

Kom med och rör på dig



VÅREN 2026 ANPASSAD MOTION veckorna 3-16 (ej vecka 9 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 vårens grupper med motionskortet för 43 € och simkortet 41 € för hela våren, 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@vasa.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

Förfrågan gällande lediga platser tlf: 0400983993

MÅNDAG

10.00-11.00 SENIORERNAS GYMTRÄNING (full)

AVGIFTBELAGD Led. Katja
040 6300743 Brändö skola,
Wolffskavägen 25

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 (full)

AVGIFTBELAGD

Led. Torbjörn
tlf. 0400 235607
Brändö skola,
Wolffskavägen 25

12.15-13.15 SENIORERNAS GYMTRÄNING (full)

AVGIFTBELAGD
Led. Katja tlf. 040 6300743
Brändö skola,
Wolffskavägen 25

16.30-18.00

SENIORERNAS VOLLEYBOLL

AVGIFTSFRI
Borgaregats skola,
Borgaregatan 13-15

ONSDAG

9.30-10.15 SENIORERNAS MOTIONSJUMPA

AVGIFTBELAGD
Idrottscenter, Krutkällarvägen 6 Led. Torbjörn

10.00-11.00 SENIORERNAS GYMTRÄNING (full)

AVGIFTBELAGD
Led. Henry tlf. 0405862804
Brändö skola,
Wolffskavägen 25

10.00-10.45 BALANS & MOTION

AVGIFTSFRI
Vasa seniorcenter,
Berggatan 2 Led. Katja

10.00-11.00

PROMENADGRUPP

AVGIFTSFRI
Vasa Elektriska Arena
Parallellvägen 1, startar från
vån. 1 aula till 25.3.2026.
31.3.2026 börjar
utegruppen i Villa
Sandviksparken utanför
Brages.

10.30-11.15 DANSMOTION

FÖR SENIORER

AVGIFTBELAGD
Vamia-Hansa kampus,
Krutkällarvägen 2 Led. Raili

13.45-14.30 STYRKA I

VARDAEN, SENIORERNA

AVGIFTBELAGD

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
Annmälan 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 (full)

AVGIFTBELAGD

Led. Torbjörn
tlf. 0400 235607
Brändö skola,
Wolffskavägen 25

13.45-14.30 STYRKA I

VARDAEN, 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

Anm. på förhand:
matts.andersen@sundom.fi

FREDAG

10.30-11.30 SENIORERNAS

MOTIONSJUMPA OCH

STRETCH

AVGIFTBELAGD

Ornäs 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 .