

# TEEMAPÄIVÄT/TEMA DAGAR

## 20.4 MAANANTAI - MÅNDAG

Hansa-Kampus VAMIA (ruutikellarintie 2 / krutkällarvägen 2)

10-10:45 TULES-pilates  
11-11:45 kuminauhajumppa - gummibandsjumppa  
12-12:45 kuntotestaus – konditionstestning  
(kestävyyskunto ja liikkuvuus – uthållighet och rörlighet)  
13-13:45 venyttely - stretching

Ilmainen  
Gratis

## 21.4 TIISTAI – TISDAG

Palosaaren koulu, Wolffintie 25 / Brändö skola, Wolffskavägen 25

10-12 Tule ja testaa, ja tutustu Palosaaren kuntosaliin  
Kom och testa och bekanta dig med gymmet i Brändö

## 22.4 KESKIVIikko - ONSDAG

Hansa-Kampus VAMIA (ruutikellarintie 2 / krutkällarvägen 2)

10-10:45 kuntojumppa – motionsjumppa  
11-11:45 taito & tasapaino – motion & balans  
12-12:45 flexibar- jumppa – flexibar-timme  
13-13:45 venyttely- stretch

## 27.4 MAANANTAI - MÅNDAG

Hansa-Kampus VAMIA (ruutikellarintie 2 / krutkällarvägen 2)

10-10:45 tuolijumppa - stolöjumppa  
11-11:45 kuntojumppa - motionjumppa  
12-12:45 kuntotestaus – konditionstestning (lihasvoimaja tasapaino – muskelstyrka och balans)  
13-13:35 pelit – spel (sulkapallo/badminton, curling, bocki)

## 28.4 TIISTAI – TISDAG

Palosaaren koulu, Wolffintie 25 / Brändö skola, Wolffskavägen 25

10-12 Tule ja testaa, ja tutustu Palosaaren kuntosaliin  
Kom och testa och bekanta dig med gymmet i Brändö

Vaasan uimahalli, Hietalahdenkatu 8 / Vasa Simhallen, Sandsviksgatan 8

**HUOM! Kertalipunhinnalla- med priset av engångsbiljet 4€**

**8-13.00 Tule ja testaa InBody- näe mistä kehosi koostuu! /**

**Kom och testa InBody- se vad din kropp består av!**

Jotta mittaustulos on luotettava, on oltava syömättä ja juomatta vähintään kaksi tuntia ennen mittausta. Mittausta ei voida tehdä, jos olet raskaana tai käytät sydämentahdistinta. Aloitamme mittaukset klo 8.00; ja mittauksia tehdään tasatunnein pitkin päivään klo 13.00 asti. Jokaisen mittauskierroksen jälkeen annamme yhteisen ryhmäpalautteen tuloksista aina puolelta (esim. klo 8.30, 9.30 jne.)

För att få ett pålitligt resultat är det viktigt att vara minst 2 h utan föda och vätska före mätningen. Mätningen kan inte genomföras om personen har pacemaker eller är gravid. Vi börjar mätningarna kl.8.00 och försätter varje hel timme under dagen fram till kl. 13.00, Efter varje mättillfälle ger vi gemensam gruppfeedback gällande resultaten vid varje halvtimme (t.ex. kl. 8:30, 9:30 osv.)

## 29.4 KESKIVIikko – ONSDAG

Silverian allasosasto(Ruutikellarintie 4/ Krutkällarvägen 4)

10.30-11.00 vesijumppa  
11.45-12.15 vesijumppa  
13.00-13.30 veijumppa

Hansa-Kampus VAMIA (ruutikellarintie 2 / krutkällarvägen 2)

10.30-11.00 venyttely / stretching  
11.45-12.15 venyttely / stretching  
13.00-13.30 venyttely / stretching