

Katajanokan Kunnan toimintasuunnitelma vuodelle 2025

1. Yleistä

Seuran toiminnan suunnitellaan jatkuvan suurelta osin samanlaisena kuin se on ollut vuoden 2024 aikana. Suunnitelmassamme toiminta pysyy mahdollisimman monipuolisena ja tarjoamme helppoa, hauskaa ja edullista liikuntaa. Tavoite on pitää liikunnan aloittamisen kynnyks matalana kaiken tasoisille liikkujille ja säilyttää jo liikunnan aloittaneiden aktiivisuus jatkossakin. Liikuntatuntien yksikköhinta pidetään mahdollisimman edullisena.

2. Liikuntatunnit ja tapahtumat

Liikuntatunnit kevätkaudella 2025

Kevätkaudella 2025 sisäliikuntavuorot Katajanokan liikuntahallissa alkavat tammikuun 7. päivänä. Kaikissa lajeissamme on ammattitaitoinen vetäjä ja ryhmän koordinaattori on valittu seurassa toimivien joukosta.

Liikuntatunnit syyskaudella 2025

Syyskaudella 2025 on suunnitelmissa jatkaa samoja sisäliikuntavuoroja ja lajeja kuin kevätkaudella. Syyskauden hallivuoroista saadaan tiedot vasta kesäkuussa, jonka jälkeen syksyn ohjelma voidaan varmistaa.

Lisäksi pyritään järjestämään taas erilaisia tapahtumia. Muitakin lajikokeiluja on harkinnassa kysynnän ja kiinnostuksen mukaan. Eryityisesti tulevat mukaan erilaiset toiminnalliset liikkuvuusharjoitukset, jotka soveltuvat hyvin varttuneemmille ja senioreille.

3. Erilliset tapahtumat kesäkaudella ja syyskaudella

Katajanokan liikuntahalli on tänä keväänä auki toukokuun loppuun saakka, eli lajit jatkuvat aina hallin sulkeutumiseen asti. Mahdollisuuksien mukaan järjestetään myös avoimia ja ilmaisia Puistojumppia Katajanokan Laivapuistikon nurmella kesän aikana.

Hallin ulkopuolisista harjoituksista jatkuvat samoin muun muassa taiji-harjoitukset viikoittain Katajanokan Laivapuistikon nurmikolla.

Taulukko 1. Katajanokan Kunnan kevätkauden 2025 ohjelma Katajanokan liikuntahallilla.

Aloittaminen 7. tammikuuta 2025



**Kevätkauden 2025 Sisäliikuntavuorot:
Katajanokan Liikuntahalli**

CORE-TREENI – Tunti sisältää helpon tanssillisen alkulämmittelyn sekä keskivartalon lihaksia vahvistavia kokonaisvaltaisia liikkeitä parantaen ryhtiä, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunnin lopussa rauhoittava rentoutuminen. Liikuntahalli maanantaisin 13.1. – 26.5.2025 klo 19.30 – 20.30. (19 krt) (ei 21.4.) Ohjaaja Anne Jokisalo. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

TANSSILLINEN TUNTI – Tunti koostuu kolmesta osasta. Ensimmäinen osa herättelee kehoa tanssillisen jumpan tahdissa, harjoituksen toinen osa keskittyy vahvistamaan monipuolisesti kehon lihaksia. Tunti päätetään venyttelyosioon. Liikuntahalli tiistaisin 7.1.- 27.5.2025 klo 18-19. (21 krt) Ohjaaja Lia Strandberg. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

KUNNON TREENI – Koko kropan hauskaa ja helppoa, halutessasi raskastakin perusjumppaa. Liikuntahalli tiistaisin 7.1.- 27.5.2025 klo 19-20. (21 krt) Ohjaaja Lia Strandberg. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

JOOGA – Lempeä, kaikille sopiva jooga, jossa pääpaino oman kehon kuuntelussa ja kunnioittamisessa. Liikuntasali tiistaisin 7.1.- 27.5.2025 klo 20-21. (21 krt) Ohjaaja Lotta Kupiainen. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

VOIMA JA TASAPAINO – Tasapainolihasia, voimantuottoa, kehonhallintaa ja nivelten hyvinvointia edistävä tunti. Sopii iästä ja tasosta riippumatta kaikenlaisille liikkujille. Liikuntasali keskiviikkoisin 8.1.- 28.5.2025 klo 17-18. (20 krt) (ei 30.4.) Ohjaaja Roosa Adler, Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

HIIT Sykettä nostavaa liikuntaa, jossa lyhyet korkean ja matalan intensiteetin harjoitukset vuorottelevat. Tunnin voi tehdä oman kuntotasonsa mukaan! Liikuntasali keskiviikkoisin 8.1.- 28.5.2025. klo 18-19. (20 krt) (ei 30.4) Ohjaaja Roosa Adler. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

PILATES – Kehonhallintaa ja -linjauksia, syvien lihasten vahvistusta, tasapainoa. Liikuntasali. keskiviikkoisin 8.1.- 28.5.2025 klo 19.00 – 20.00 (20 krt) (ei 30.4.) Ohjaajat Johanna Ahlroos ja Satu Rekola. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

