

# UIMAHALLI SIMHALLEN

**UI ELÄMÄSI  
KUNTOON**  
**1.3.-31.3.2020**  
- kampanja Vaasan  
uimahallissa

**SIMMA DIG  
I FORM FÖR  
LIVET**  
kampanjen  
**1.3.-31.3.2020**



## KYNTTILÄUINTI

To 5.3. Kynttiläuinti klo 18-20.30 (50 m allastilat)  
Pe 6.3. Kynttiläuinti klo 6.30 - 8.15 koko uimahalli



## VESIJUOKSU-INTRO

Vesijuoksu-intro - ohjeistus vesijuoksutekniikan parantamiseksi; 50 m allas rata 8A. Kokoontuminen uinninvalvomon edessä.

Ke 4.3. klo 8.00-8.25  
To 12.3. klo 14.00-14.25  
Ti 17.3. klo 13.15-13.40  
To 27.3. klo 9.00-9.25  
Ma 30.3. klo 8.30-8.55



## UINNIN TEKNIikka-KLINIKKA

Uinnin tekniikka-klinikka, 50 m allastilat. Kokoontuminen uinninvalvomon edessä.

Ma 2.3. klo 18-18.40 rintauinnin tekniikkaklinikka  
Ma 9.3. klo 18-18.40 krooliuinnin tekniikkaklinikka  
Ma 16.3. klo 18-18.40 rintauinnin tekniikkaklinikka  
Ma 23.3. klo 18-18.40 krooliuinnin tekniikkaklinikka  
Ma 30.3. klo 18-18.40 rintauinnin tekniikkaklinikka



## VESISANKARIT-TAPAHTUMA LA 14.3.

- Klo 10.00-12.00 Merenneito-uinti 25 m altaassa radat 3-4 Järj. Vaasan Uimarit-96
- Klo 10.00-12.00 Junior Life Saver toimintaa 25 m altaassa rata 5 Järj. Vaasan Uimarit-96
- Klo 11.30-12.00 Vesijumppa 50 m altaassa
- Klo 12.30-13.00 Syvänveden vesijumppa 25 m altaassa
- Klo 13.30-15.00 Pelastusliivien käytön opastusta ja niillä uimista sekä kuinka pysyä vedessä lämpimänä. Järj. Vaasan Meripelastusyhdistys
- Klo 13.45-14.15 Latino-vesijumppa 50 m altaassa
- Klo 14.30-16.30 Melonta 50 m altaassa radat 6B-8B Järj. Vaasan Kanoottikerho
- Klo 15.30-17.30 Temppurata, tekniikkaopastusta, räpyläuintia 50 m altaassa radat 1AB ja 2AB Järj. Vaasan uimaseura
- Klo 16.45-17.15 Syvänveden vesijumppa 25 m altaassa

**KIRJAA 1-31.3. UINTISI JA/TAI  
VESIJUOKSUSI SEKÄ VESIJUMPAT  
UI ELÄMÄSI KUNTOON- KAMPANJA-  
KORTTIIN** ja olet mukana viemässä halliamme kohti voittoa! Samalla osallistut arvontaan, jossa voittoa mm. uimalippuja sekä muita uintiin liittyviä tuotteita sekä kausikortti ensi syksyn terveys- tai senioriliikuntatunneille.

- ! Suorituskortteja saatavilla uimahallin kassalta.
- ! Kaikki tapahtumat sisältyvät uintimaksuun eivätkä vaadi ennakoilmoittautumista.

Lisätietoja/Tilläggsuppgifter: :  
Vaasan uimahalli: <https://www.vaasa.fi/asu-ja-ela/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/uimahalli/>  
Vasa simhall: <https://www.vaasa.fi/sv/bo-och-lev/fritid/idrott-och-friluftsliv/simhallen/>  
Ui Elämäsi Kuntoon: <https://www.uielamasikuntoon.fi/>  
Vesisankarit: <https://www.vesisankarit.fi/>



## SIMNING I LJUSBELYSNING

To 5.3. Simning i ljusbelysning kl. 18-20.30 ( 50 m bassängen)  
Fr 6.3. Simning i ljusbelysning kl. 6.30-8.15 hela simhallen



## VATTENLÖPNINGSINTRO

Vattenlöpningsintro introduktion för bättre vattenlöpningsteknik; 50 m bassängen bana 8A. Samling utanför övervakarnas utrymme.

On 4.3. kl. 8.00-8.25  
To 12.3. kl. 14.00-14.25  
Ti 17.3. kl. 13.15-13.40  
To 27.3. kl. 9.00-9.25  
Må 30.3. kl. 8.30-8.55



## SIMTEKNIK-KLINIK

Teknik-klinik i 50 m bassängen . Samling utanför övervakarnas utrymme.

Må 2.3. kl. 18-18.40 teknik-klinik för bröstsim  
Må 9.3. kl. 18-18.40 teknik-klinik för crawlsim  
Må 16.3. kl. 18-18.40 teknik-klinik för bröstsim  
Må 23.3. kl. 18-18.40 teknik-klinik för crawlsim  
Må 30.3. kl. 18-18.40 teknik-klinik för bröstsim



## VATTENHJÄLTARNAS EVENEMANG LÖ 14.3.

- Kl. 10.00-12.00 Simma som en sjöjungfru i 25 m bassängen banorna 3 och 4. Arrangör är Vaasan Uimarit-96
- Kl. 10.00-12.00 Junior Life Saver's verksamhet i 25 m bassängen bana 5. Arrangör Vaasan Uimarit-96
- Kl. 11.30-12.00 Vattengymnastik i 50 m bassängen
- Kl. 12.30-13.00 Djupvattengymnastik i 25 m bassängen
- Kl. 13.30-15.00 Användning och handledning av flytväst samt simning med flytväst och hur man håller sig varm i vattnet. Arrangör Vasa sjöräddningsförening
- Kl. 13.45-14.15 Latino-vattengymnastik i 50 m bassängen
- Kl. 14.30-16.30 Paddling i 50 m bassängen banorna 6B-8B. Arrangör Vasa Kanotklubb
- Kl. 15.30-17.30 Äventyrs-bana, simteknik och simning med simfötter i 50 m bassängen banorna 1AB och 2AB. Arrangör Vasa Simsällskap
- Kl. 16.45-17.15 Djupvattengymnastik i 25 m bassängen

**ANTECKNA 1-31.3. SIMNING / VATTENLÖPNING  
ELLER VATTENGymNASTIKEN I KORTET  
FÖR SIMMA DIG I FORM FÖR LIVET  
KAMPANJKORTET.** På detta sätt kan du hjälpa Vasa Simhall att placera sig i tävlingen. Samtidigt deltar du i utlottningen av simbiljetter och andra simprodukter samt säsongskort till nästa hösts hälsomotionskort och anpassad idrottshort.

- ! Prestationskortet fås från simhallens kassa.
- ! Alla evenemang ingår i inträdesavgiften ingen förhandsanmälan.

V A A S A .  
V A S A .