

Tule mukaan liikkumaan

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

Voit osallistua rajoituksetta ryhmäliikuntatunneille lunastamalla liikuntakortin koko syyskaudeksi 56 €. Työttömät, eläkeläiset ja opiskelijat 43 €. Voit ostaa myös kertalipun hintaan 4 € kpl. Liikuntakortteja, kausitarroja ja kertalippuja voit lunastaa Vaasan uimahallin kassalta, Vaasan Tammipiikan kansalaisinfosta tai Vähänkyrön yhteispuolelupisteestä.

Ota yhteyttä liikuntapalveluvastaava Siv Aro puh: 040 721 97 60 tai siv.aro@vaasa.fi

MAANANTAI

- KLO 16:15-17:00 MIMMIEN LIHASKUNTOMIX** **MAKSULLINEN** Keskuskoulu, Raastuvankatu 39-43 ohj. Elli
- KLO 16:30-17:30 KUNTOSALI HARJOITTELU SEKARYHMÄ** **MAKSULLINEN** Palosaaren koulu, erillis-rakennus Wolffintie 25 ohj. Torbjörn
- KLO 17:30-18:30 MINIBANDS -JUMPPA** **MAKSULLINEN** Onkilahden yhtenäiskoulu Vuorikatu 7 A-kiinteistö ohj. Katariina
- KLO 18:15-19:15 KAHVAKUULA** **MAKSULLINEN** Urheiluhalli, Ammattikoulunkatu 6 (ent. Sepänkyläntie 14-16) ohj. Torbjörn

TIISTAI

- KLO. 17:00 -18:30 OMATOIMI LENTOPALLO NAISET** **ILMAINEN** Merenkurkun koulu, Kirkkopuistikko 33 (*ajalla 2.9.-30.9.2025*) Lyseo Vaasanpuistikko 8 (*ajalla 7.10.2025-2.12.2025*)
- KLO. 17:30-18:15 JUMPPAMIX** **MAKSULLINEN** Onkilahden yhtenäiskoulu, Vuorikatu 11 V-kiinteistö ohj. Katariina
- KLO. 18:15-18:45 VENYTTELY** **MAKSULLINEN** Onkilahden yhtenäiskoulu, Vuorikatu 11 V-kiinteistö ohj. Katariina

- KLO. 17:30-19:00 KUNTONYRKKEILY** **MAKSULLINEN** Teeriniemen kamppailusali, Joutsenenkatu 9 ohj. Linda
- KLO. 19:30-20:30 NAISTEN OMATOIMI SÄHLY** **ILMAINEN** Hietalahden koulu, Ravikatu 9
- KLO. 20:30-22:00 MIESTEN ROMURALLI-SÄHLY** **ILMAINEN** Hietalahden koulu, Ravikatu 9 omatoimi

KESKIVIKKO

- KLO. 17:00-18:00 ZUMBA** **MAKSULLINEN** Onkilahden yhtenäiskoulu, Vuorikatu 7 A-kiinteistö ohj. Johanna
- KLO. 18-19 OMATOIMISÄHLY MIEHET JA NAISET** **ILMAINEN** Tervajoen koulu, Malamontie 2
- KLO. 18:15-19 KOKO KEHON TEHOJUMPPA** **MAKSULLINEN** Onkilahden yhtenäiskoulu, Vuorikatu 7 A -kiinteistö ohj. Katariina

TORSTAI

- KLO. 17-18 KUNTOSALI-HARJOITTELU NAISET** **MAKSULLINEN** Palosaaren koulu, erillissrakennus Wolffintie 25 ohj. Torbjörn
- KLO. 18-19 KUNTOSALI-HARJOITTELU MIEHET** **MAKSULLINEN** Palosaaren koulu, erillissrakennus Wolffintie 25 ohj. Torbjörn

- KLO. 18:45-19:45 LEMPEÄ PILATES** **MAKSULLINEN** Onkilahden yhtenäiskoulu Vuorikatu 7 A-rakennus ohj. Terhi

LAUANTAI

- KLO. 16-17:30 PERHELI-KUNTA HOPPIS** **ILMAINEN** Urheiluhalli, Ammattikoulunkatu 6 (ent. Sepänkyläntie 14-16) 6.9.-20.12.2025

SUNNUNTAI

- KLO 16:00-17:00 HOPPIS PERHELUISTELUVUORO** **ILMAINEN** Vaasan Sähkö Areena, Rinnakkaistie 1 (Areena nr HH3) 21.9.-21.12.2025
- KLO 18-19 KUNTOJUMPPA** **MAKSULLINEN** Kyrölän nuorisotalo, Vähänkyröntien 47 ohj. Greta



www.vaasa.fi/liikunta

V A A S A .