YIN-JOOGA – Hiljainen, itsetuntemusta kehittävä harjoitus, jonka aikana jooga-asanat venyttävät sidekudoksia. Ei vaadi aiempaa joogakokemusta. Liikuntasali torstaisin 9.1.- 22.5.2025 klo 20-21. (19 krt) (ei 1.5.) Ohjaaja Lotta Kupiainen. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

TAIJI – Yang tyyli Liikuntasali perjantaisin 10.1. – 30.5.2025 klo 10 – 12 (20 krt) (ei 18.4.)
1) Alkeis- ja jatkoryhmä (klo 10-11) vasta-alkajille ja niille, joilla sarja kesken.
2) Jatkoryhmä (klo 11-12) Taijia jo osaaville. Ohjaaja Anu Pylkkänen. Hinta 110 € (ei-jäsen 125€)

Katajanokan Kunto – Skattan Kondis ry.

PILATES - Kehonhallintaa ja -linjauksia, syvien lihasten vahvistusta, tasapainoa. Liikuntasali lauantaisin 11.1. – 31.5.2025 I-kurssi klo 9.00-10.30, II-kurssi klo 10.30-12.00. (20 krt) (ei 19.4.) Ohjaajat Johanna Ahlroos ja Satu Rekola. Hinta 150€ (ei-jäsen 165€)

LATTARIJUMPPA – Tanssia lattarirytmien tahtiin tanssin ilosta ja energiasta nauttien helppojen askelkuvioiden avulla. Liikuntasali sunnuntaisin 12.1. – 1.6.2025 klo 17-18 (20 krt) (ei 20.4.) Ohjaaja Nelli Laustio. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

CIRCUIT (KIERTOHarjoittelu)– Lihaskuntoa ja yleiskunnon vahvistusta aikuisille. Liikuntasali sunnuntaisin 12.1. – 1.6.2025 klo 18 – 19 (20 krt) (ei 20.4.) Ohjaaja Nelli Laustio. Hinta Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

TAIJI – Yang tyyli alkeis- ja jatkoryhmä. Liikuntasali sunnuntaisin 12.1. – 1.6.2025 klo 19 – 20.30 (20 krt) (ei 20.4.). Ohjaaja Anu Pylkkänen. Hinta 110 € (ei-jäsen 125 €).

4. Vuosikokous

Katajanokan Kunnan vuosikokous 2025 pidetään sääntöjen mukaan kevään aikana viimeistään toukokuussa. Vuosikokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat.

5. Hallinto

Hallituksen työjärjestystä, hallituksen jäsenten tehtäviä ja mahdollisia toimenkuvia tullaan täsmentämään vuoden 2025 aikana. Hallitukseen pyritään rekrytoimaan uusia jäseniä seuran vuosikokouksessa 2025.

Hallitus kokoontuu suunnitelmien mukaisesti noin kerran kuukaudessa, kevätkaudella 6 kertaa ja syyskaudella 5 kertaa. Kokoukset järjestetään pääosin etäyhteyden välityksellä.

Vuoden 2025 erityisteemana on edellisten vuosien tapaan toiminnan kehittämisen ja liikkujien aktivointi. Seuran vapaaehtoistoimijat ja hallituksen jäsenet osallistuvat tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan ESLU:n seuran toiminnan kehittämistä tukeville kursseille ja muihin ulkopuolisten ammattitahojen järjestämiin koulutuksiin.

Seuran nettisivujen ajan tasalla pitämiseen ja sisällön tarvittavaan uusimiseen kiinnitetään huomiota edelleen vuoden 2025 aikana. Seuran hallinnon ylläpito vaatii jatkuvaa työtä ja huolenpitoa ja siksi toiminnan hallinnointia pidetäänkin jatkuvasti hallituksen kokousten asialistalla.

6. Talous

Seuran talous on edelleen kohtuullisen vakaalla pohjalla. Seuran taloutta on viime vuosina koskenut eniten koronaepidemia, joka vaikutti liikuntatuntien säännölliseen järjestämiseen sekä osallistujien määriin liikuntatunneilla. Seura on ottanut vuoden 2024 syksyllä käyttöön Paytrail-maksujärjestelmän, joka on korottanut hieman liikuntatuntien hintoja. Toisaalta uudistus on tuonut jäsenille selkeän ja nopean tavan maksaa kurssi sekä vähentänyt hallinnollista työtä maksujen osalta. Korotukset liikuntatuntien hinnoissa ovat kuitenkin toistaiseksi olleet varsin maltillisia ja täten kurssien osallistumismaksut on pystytty pitämään edelleen kohtuullisina. Kurssi- ja jäsenmaksuissa ei ole odotettavissa suuria muutoksia vuoden 2025 aikana.

7. Hankinnat

Liikuntahallille hankitaan ja uusitaan jo hankittuja jumppavälineitä tarpeen mukaan. Seuran logolla varustettuja hyvälaatuisia t-paitoja on myynnissä seuran jäsenille lähes omakustannushintaan. Muitakin hankintoja on toki suunnitelmassa.