

Tule mukaan liikkumaan



SYKSY 2025 viikot 36-49 (ei viikolla 42 eikä arkipyhinä)

Senioriliikunnan ja soveltavan liikunnan ryhmät sopivat kaiken ikäisille. Kohderyhmänä ovat seniorit, toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairaudeen takia. Soveltavan liikunnan liikuntakortti 43 €, uimakortti 41 € koko syksyksi. Voit ostaa myös kertalipun hintaan 4€ kpl. Liikuntakortteja, kausitarroja ja kertalippuja voit lunastaa Vaasan uimahallin kassalta, Vaasan Tammipiikan kansalaisinfosta tai Vähänkyrön yhteispalvelupisteestä. **Ota yhteyttä vastaava liikunnanohjaaja Theresa Ditzler 0400 983 993 tai theresa.ditzler@vaasa.fi**

SILVERIA VESIJUMPPA

Silverian altaan vesijumppat on suunnattu niille, jotka eivät voi osallistua uimahallin vesijumppaan.

MAANANTAI

10.00-10.30 VESIJUMPPA

Ohj. Henry

12.45-13.15 VESIJUMPPA

Ohj. Torbjörn

14.00-14.40 PÄRSKYVÄT

LANTEET Ohj. Theresa

TIISTAI

12.30-13.00 VESIJUMPPA

Ohj. Theresa

KESKIVIikko

9.00-10.30 VESIJUMPPA

JA VENYTTELY

Ohj. Theresa

10.45-11.30 VESIJUMPPA

Ohj. Torbjörn

Maanantaina vesijumppa ryhmiin ilmoittautuminen 18.8 klo 9-11 puh. 0400 983993

Tiistaina vesijumppa ryhmiin ilmoittautuminen 19.8 klo 9-11 puh. 0400 983993

Keskiviikon vesijumppa ryhmiin ilmoittautuminen 20.8 klo 9-11 puh. 0400 983993

MAANANTAI

10.00-11.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN

Ilmoittautuminen 18.8 klo 9-12 puh.040 6300743
Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Katja

11.15-12.00 SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA MAKSULLINEN

Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Katja

12.00-12.45 TUOLIJUMPPA ILMAINEN

Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj. Henry

12.45-13.30 TULES -PILATES MAKSULLINEN

Vamia-Hansa kampus, Ruutikellarintie 2 Ohj. Theresa

13.45-14.30 VOIMAA ARKEEN, SENIORIT MAKSULLINEN

Vamia-Hansa kampus, Ruutikellarintie 2 Ohj. Katja

14.00-15.00 HYVÄN MIELEN LIIKUNTA (KÄVELYFUTIS) ILMAINEN

Urheilukeskus, Ruutikellarintie 6

17.30-18.30 KÄSSÄRI, ERITYISRYHMIEN TELINEVOIMISTELU ILMAINEN

Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Elli Ilm. etukätein: leppanen.elli@outlook.com

TIISTAI

10.00-10.45 SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA MAKSULLINEN

Ristikka, Jyrsijänkatu 2 Ohj. Elli

10.00-11.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN

Ilmoittautuminen 18.8 klo.12-15 puh.0400983993
Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Torbjörn

12.15-13.15 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN

Ilmoittautuminen 19.8 klo. 9-11 puh. 040 6300743
Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Katja

16.30-18.00 SENIOREIDEN LENTOPALLO ILMAINEN

Porvarikadun koulu, Porvarinkatu 13-15

KESKIVIikko

9.30-10.15 SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA MAKSULLINEN

Urheilukeskus, Ruutikellarintie 6 Ohj. Torbjörn

10.00-11.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN

Ilmoittautuminen 20.8 klo 9-11num. 0405862804
Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Henry

10.00-10.45 TAITO & TASAPAINO ILMAINEN

Ohj. Katja

10.00-10.45 TANSSILIIKUNTA SENIOREILLE MAKSULLINEN

Vamia-Hansa kampus, Ruutikellarintie 2 Ohj. Raili

13.45-14.30 VOIMAA ARKEEN, SENIORIT MAKSULLINEN

Vamia-Hansa kampus, Ruutikellarintie 2 Ohj. Katja

18.00-19.30 YLEISURHEILU ERITYISRYHMÄT ILMAINEN

Urheiluhalli, Ammattikoulunkatu 6 (ent. Sepänpyläntie 14-16)

TORSTAI

9.15-9.45 TAITO & TASAPAINO ILMAINEN

Kyrölä, Vähänkyröntie 47 Ohj. Theresa

10.00-10.45 TUOLIJUMPPA ILMAINEN

Kyrölä, Vähänkyröntie 47 Ohj. Theresa

10.00-11.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN

Ilmoittautuminen 21.8 klo 9-11 puh. 040 5862804
Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Henry