Kom med och rör på dig

Höstens gruppträningschema för veckorna 36-49 (ej vecka 42 eller söckenhelger).

Du kan delta i alla höstens grupper med motionskortet för 56€. Arbetslösa, studerande och pensionärer betalar 43€ för hela hösten. Vi säljer också engångsbiljetter till priset 4€ st. Motionskort, säsongdekaler och engångsbiljetter kan utlösas från Vasa simhalls kassa, Ekgårdens medborgarinfo eller från samservice enheten i Lillkyro. **Ta kontakt med Siv Aro ansvarig för idrottstjänsterna tfn. 040 721 97 60 eller siv.aro@vasa.fi**

MÅNDAG

- **KL. 16:15-17:00**
KVINNORNAS
MUSKELKONDITIONSMIX
AVGIFTSBELAGD
Keskuskoulu, Rådhusgatan 39-43 led. Elli
- **KL. 16:30 -17:30**
GYMTRÄNING BLANDAD GRUPP **AVGIFTSBELAGD**
Brändö skola, fristående byggnad Wolffskavägen 25 led. Torbjörn
- **KL. 17:30-18:30**
MINIBANDS-JUMPA
AVGIFTSBELAGD Onkilahti samskola Berggatan 7 fastighet A led. Katariina
- **KL. 18:15-19:15 KETTELLELL**
AVGIFTSBELAGD Idrottshallen, Yrkesskolgatan 6 (fd. Smedsbyvägen. 14-16) led. Torbjörn

TISDAG

- **KL. 17:00 -18:30**
KVINNORNAS VOLLEYBOLL PÅ EGENHAND **AVGIFTSFRI**
Merenkurkun koulu, Kyrkoespianaden 33 (för tiden 2.9.-30.9.2025)
Lyseo, Vasaesplanaden 8 (för tiden 7.10.-2.12.2025)
- **KL. 17:30-18:15 JUMPAMIX**
AVGIFTSBELAGD Onkilahti samskola, Berggatan 11 fastighet V led. Katariina
- **KL. 18:15-18:45 STRETCH**
AVGIFTSBELAGD Onkilahti samskola, Berggatan 11 fastighet V led. Katariina

- **KL. 17:30-19:00**
KONDITIONSBOXNING
AVGIFTSBELAGD Orrnäs brottningsall, Svngatan 9 led. Linda
- **KL. 19:30- 20:30 DAMERNAS INNEBANDY PÅ EGEN HAND**
AVGIFTSFRI Sandvikens skola, Travgatan 9
- **KL. 20:30-22:00 MÄNNENS SKROTRALLY-INNEBANDY PÅ EGEN HAND** **AVGIFTSFRI**
Sandvikens skola, Travgatan 9

ONSDAG

- **KL. 17-18 ZUMBA**
AVGIFTSBELAGD Onkilahti samskola, Berggatan 7 fastighet A led. Johanna
- **KL. 18-19 INNEBANDY PÅ EGEN HAND FÖR MÄN OCH KVINNOR** **AVGIFTSFRI**
Tervajoen koulu, Malamosvägen 2
- **KL. 18:15-19 HELA KROPPENS SUPERJUMPA**
AVGIFTSBELAGD samskola, Berggatan 7 fastighet A led. Katariina

TORSDAG

- **KL. 17-18 GYMTRÄNING FÖR KVINNOR** **AVGIFTSBELAGD**
Brändö skola, fristående byggnad Wolffskavägen 25 led. Torbjörn
- **KL. 18-19 GYMTRÄNING FÖR MÄN** **AVGIFTSBELAGD**
Brändö skola, fristående byggnad Wolffskavägen 25 led. Torbjörn

- **KL. 18:45-19:45 MILD PILATES** **AVGIFTSBELAGD**
Onkilahti samskola, Berggatan 7 fastighet A led. Terhi

LÖRDAG

- **KL. 16-17:30 HOPPIS - HELA FAMILJENS JUMPA-SKOJ**
AVGIFTSFRI
Idrottshallen, Yrkesskolgatan 6 (fd. Smedsbyvägen 14-16) 6.9.-20.12.2025

SÖNDAG

- **KLO 16-17 HOPPIS- HELA FAMILJENS SKRIDSKOÅKNING**
AVGIFTSFRI Vasa Elektriska Arena, Parallellvägen 1 (Arena nr 3) 21.9.-21.12.2025
- **KL 18-19 MOTIONSJUMPA**
AVGIFTSBELAGD
Kyrölä ungdomsgård, Lillkyrovägen 47 ohj. Greta



www.vasa.fi/idrott

V A S A .