



TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT Syksy 2019 viikot 36-49 (ei vko 42)

Vaasan kaupungin liikuntapalveluiden terveysliikuntaohjelma tarjoaa monipuolista ryhmäliikuntaa kaiken kuntoisille naisille ja miehille. Voit osallistua ryhmiin rajoituksetta liikuntakortilla (53€/ kausi, työttömät, eläkeläiset, ja opiskelijat 40€/kausi). Kortteja myyvät Vaasan uimahallin kassa, kansalaisinfo Vaasan pääkirjastolla sekä Vähänkyrön yhteispalvelupiste. Maksuvälineenä käyvät myös Tyky- setelit.

MAANANTAI

LETKEÄT LEIDIT

Klo: 16-17
Keskuskoulun alasali,
Raastuvankatu 39-43
Ohj: Pauliina Leppänen
Nauti helposta
perusjumpasta.

KAHVAKUULA

Klo: 17-18
Urheiluhalli,
Sepänkyläntie 14
Ohj: Elina Kortet
Tehokasta harjoittelua koko
kehon lihaksille, tasapainolle,
kestävyydelle ja vartalon
hallinnalle.

KUNTOPIIRI

klo: 18:15-19:15
Urheiluhalli,
Sepänkyläntie 14
ohj : Elina Kortet
Hauska yleiskestävyys-ja
lihaskuntotreeniä
kiertoharjoitteluna naisille ja
miehille!

TIISTAI

ZUMBA

Klo: 17-18
Onkilahden koulu, Vuorikatu 7
Ohj: Katri Martinvuo- Helo
Zumba on aerobinen fitness-
tanssitunti, joka on hauska ja
tehokas.

JUMPPAMIX, Vähäkyrö

Klo: 18-19
Vähänkyrön koulukeskus,
Savilahdentie 5
Ohj: Greta Myntti
Tehokasta harjoittelua koko
kehon lihaksille, tasapainolle,
kestävyydelle ja vartalon
hallinnalle.

KUNTOJUMPPA

Klo: 18-19
Vöyrinkaupungin koulu,
Vuorikatu 11
Ohj: Katariina Pukkila-Palmunen
Kaikille soveltuva jumppatunti,
jossa liikutaan käyttäen kehoa
monipuolisesti ja kehitetään
lihaskuntoa oman kunnan
mukaan.

SYVÄVENYTTELY

Klo: 19-20 Vöyrinkaupungin
koulu, Vuorikatu 11
Ohj: Katariina Pukkila-Palmunen
Monipuolinen venyttelytunti,
jossa tehdään pitkäkestoisia
venytyksiä koko keholle.

KESKIVIikko

LOUNASJUMPPA

Klo: 11:15-12.00
Teknisen viraston kuntosali,
Kirkkopuistikko 26
Ohj: Niina Hankilanoja
Kaikenkuntoisille niin miehille
kuin naisille suunnattu
lihaskunto-ja venyttelyjumppa.

VENYTTELY

Klo: 16-17
Keskuskoulun alasali,
Raastuvankatu 39-43
Ohj: Hanna Flöijer
Kevyen alkulämmittelyn jälkeen
venytellään lihaksia
kiireettömästi unohtamatta
vartalon syvien lihasten
harjoituksia.

NAISTEN JA MIESTEN SÄHLY ILMAINEN

klo: 18-19 Tervajoen koulu,
Malamontie 2
Avoin ja omatoiminen
sählyporukka. Ryhmä on
suunnattu leppoisalla
meiningillä pelaaville
kuntoilijoille.

MOTIONS-GYMNASTIK

Klo: 19-20
Gerby skola,
Västervikintie 27
Ohj: Fanny Broo
Tehokasta harjoitusta koko
vartalolle, erilaisia välineitä ja
kehon omaa painoa hyväksi
käyttäen.

TORSTAI

BODY

Klo: 16.30-17.30
Keskuskoulun alasali,
Raastuvankatu 39-43
Ohj: Susanna Vahtera
Helppo ja tehokas
lihaskuntotreeni.
Sopii kaikille!

KEHONHUOLTO

Klo: 17.30-18.30
Keskuskoulun alasali,
Raastuvankatu 39-43
Ohj: Susanna Vahtera
Tunti sisältää alkulämmittelyn,
erilaisilla vaihtuvilla teemoilla
lihaskuntoa kehonasentoa
ylläpitäville lihaksille ja
rauhalliset venyttelyt koko
vartalolle.

GYMSTICK

Klo: 17.30-18.30
Onkilahden koulu, Vuorikatu 7
Ohj: Pauliina Leppänen
Gymstickissä yhdistyvät
hauskasti keppi-ja kuminau-
hajumpan liikkeit. Tunnilla
parannat tehokkaasti perus-
kestävyyttä, lihaskuntoa ja
kehon hallintaa.

NAISTEN SÄHLY ILMAINEN

Klo: 19-20
Urheilukeskus,
Ruutikellarintie 6
Naisten avoin ja omatoiminen
sählyporukka. Omat välineet
mukaan.

MIESTEN ROMURALLI-SÄHLY ILMAINEN

Klo: 20-21:30 Urheilukeskus,
Ruutikellarintie 6
Herrasmiestyyllillä sählyä!
Ryhmä toimii omatoimisesti.
Omat välineet mukaan.



Ota yhteyttä!

Liikuntasuunnittelija
terveysliikunta, työikäiset
Niina Hankilanoja 040 721 9760
niina.hankilanoja@vaasa.fi
www.vaasa.fi/terveysliikuntaryhmat