

Tule mukaan liikkumaan



KEVÄT 2026 Soveltava liikunta viikot 3-16 (ei viikolla 9 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 pitkäaikaissairaudesta. Soveltavan liikunnan liikuntakortti 43 €, uimakortti 41 € koko kevääksi. Voit ostaa myös kertalipun hintaan 4€ kpl. Liikuntakortteja, kausitarroja ja kertalippuja voit lunastaa Vaasan uimahallin kassalta, Vaasan Tammipiikan kansalaisinfosta tai Vähänkyrön yhteis palvelupisteestä. **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

Tiedustele vapaita paikkoja numerosta: 0400983993

MAANANTAI

10.00-11.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI (täynnä) MAKSULLINEN

Ohj. Katja, puh. 040-6300743 Palosaaren koulu, Wolffintie 25

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. etukäteen: leppanen.elli@outlook.com

TIISTAI

10.00-10.45 SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA MAKSULLINEN

Ristikka, Jyrsijänkatu 2 Ohj. Elli

10.00-11.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI (täynnä) MAKSULLINEN

Ohj. Torbjörn, puh. 0400 235607 Palosaaren koulu, Wolffintie 25

12.15-13.15 SENIOREIDEN KUNTOSALI (täynnä) MAKSULLINEN

Ohj. Katja, 040 6300743 Palosaaren koulu, Wolffintie 25

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 (täynnä) MAKSULLINEN

Ohj. Henry 0405862804 Palosaaren koulu, Wolffintie 25

10.00-10.45 TAITO & TASAPAINO ILMAINEN

Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj. Katja

10.00-11.00 KÄVELYRYHMÄ ILMAINEN

Vaasan Sähkö Areena Rinnakkaistie 1. 1. krs. aula, 25.3.2026 asti. 31.3.2026 jatkuu ulkona Villa Sandviken puisto, lähtö Bragen edestä

10.30-11.15 TANSSILIIKUNTAA 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. Sepänkyläntie 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 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 (täynnä) MAKSULLINEN

Ohj. Torbjörn, 0400 235607 Palosaaren koulu, Wolffintie 25

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 ILM. etukäteen 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. etukäteen: leppanen.elli@outlook.com

12-13 KIEPPI ERITYISNUORTEN TELINEVOIMISTELU ILMAINEN

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



www.vaasa.fi/liikunta

V A A S A .