



SOVELTAVA LIIKUNTA kevät 2020

Maanantai

klo 9.00-9.30

klo 9.00-10.30

klo 10.00-10.30

klo 11.00-12.15

klo 12.15-13.15

klo 13.00-14.30

klo 14.30-15.45

Sydän vesijumppa

Muistisairauksia sairastavien liikuntaa

TULES vesijumppa

TULES lihaskunto ja venyttely

Kehonhuolto

Parkinson ja neurologisia oireita

ja/tai haasteita omaaville

Lymfa ja kehonhuolto, turvotus haasteisiin

Uimala Katariina (liikuntatoimi)

Kotkansaaren sairaala (T)

Uimala Katariina (liikuntatoimi)

Kotkansaaren sairaala (T)

Karhulan uimahalli (Sydän)

Kotkansaaren sairaala (T)

Kotkansaaren sairaala (T)

Tiistai

klo 8.00-8.45

klo 8.45-10.00

klo 9.00-9.45

klo 9.45-10.30

klo 10.00-11.00

klo 15.00-16.00

klo 16.30-18.00

klo 18.00-19.00

Supervoima, mukautetun opetuksen lapsille

Autisti/ kehitysvammaisten lasten liikuntaa

Kuntosali ohjausta

Kehonhuolto

Tuolijumppa

TULES lihaskunto ja venyttely

Kehitysvammaiset aikuisten liikunta

Neurologisia oireita ja/tai haasteita omaaville

Mussalon koulu (S)

Mussalon koulu (S)

Karhuvuoren urheilutalo (Sydän)

Karhuvuoren urheilutalo (Sydän)

Koskenrinne (Sydän)

Kotkansaaren sairaala (T)

Kotkansaaren sairaala (T)

Kotkansaaren sairaala (T)

Keskiviikko

klo 9.30-10.30

klo 9.00 9.45

klo 9.00-9.30

klo 9.45-10.30

klo 10.00-10.30

klo 11.00-12.00

klo 11.15-12.00

klo 14.45-15.45

klo 16.00-17.00

Osteoporoosi/ reuma liikunta

Kuntosali ohjausta

Sydän vesijumppa

Kehonhuolto

TULES vesijumppa

Kuntosali ja venyttely

Kehonhuolto

Kehonhuolto

Kehonhuolto

Kotkansaaren sairaala (S)

Karhuvuoren urheilutalo (Sydän)

Karhulan uimahalli (liikuntatoimi)

Karhuvuoren urheilutalo (Sydän)

Karhulan uimahalli (liikuntatoimi)

Koskenrinne (Sydän)

Uimala Katariina (Sydän)

Citykoti, kuntosali (Sydän)

Citykoti, kuntosali (Sydän)

Torstai

klo 9.00-10.00

klo 9.00-10.00

klo 8.00-9.00

klo 9.00-10.00

klo 10.30-11.15

klo 11.15-12.00

klo 13.30-14.30

klo 15.00-16.15

Kehonhuolto

Kehonhuolto

Dysfasia lasten liikunta

Dysfasia lasten liikunta

Dysfasia lasten liikunta

Dysfasia lasten liikunta

TULES lihaskunto ja venyttely

Mielenterveys kuntoutujien liikunta

Karhulan uimahalli (Sydän)

Sammontalo, Karhula (Sydän)

Aittakorven koulu (T+S)

Aittakorven koulu (T+S)

Langinkosken koulu (S)

Langinkosken koulu (S)

Kotkansaaren sairaala (S)

Kotkansaaren sairaala (S)

Perjantai

klo 10.30-11.15

klo 11.15-12.00

Dysfasia lasten liikunta

Dysfasia lasten liikunta

Langinkosken koulu (S)

Langinkosken koulu (S)

Kotkan kaupunki

Hyvinvoinnin ja terveyden vastuualue

Keskuskatu 30 (vanha kaupunginsairaala)

48100 Kotka

Liikuntakoordinaattori

Tarja Renlund

tarja.renlund@kotka.fi

puh 040 7786375

