

Soveltava liikunta on suunnattu niille, joilla on sairauden, vamman tai toimintarajoitteisuuden vuoksi vaikeuksia harrastaa riittävästi liikuntaa sekä käyttää yleisiä liikuntapalveluita. Kohderyhmää ovat myös ne henkilöt, joille liikunnalla on erityistä terveydellistä ja kuntouttavaa merkitystä. **Osallistumismaksuna maksullisiin liikuntaryhmiin toimivat Liikuntakortti(40 € / kausi) ja vesijumppiin soveltavan liikunnan uimakortti (40 € / kausi).** Kortteja ja kausitarroja myyvät Vaasan uimahallin kassa, kansalaisinfo (Vaasan pääkirjastossa) sekä Vähänkyrön yhteispalvelupiste. KAIKKI VESIJUMPAT SILVERIASSA (Ruutikellarintie 4). Osallistumismaksuna toimii soveltavan liikunnan uimakortti 40€/kausi

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
<p>TAITOA & TASAPAINOA klo 9.00-9.45 ILMAINEN Fanny, Kirkkopuistikko 34 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 10.00-11.00 40€/kausi Ristikka, Jyrsijänp. 2 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>TUOLIJUMPPA klo 9.00-9.45 ILMAINEN Ikäkeskus Vuorik. 2-4 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>TAITOA & TASAPAINOA klo 9.00-9.45 ILMAINEN Kyrölä, Vähänkyrönt. 51 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>VESIJUMPPA klo 8.30-9.15 erityisryhmät 40€/kausi Ohj. Pauliina Leppänen</p>	<p>KUPERKEIKKA klo 11.00-12.00 Erityislasten telinevoimistelu Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Iida Laasanen ILM. etukäteen, klo 15-21 puh. 0400 759 030 iida-@live.fi</p>
<p>VESIJUMPPA klo 9.00-9.45 erityisryhmät 40€/kausi. Ohj. Katja Valkki</p>	<p>KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 12.00-13.00 40€/kausi Palosaaren järjestötal, Vapaudent. 27 Ohj. Pauliina Leppänen, puh. 040 485 1530</p>	<p>KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 10.15-11.15 40€/kausi Urheilukeskus Ruutikellarint. 6 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>TUOLIJUMPPA klo 9.45-10.30 ILMAINEN Kyrölä, Vähänkyrönt. 51 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 10.30-11.30 40€/kausi Teeriniemi väestösuoja/painisali Joutsenenk. 9 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>KIEPPI klo 12.00-13.00 Erityisnuorten telinevoimistelu Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Iida Laasanen ILM. etukäteen, klo 15-21 puh. 0400 759 030 iida-@live.fi</p>
<p>VESIJUMPPA klo 10.00-10.45 erityisryhmät 40€/kausi Ohj. Katja Valkki,</p>	<p>VESIJUMPPA klo 14.00-14.45 erityisryhmät 40€/kausi Ohj. Pauliina Leppänen</p>	<p>TAITOA & TASAPAINOA klo 13.15-14.00 ILMAINEN Fanny, Kirkkopuistikko 34 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 10.30-11.30 40€/kausi Kyrölä, Vähänkyrönt. 51 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>TEHOTUOLIJUMPPA klo 12.30-13.15 ILMAINEN Ikäkeskus Vuorik. 2-4 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>KÄRRYNPYÖRÄ klo 13.00-14.00 Erityislasten telinevoimistelu Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Iida Laasanen ILM. etukäteen, klo 15-21 puh. 0400 759 030 iida-@live.fi</p>
