

ANPASSAD IDROTT

Våren 2020 veckorna 2-18 (ej veckan 9)

Med anpassad idrott avses idrott för sådana personer som på grund av sjukdom, handikapp eller begränsad funktionsförmåga har svårigheter att idrotta och använda allmän idrottsservice eller för vilka idrotten har en särskild betydelse med tanke på hälsa och rehabilitering. **Följande kort kan användas vid betalning av deltagaravgift till de avgiftsbelagda motionsgrupperna: Motionskort (40 € / säsong) och till vattengymnastik anpassad idrotts simkort (40 € / säsong).** Kort och säsongssdekaler säljs i Vasa simhalls kassa, på medborgarinfon (i Vasa huvudbibliotek) och samserviceenheten i Lillkyro. ALLA VATTENGYMPOR I SILVERIA Krutkällarvägen 4 Som betalningsmedel fungerar anpassad idrotts simkort 40€/säsong.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	SÖNDAG
BALANS- & MOTIONSGRUPP kl. 9.00-9.45 GRATIS Fanny, Kyrkoessplanaden 34 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 VATTENGYMPA kl. 9.00-9.45 för specialgrupper 40€/säsong Led. Katja Valkki, VATTENGYMPA kl. 10.00-10.45 för specialgrupper 40€/säsong Led. Katja Valkki KONDITIONSGYMPA SENIORER kl. 10.00-11.00 40€/säsong Fanny, Kyrkoessplanaden 34 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 VATTENGYMPA kl. 12.30-13.15 för specialgrupper 40€/säsong Led. Pauliina Leppänen VATTENGYMPA kl. 13.30-14.15 för specialgrupper 40€/säsong Led. Pauliina Leppänen VÄLGÖRANDE MOTION FÖR HUMÖRET kl. 14.00-15.00 GRATIS Idrottscentret, Krutkällarv. 6 Led. Mahis tfn. 050 409 1515	KONDITIONSGYMPA SENIORER kl. 10.00-11.00 40€/säsong Korsnästågets ungdomsgård, Fräsarg. 2 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 KONDITIONSGYMPA SENIORER kl. 12.00-13.00 40€/säsong Palosaaren järj.talo, Frihetsv. 27 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 VATTENGYMPA kl. 14.00-14.45 för specialgrupper 40€/säsong Led. Pauliina Leppänen VATTENGYMPA kl. 15.00-15.45 för specialgrupper 40€/säsong Led. Pauliina Leppänen MOTIONSVERKSAMHET SENIORER 15.30-16.30 40€/kausi Seniorcenter Brändöv. 26 Led. Katja Valkki MOTIONSVERKSAMHET SENIORER 16.30-17.30 40€/kausi Seniorcenter Brändöv. 26 Led. Katja Valkki SENIORVOLLEYBOLL kl. 17.00-18.00 GRATIS Borgaregatans skola Info: 050 5960 365	STOLGYMPA kl. 9.00-9.45 GRATIS Seniorcenter, Bergv. 2-4 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 KONDITIONSGYMPA SENIORER kl. 10.15-11.15 40€/säsong Idrottscentret, Krutkällarv. 6, Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 BALANS- & MOTIONSGRUPP kl. 13.15-14.00 GRATIS Fanny, Kyrkoessplanaden 34 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 VATTENGYMPA kl. 14.45-15.30 för specialgrupper 40€/säsong Led. Pauliina Leppänen MOTIONSVERKSAMHET SENIORER /DAMER kl. 16.00-17.00 40€/säsong Seniorcenter, Bergv. 2-4 Led. Katja Valkki MOTIONSVERKSAMHET SENIORER /MÅN kl. 17.00-18.00 40€/säsong Seniorcenter, Bergv. 2-4 Led. Katja Valkki DANSMOTION FÖR SENIORER kl. 17.15-18.15 40€/säsong Keskuskoulu, Rådhusgatan 39-43 Led. Raili Saaranen FRIIDROTT FÖR SPECIALGRUPPER kl. 18.00-19.30 GRATIS Idrottshallen, Smedsbyv. 14 Led. Niina Sinisalo	BALANS- & MOTIONSGRUPP kl. 9.00-9.45 GRATIS Kyrölä Lillkyrovägen 51 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 STOLGYMPA kl. 9.45-10.30 GRATIS Kyrölä, Lillkyrovägen 51 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 KONDITIONSGYMPA SENIORER kl. 10.30-11.30 40€/säsong Kyrölä, Lillkyrovägen 51 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 RYGG-REUMA-ASTMAGYMPA kl. 15.45-16.45 40€/säsong Keskuskoulu, Rådhusgatan 39-43 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 KÄSSÄRI kl. 17.00-18.00 Redskapsgymnastik för specialbarn Silveria, Krutkällarv. 4 Led. Iida Laasanen Anm. på förhand. kl. 15-21, tfn. 0400 759 030 iida-@live.fi DANS FÖR SPECIALBARN kl. 18.00-19.00 Silveria, Krutkällarv. 4 Led. Iida Laasanen, Anm. på förhand. kl. 15-21 tfn. 0400 759 030 MOTIONSVERKSAMHET kl. 18.00-19.00 40€/säsong Seniorcenter, Bergv. 2-4 Led. Iiro Häyry SENIORVOLLEYBOLL kl. 20.00-21.00 GRATIS Sundom, Lärcenter Anm. förhand. matts.andersen@vasa.fi	VATTENGYMPA kl. 8.30-9.15 för specialgrupper 40€/säsong Led. Pauliina Leppänen KONDITIONSGYMPA SENIORER kl. 10.30-11.30 40€/säsong Skyddsrummet i Orrnäs, brottningsal Sväng. 9 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 STOLGYMPA kl. 12.30-13.15 GRATIS Seniorcenter, Bergv. 2-4 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530 KONDITIONSGYMPA SENIORER kl. 14.00-15.00 40€/säsong Isolahden koulu, Bollgatan 17 Led. Pauliina Leppänen tfn. 040 485 1530	KUPERKEIKKA kl. 11.00-12.00 Redskapsgymnastik för specialbarn Silveria, Krutkällarv. 4 Led. Iida Laasanen Anm. på förhand. kl. 15-21 tfn. 0400 759 030 iida-@live.fi KIEPPI kl. 12.00-13.00 Redskapsgymnastik för ungdomar Silveria, Krutkällarv. 4 Led. Iida Laasanen Anm. på förhand. kl. 15-21 tfn. 0400 759 030 iida-@live.fi KÄRRYNPYÖRÄ kl. 13.00-14.00 Redskapsgymnastik för specialbarn Silveria, Krutkällarv. 4 Led. Iida Laasanen Anm. på förhand. kl. 15-21 tfn. 0400 759 030 iida-@live.fi

Ota yhteyttä! Ta kontakt!
Tatjana Asplund,
Liikuntasuunnittelija / Idrottsplanerare
Soveltava liikunta / Anpassad idrott
puh. /tfn 0400 893 665,
tatjana.asplund@vaasa.fi
www.vaasa.fi/soveltava-liikunta
www.vaasa.fi/sv/idrott-for-specialgrupper

Motionskort 40 € / säsong
Motion för specialbarn och -ungdomar
Gratis
Vattengymnastik

Välmaende VASA