11.30-12.15 TAITO & TASAPAINO ILMAINEN

Ikäkeskus, vuorikatu 2 Ohj. Katja

13.00-14.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN

Ilmoittautuminen 21.8 klo 9-11 puh. 0400 983993
Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Torbjörn

13.45-14.30 VOIMAA ARKEEN, SENIORIT MAKSULLINEN

Vamia-Hansa kampus, Ruutikellarintie 2 Ohj. Katja

14.00-15.00 HYVÄN MIELEN LIIKUNTA (SÄHLY) ILMAINEN

Urheilukeskus, Ruutikellarintie 6 Ohj. Niina

20.00-21.00 SENIOREIDEN LENTOPALLO ILMAINEN

Sundomin koulu, Sundomintie 13 alkaa 25.9 ILM. etukätein matts.andersen@sundom.fi

PERJANTAI

10.30-11.30 SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA JA VENYTTELY MAKSULLINEN

Teeriniemen painisali, Joutsenkatu 9 Ohj. Torbjörn

11.00-11.45 TEHOTUOLIJUMPPA ILMAINEN

Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj. Katja

SUNNUNTAI

11-12 KUPERKEIKKA, ERITYISLASTEN TELINEVOIMISTELU ILMAINEN

Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Elli Ilm. etukätein: leppanen.elli@outlook.com

12-13 KIEPPI ERITYISNUORTEN TELINEVOIMISTELU ILMAINEN

Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Elli Ilm. etukätein: leppanen.elli@outlook.com



www.vaasa.fi/liikunta

V A A S A .

Kom med och rör på dig



HÖSTEN 2025 veckorna 36-49 (ej vecka 42 eller söckenhelger)

Anpassad idrott för barn, seniorer och vuxna. Idrotten erbjuder motionsglädje och gemensam sysselsättning för alla dem som behöver särskilt stöd inom motion och idrott. Målgruppen är personer med nedsatt funktionsförmåga p.g.a. ålder, långtidssjukdom, personer med utvecklingsstörning och rörelse- eller CP-skada. Timmarna lämpar sig också för personer inom psykisk rehabilitering och för dem som inte kan, av en eller annan orsak, delta i de allmänt tillgängliga motionsgrupperna. Ni kan delta i alla höstens grupper med motionskortet för 43 € och simkortet 41 € för hela hösten, engångsbiljett 4€. Motionskort och säsongdekaler kan utlösas från Vasa simhalls kassa, från Ekgårdens medborgarinfo eller från samservice enheten i Lillkyro. **Ta kontakt: Theresa Ditzler, ansvarig idrottsinstruktör 0400 983 993 tai theresa.ditzler@vaasa.fi**

SILVERIA VATTENJUMPA

Silverias vattenjumper är riktade till de personer som inte kan delta i simhallens vattenjumper.

MÅNDAG

10-10.30 VATTENJUMPA

Led. Henry

12:45-13.15 VATTENJUMPA

Led. Torbjörn

14-14.40 SVÄNGADE

HÖFTEN Led. Theresa

TISDAG

12.30-13.00 VATTENJUMPA

Led. Theresa

ONSDAG

9-10.30 VATTENJUMPA OCH STRETCH

Led. Theresa

10.45-11.30 VATTENJUMPA

Led. Torbjörn

Annmälan:

Måndag 18.8 klo 9-11

tfn. 0400 983993

Tisdag 19.8 klo 9-11

tfn. 0400 983993

Onsdag 20.8 klo 9-11

tfn: 0400 983993

MÅNDAG

10.00-11.00 SENIORERNAS GYMTRÄNING

AVGIFTBELAGD

Annmälan 18.8 kl 9-12 tlf. 040 6300743

Brändö skola, Wolffskavägen 25 Led. Katja

11.15-12.00 SENIORERNAS MOTIONSJUMPA

AVGIFTBELAGD

Brändö skola, Wolffskavägen 25 Led. Katja

12.00-12.45 STOLJUMPA

AVGIFTSFRI

Vasa seniorcenter, Berggatan 2 Led. Henry

12.45-13.30 TULES-PILATES

AVGIFTBELAGD

Vamia Hansa kampus, Krutkällarvägen 2 Led. Theresa

13.45-14.30 STYRKA I

VARDAGEN, SENIORERNA

AVGIFTBELAGD

Vamia Hansa kampus, Krutkällarvägen 2 Led. Katja

14.00-15.00 MOTION FÖR HUMÖRET (GÅFOTBOLL)

