

Kom med och rör på dig

Våren 2026 Hälsomotionsschema för veckorna 3-16 (ej vecka 9 eller söckenhelger).

Du kan delta i alla vårens grupper med motionskortet för 56€. Arbetslösa, studerande och pensionärer betalar 43€ för hela våren. 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**
GUMMIBAND/GYMSTICK -
JUMPA AVGIFTSBELAGD
Onkilahti samskola
Berggatan 7 fastighet A led. Katariina
- **KL. 18:15-19:15 KETTLEBELL**
AVGIFTSBELAGD Idrottshallen, Yrkesskolgatan 6 (fd. Smedsbyvägen. 14-16) led. Torbjörn

TISDAG

- **KL. 17:00 -18:30**
KVINNORNAS VOLLEYBOLL
PÅ EGENHAND AVGIFTSFRI
Lyseo, Vasaesplanaden 8
- **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 brottningsal, Svangatan 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 16-17 GYMTRÄNING FÖR**
KVINNOR AVGIFTSBELAGD
Brändö skola, fristående byggnad Wolffskavägen 25 led. Torbjörn
- **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. 19:00-20:00 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) 10.1.-16.5.2026

SÖNDAG

- **KLO 16-17**
HOPPIS- HELA
FAMILJENS
SKRIDSKOÅKNING
AVGIFTSFRI Vasa Elektriska Arena, Parallellvägen 1 (Arena nr 3) 11.1.-29.3.2026.
- **KL 18-19**
MOTIONSJUMPA
AVGIFTSBELAGD
Kyrölä ungdomsgård, Lillkyrovägen 47 ohj. Greta

www.vasa.fi/idrott

V A S A .