

Kerta-
lippu

4€

KESÄN 2025 LIIKUNTATARJOTIN viikoille 23-27

KESÄ-
KORTTI

23€

Kesäkortin hinta on 23 €. Kortilla pääset osallistumaan kaikille liikuntatarjottimen tunneille. Kertalipun hinta on 4 €. Kesäkortteja ja kertalippuja voi lunastaa Vaasan Uimahallin kassalta (kesäkuun ajan), Tammipiikan kansalaisinfopisteestä ja Vähänkylän yhteis palvelupisteestä. Lisätietoa saat liikuntapalveluvastaava Siv Aro siv.aro@vaasa.fi tai puh: 040-7219760

MAANANTAI

- **Klo 10-11 Kuntosaliharjoittelu senioreille sekaryhmä** Palosaaren koulun erillsrakennus, Wolffintie 25 ohj. Riku (sitova ennakkoilmoittautuminen ke. 7.5 kl 10-12 puh: 0400-983993) **MAKSULLINEN**
- **Klo 11 Omatoimipyöräily** (lähtö uimahallin edestä) **ILMAINEN**
- **Klo 11:15-12:00 Aamupäivän puistojumppa** Villa Sandviken puisto ohj. Katja **MAKSULLINEN**
- **Klo 14-15 Iloa arkeen seniorit!** Puistossa pelejä mölkky, petanque tms. Laivapuisto, Järvikatu 7 **ILMAINEN**
- **Klo 17:30-18:30 Kahvakuula Hietalahti**, Villa Sandviken puisto ohj. Torbjörn **MAKSULLINEN**

TIISTAI

- **Klo 10-11 Onkilahden ulkokuntosalilla** ohjaaja paikalla opastamassa kuntosalilaitteiden käytössä ohj. Riku **ILMAINEN**
- **Klo 10 - 10:45 TULES-pilates** Villa Sandviken puisto ohj. Theresa **MAKSULLINEN**
- **Klo 11-11:45 Senioreiden taito ja tasapaino** Ikäkeskus Vuorikatu 2 ohj. Katja **ILMAINEN**
- **Klo 17-18 Työikäisten kuntosaliharjoittelu** (sekaryhmä) Palosaaren koulun erillsrakennus, Wolffintie 25 ohj. Torbjörn **MAKSULLINEN**
- **Klo 17:30-18:30 Kuntonyrkkeily** Villa Sandviken puisto ohj. Linda **MAKSULLINEN**

KESKIVIIKKO

- **Klo 10-11 Kävely - Sauvakävely** Villa Sandviken puisto ohj. Theresa **ILMAINEN**
- **Klo 18-19 Zumba** Keskuskoulun piha ohj. Johanna **MAKSULLINEN**
- **Klo 18-19 Kahvakuula** Vähäkylä, Kirkkosaari ohj. Greta **MAKSULLINEN**

TORSTAI

- **Klo 11:15-12:00 Aamupäivän puistojumppa** Villa Sandviken puisto ohj. Katja **MAKSULLINEN**
- **Klo 14-15 Kuntosaliharjoittelu senioreille sekaryhmä** Palosaaren koulun erillsrakennus, Wolffintie 25 ohj. Katja (sitova ennakkoilmoittautuminen ti. 7.5 kl 10-12 puh: 040-630 0743) **MAKSULLINEN**
- **Klo 17:30-18:30 Kahvakuula** Hietalahti, Villa Sandviken puisto ohj. Torbjörn **MAKSULLINEN**

Säävaraus!



Otathan mukaan omat välineet.

Engångs-
biljett
4€

SOMMARESCHEMA 2025 för veckorna 23-27

SOMMAR-
KORTET
23€

Sommarkortets pris är 23 €. Med kortet kan du delta på alla timmar som finns på sommarschemat. Engångsbiljettens pris är 4 €. Sommarkort och engångsbiljetter kan utlösas från Vasa Simhalls kassa (endast junimånad), Ekgårdens medborgarinfo och Lillokyros samservice enheten. **Mera information ger Siv Aro ansvarig för idrottstjänsterna siv.aro@vaasa.fi eller tfn: 040-7219760**

MÅNDAG

- **Kl. 10-11 Gymträning för seniorer blandad grupp** Brändö skola fristående byggnad, Wolfskavägen 25 led. Riku (bindande förhandsanmälan ons. 7.5 klo 10-12 tfn: 0400-983993) **AVGIFTSBELAGD**
- **Kl. 11 Cykling** på egen hand (startar från simhallen) **AVGIFTSFRI**
Kl. 11:15-12:00 Förmiddagens parkgympa Villa Sandviksparken led. Katja **AVGIFTSBELAGD**
- **Kl. 14-15 Glädje i vardagen seniorerna!** Olika spel i parken bla mölkky, petanque. Skeppsparken, Träskgatan 7 **AVGIFTSFRI**
- **Kl. 17:30-18:30 Kettlebell** Villa Sandviksparken led. Torbjörn **AVGIFTSBELAGD**

TISDAG

- **Kl. 10-11 Metvikens utegym**, instruktören ger anvisningar och information gällande användningen av gymredskapen. led. Riku **AVGIFTSFRI**
- **Kl. 10 - 10:45 TULES - pilates** Villa Sandviksparken led. Theresa **AVGIFTSBELAGD**
Kl. 11-11:45 Seniorernas balans och koordination Ikäkeskus Berggatan 2 led. Katja **AVGIFTSFRI**
- **Kl 17-18 Gymträning för arbetsför ålder** (blandad grupp) Brändö skola fristående byggnad, Wolfskavägen 25 led. Torbjörn **AVGIFTSBELAGD**
- **Kl. 17:30-18:30 Konditionsboxning** Villa Sandviksparken led. Linda **AVGIFTSBELAGD**

ONSDAG

- **Kl. 10-11 Promenad - Stavgång** Villa Sandviksparken led. Theresa **AVGIFTSFRI**
- **Kl. 18-19 Zumba** Keskuskoulu gård led. Johanna **AVGIFTSBELAGD**
- **Kl. 18-19 Kettlebell** Lillkyro Kirkkosaari led. Greta **AVGIFTSBELAGD**

TORSDAG

- **Kl. 11:15-12:00 Förmiddagens parkgympa** Villa Sandviksparken led. Katja **AVGIFTSBELAGD**
- **Kl. 14-15 GYMTRÄNING** för seniorer blandad grupp Brändö skola fristående byggnad, Wolfskavägen 25 led. Katja (bindande förhandsanmälan ons. 7.5 klo 10-12 tfn: 040-630 0743) **AVGIFTSBELAGD**
- **Kl. 17:30-18:30 Kettlebell** Villa Sandviksparken led. Torbjörn **AVGIFTSBELAGD**

Med väderreservation!



Egna redskap medtages.