AVGIFTSFRI Idrottscenter, Krutkällarvägen 6

17.30-18.30 KÄSSÄRI, REDSKAPSGYMNASTIK FÖR SPECIALBARN

AVGIFTSFRI

Silveria, Krutkällarv. 4

Led. Elli Anm. på förhand:

leppanen.elli@outlook.com

TISDAG

10.00-10.45

SENIORERNAS

MOTIONSJUMPA

AVGIFTBELAGD

Ungdomsgården Ristikka, Fräsargatan 2 Led. Elli

10.00-11.00

SENIORERNAS

GYMTRÄNING

AVGIFTBELAGD

anmälan 18.8 kl. 12-15

tlf. 0400983993

Brändö skola,

Wolffskavägen 25

Led. Torbjörn

12.15-13.15 SENIORERNAS GYMTRÄNING

AVGIFTBELAGD

anmälan 19.8 kl. 9-11

tlf. 040 6300743

Brändö skola,

Wolffskavägen 25

Led. Katja

16.30-18.00

SENIORERNAS

VOLLEYBOLL

AVGIFTSFRI

Borgaregatan skola,

Borgaregatan 13-15

ONSDAG

9.30-10.15 SENIORERNAS MOTIONSJUMPA

AVGIFTBELAGD

Idrottscenter, Krutkällarvägen 6 Led. Torbjörn

10.00-11.00 SENIORERNAS GYMTRÄNING

AVGIFTBELAGD

Anmälan 20.8 kl 9-11

tlf. 0405862804

Brändö skola,

Wolffskavägen 25

Led. Henry

10.00-10.45 BALANS & MOTION

AVGIFTSFRI Vasa seniorcenter, Berggatan 2 Led. Katja

10.00-10.45 DANSMOTION FÖR SENIORER

AVGIFTSBELAGD

Vamia-Hansa kampus, Krutkällarvägen 2 Led. Raili

13.45-14.30 STYRKA I VARDAGEN, SENIORERNA

AVGIFTSBELAGD

Vamia-Hansa kampus, Krutkällarvägen 2 Led. Katja

18.00-19.30 FRIIDROTT FÖR SPECIALGRUPPER

AVGIFTSFRI

Idrottshallen, Yrkesskolgatan 6 (fd. Smedsbyvägen 14-16)

TORSDAG

9.15-9.45 BALANS & MOTION /

AVGIFTSFRI

Ungdomsgården Kyrölä, Lillkyrovägen 47

Led. Theresa

10.00-10.45 STOLJUMPA/

AVGIFTSFRI

Ungdomsgården Kyrölä, Lillkyrovägen 47

Led. Theresa

10.00-11.00 SENIORERNAS GYMTRÄNING

AVGIFTBELAGD

Anmälan 21.8 kl 9-11

tlf. 0405862804

Brändö skola,

Wolffskavägen 25

Led. Henry

11.30-12.15 BALANS & MOTION /

AVGIFTSFRI

Vasa seniorcenter, Berggatan 2 Led. Katja

13.00-14.00 SENIORERNAS GYMTRÄNING

AVGIFTBELAGD

Anmälan 21.8 kl 9-11

tlf. 0400 983993

Brändö skola,

Wolffskavägen 25

Led. Torbjörn

13.45-14.30 STYRKA I VARDAGEN, SENIORERNA

AVGIFTBELAGD

Vamia-Hansa kampus, Krutkällarvägen 2 Led. Katja

14.00-15.00 MOTION FÖR HUMÖRET (INNEBANDY)

AVGIFTSFRI

Idrottscenter, Krutkällarvägen 6 Led. Niina

20.00-21.00 SENIORERNAS VOLLEYBOLL

AVGIFTSFRI

Sundom Skola, Sundomvägen 13

börjar 25.9

Anm. på förhand:

matts.andersen@sundom.fi

FREDAG

10.30-11.30 SENIORERNAS MOTIONSJUMPA OCH STRETCH

AVGIFTSBELAGD

Orrnäs brottningsal, Svangatan 9 Led. Torbjörn

11.00-11.45 STOLJUMPA

AVGIFTSFRI

Vasa seniorcenter, Berggatan 2 Led. Katja

SÖNDAG

11-12 KUPERKEIKKA, REDSKAPSGYMNASTIK FÖR UNGDOMAR

AVGIFTSFRI

Silveria, Krutkällarv. 4 Led. Elli

Anm. på förhand:

leppanen.elli@outlook.com

12-13 KIEPPI REDSKAPSGYMNASTIK FÖR UNGDOMAR

AVGIFTSFRI

Silveria, Krutkällarv. 4 Led. Elli

Anm. på förhand:

leppanen.elli@outlook.com



www.vasa.fi/idrott

V A S A .