



# HÄLSOMOTIONSGRUPPER

Hösten 2019 veckorna 36-49 (Ej vecka 42)

Hälsomotionsprogrammet inom Vasa stads idrottsservice erbjuder mångsidig gruppmotion för kvinnor och män oberoende av konditionsnivå. Du kan delta i alla grupper med motionskortet (53 € / säsong, 40 € / säsong för arbetslösa, studerande och pensionärer). Kortet säljs i simhallens kassa, på medborgarinfon (i Vasa huvudbibliotek) och samserviceenheten i Lillkyro. Tyky-konditionssedlar kan också användas som betalningsmedel.

## MÅNDAG

### LÄTTA LADIES

kl: 16-17  
Keskuskoulun alasali,  
Rådhusgatan 39-43  
Led: Pauliina Leppänen  
Njut av enkelt basgympa.

### KETTLEBELL

kl: 17-18  
Idrottshallen,  
Smedsbyvägen 14  
Led: Elina Kortet  
Effektiv träning för kroppens alla muskler, balans, uthållighet och kroppskontroll.

### KONDITIONSCIRKEL

kl: 18:15-19:15  
Idrottshallen,  
Smedsbyvägen 14  
Led: Elina Kortet  
Rolig uthållighets- och muskel-konditionsträning för kvinnor och män i form av cirkelträning.

## TISDAG

### ZUMBA

kl: 17-18  
Onkilahden koulu, Berggatan 7  
Led: Katri Martinvuo- Helo  
Zumba är aerobisk fitnessdans som är både rolig och effektiv.

### GYMPPMIX I LILLKYRO

kl: 18-19  
Vähänkyrön koulukeskus,  
Savilahtivägen 1  
Led: Greta Myntti  
Effektiv träning för kroppens alla muskler, balans, uthållighet och kroppskontroll.

### KONDITIONSGYMNASTIK

kl: 18-19  
Vöyrinkaupungin koulu,  
Berggatan 11  
Led: Katariina Pukkila-Palmunen  
För alla lämplig gympa där vi i rörelserna använder kroppen mångsidigt och utvecklar muskelkonditionen enligt vår egen kondition.

### DJUPSTRETCHING

Kl.: 19-20 Vöyrinkaupungin koulu,  
Berggatan 11  
Ledare: Katariina Pukkila-Palmunen  
Mångsidig stretching, där vi gör långa tånjningar av hela kroppen.

## ONSDAG

### LUNCHGYMPA

kl: 11.15-12.00  
Tekniska verkets konditionssal,  
Kyrkoesplanaden 26  
Led: Niina Hankilanoja  
Muskeltränings- och stretchinggymna för kvinnor och män med olika kondition.

### STRETCHING

kl: 16-17  
Keskuskoulun alasali,  
Rådhusgatan 39-43  
Led: Hanna Flöijer  
Efter en lätt uppvärmning stretchar vi musklarna i ett lugnt tempo utan att glömma övningarna för kroppens djupt liggande muskler.

### INNEBANDY FÖR DAMER OCH HERRAR GRATIS

klo: 18-19 Tervajoen koulu,  
Malamovägen 2  
Öppen och självfungerande innebandygrupp.

### MOTIONSGYMNASTIK

kl: 19-20  
Gerby skola, Västerviksvägen 27  
Led: Fanny Broo  
Effektiva övningar för hela kroppen som görs med hjälp av olika redskap och kroppens egen tyngd.

## TORSDAG

### BODY

kl: 16.30-17.30  
Keskuskoulun alasali,  
Rådhusgatan 39-43  
Led: Susanna Vahtera  
Enkel och effektiv muskelkonditionsträning. Passar för alla!

### KROPPSVÅRD

kl: 17.30-18.30  
Keskuskoulun alasali, Rådhusgatan 39-43  
Ohj: Susanna Vahtera  
Uppvärmning, varierande rörelser som upprätthåller muskelstyrkan och stärker musklerna som stöder kroppshållningen samt lugna tånjningar för hela kroppen.

### GYMSTICK

kl: 17.30-18.30  
Onkilahden koulu, Berggatan 7  
Ohj: Pauliina Leppänen  
Gymstik-gympa är en rolig kombination av kapp- och gummibandsgympa. Förbättrar effektivt grunduthålligheten, muskelkonditionen och kroppskontrollen.

### INNEBANDY FÖR DAMER GRATIS

kl: 19-20  
Idrottscentret, Kruttkällarvägen 6  
Öppen och självfungerande innebandygrupp för damer. Ta med egen utrustning.

### SKROTRALLY-INNEBANDY FÖR MÄN GRATIS

kl: 20-21:30  
Idrottscentret, Kruttkällarvägen 6  
Innebandy i gentlemannastil!  
Gruppen fungerar självständigt. Ta med egen utrustning.

## Ta kontakt!

Idrottsplanerare  
hälsomotion, personer i arbetsålder  
Niina Hankilanoja 040 721 9760  
niina.hankilanoja@vasa.fi  
[www.vasa.fi/sv/halsomotionsgrupper](http://www.vasa.fi/sv/halsomotionsgrupper)