN MATKUSTUS

Ethän tule ryhmään, jos olet matkustanut
ns. riskimaahan viimeisen 2 viikon aikana.



AUKIOLOAJAT



5.8. – 1.9.2020

maanantai	14.00-21.00
tiistai	7.00-21.00
keskiviikko	14.00-21.00
torstai	7.00-21.00
perjantai	14.00-21.00
lauantai	12.00-18.00
sunnuntai	12.00-18.00

2.9. – 31.12.2020

maanantai	14.00-21.00
tiistai	7.00-21.00
keskiviikko	14.00-21.00
torstai	7.00-21.00
perjantai	14.00-21.00
lauantai	12.00-18.00
sunnuntai	12.00-18.00



5.8. – 1.9.2020

maanantai	14.00-21.00
tiistai	14.00-21.00
keskiviikko	14.00-21.00
torstai	14.00-21.00
perjantai	14.00-21.00
lauantai	suljettu
sunnuntai	suljettu

2.9. – 31.12.2020

maanantai	14.00-21.00
tiistai	14.00-21.00
keskiviikko	14.00-21.00
torstai	14.00-21.00
perjantai	14.00-21.00
lauantai	12.00-18.00
sunnuntai	suljettu

JURVAN LIIKUNTAHALLI

5.8. – 1.9.2020

maanantai	suljettu
tiistai	16.00-20.00
keskiviikko	16.00-20.00
torstai	16.00-20.00
perjantai	suljettu
lauantai	suljettu
sunnuntai	suljettu

2.9. – 31.12.2020

maanantai	16.00-22.00
tiistai	16.00-22.00
keskiviikko	16.00-22.00
torstai	16.00-22.00
perjantai	16.00-22.00
lauantai	suljettu
sunnuntai	suljettu

Poikkeuksellisista aukioloajoista ilmoitetaan erikseen.

Jurvan liikuntahallin aukiolot koskevat aikoja, jolloin hallinvalvoja on työvuorossa.

Työvuoron aikana liikuntahallin tiloihin pääsee ilman erillistä avainkortteja.



www.kurikka.fi/liikunta