<p>KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 10.00-11.00 Fanny, Kirkkopuistikko 34 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>VESIJUMPPA klo 15.00-15.45 erityisryhmät 40€/kausi Ohj. Pauliina Leppänen</p>	<p>VESIJUMPPA klo 14.45-15.30 erityisryhmät 40€/kausi Ohj. Pauliina Leppänen</p>	<p>HYVÄN MIELEN LIIKUNTA klo 14.00-15.00 ILMAINEN Mielenterveyskuntoutujat Urheilukeskus, Ruutikellarint. 6 Ohj. Niina Sinisalo</p>	<p>KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 14.00-15.00 40€/kausi Isolahden koulu Pallok. 17 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>KÄRRYNPYÖRÄ klo 13.00-14.00 Erityislasten telinevoimistelu Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Iida Laasanen ILM. etukäteen, klo 15-21 puh. 0400 759 030 iida-@live.fi</p>
<p>VESIJUMPPA klo 12.30-13.15 erityisryhmät 40€/kausi Ohj. Pauliina Leppänen</p>	<p>KUNTOSALI SENIORIT klo 15.30-16.30 40€/kausi Ikäkeskus, Palosaarent. 26 Ohj. Katja Valkki</p>	<p>KUNTOSALI SENIORIT, NAISET 16.00-17.00 40€/kausi Ikäkeskus, Vuorik. 2-4 Ohj. Katja Valkki</p>	<p>SELKÄ-REUMA-ASTMAJUMPPA klo 15.45-16.45 40€/kausi Keskuskoulu, Raastuvank. 39-43 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 14.00-15.00 40€/kausi Isolahden koulu Pallok. 17 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>KÄRRYNPYÖRÄ klo 13.00-14.00 Erityislasten telinevoimistelu Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Iida Laasanen ILM. etukäteen, klo 15-21 puh. 0400 759 030 iida-@live.fi</p>
<p>VESIJUMPPA klo 13.30-14.15 erityisryhmät 40€/kausi Ohj. Pauliina Leppänen</p>	<p>KUNTOSALI SENIORIT klo 16.30-17.30 40€/kausi Ikäkeskus, Palosaarent. 26 Ohj. Katja Valkki</p>	<p>KUNTOSALI SENIORIT, MIEHET 17.00-18.00 40€/kausi Ikäkeskus, Vuorik. 2-4 Ohj. Katja Valkki</p>	<p>KÄSSÄRI klo 17.00-18.00 Erityisryhmien telinevoimistelu Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Iida Laasanen ILM. etukäteen, klo 15-21 Puh. 0400 759 030 iida-@live.fi</p>	<p>KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 14.00-15.00 40€/kausi Isolahden koulu Pallok. 17 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>KÄRRYNPYÖRÄ klo 13.00-14.00 Erityislasten telinevoimistelu Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Iida Laasanen ILM. etukäteen, klo 15-21 puh. 0400 759 030 iida-@live.fi</p>
<p>HYVÄN MIELEN LIIKUNTA KÄVELYFUTIS klo 14.00-15.00 ILMAINEN Mielenterveyskuntoutujat Urheilukeskus, Ruutikellarint. 6 Ohj. Mahis, puh. 050 409 1515</p>	<p>SENIORVOLLEYBOLL klo 17.00-18.00 ILMAINEN Borgaregatans skola Info: 050 5960 365</p>	<p>TANSSILIIKUNTA SENIOREILLE klo 17.15-18.15 40€/kausi Keskuskoulu, Raastuvank. 39-43 Ohj. Raili Saaranen</p>	<p>ERITYISLASTEN TANSSIKERHO klo 18.00-19.00 Silveria, Ruutikellarint. 4, Ohj. Iida Laasanen ILM. etukäteen, klo 15-21 puh. 0400 759 030, iida-@live.fi</p>	<p>KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 14.00-15.00 40€/kausi Isolahden koulu Pallok. 17 Ohj. Pauliina Leppänen puh. 040 485 1530</p>	<p>KÄRRYNPYÖRÄ klo 13.00-14.00 Erityislasten telinevoimistelu Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Iida Laasanen ILM. etukäteen, klo 15-21 puh. 0400 759 030 iida-@live.fi</p>
		<p>YLEISURHEILU klo 18.00-19.30 ILMAINEN Erityisryhmät Urheiluhalli, Sepänkylänt. 14 Ohj. Niina Sinisalo</p>	<p>KUNTOSALI SENIORIT 18.00-19.00 40€/kausi Ikäkeskus, Vuorik. 2-4 Ohj. Iiro Häyry</p>	<p>SENIORVOLLEYBOLL klo 20.00-21.00 ILMAINEN Sundom, Lärcenter Anm. på förhand. matts.andersen@vaasa.fi</p>	<p>Ota yhteyttä! Tatjana Asplund, Liikuntasuunnittelija Soveltava liikunta puh. 0400 893 665, tatjana.asplund@vaasa.fi www.vaasa.fi/soveltava-liikunta</p>

Liikuntakortilla 40 € / kausi
Lasten ja nuorten erityisliikunta
Ilmainen
Vesijumppa

