Tule mukaan liikkumaan SYKSY 2026 viikot 36-49 (ei viikolla 42 eikä arkipyhinä)

Hinnat syyskaudelle: Liikuntakortti 43€ | Silverian uimakortti 41 € | Kertalippu 4 €/lippu
Liikuntakortteja, Silverian uimakortteja, kausitarroja ja kertalippuja voi ostaa: Vaasan uimahallin kassalta, Vaasan Tammipihan kansalaisinfosta, Vähänkyrön yhteispalvelupisteestä

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT on suunnattu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt iän, vamman, pitkäaikaissairauden tai muun toimintarajoitteen vuoksi. Ryhmät soveltuvat kaikenikäisille osallistujille, ja liikunta mukautetaan osallistujien tarpeiden ja toimintakyvyn mukaan.
Kohderyhmä: toimintarajoitteiset henkilöt, pitkäaikaissairaat, ikääntyneet joiden toimintakyky on heikentynyt, henkilöt, joilla on vamman tai sairauden aiheuttamia liikuntarajoitteita.

MAANANTAI

12.00-12.45 TUOLIJUMPPA ILMAINEN
Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj.Henry

14.00-15.00 HYVÄN MIELEN LIIKUNTA (KÄVELYFUTIS) ILMAINEN Urheilukeskus, Ruutikellarintie 6

17.30-18.30 KÄSSÄRI, ERITYISRYHMIEN TELINEVOIMISTELU ILMAINEN Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Elli Ilm. etukäteen: leppanen.elli@outlook.com

TIISTAI

15.30-16.15 SOVELTAVAN LIIKUNNAN KUNTOSALIRYHMÄ MAKSULLINEN
ilmoittautuminen 18.8 klo 12-13.30
puh. 040 6300743 Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj. Katja

KESKIVIIKKO

10.00–10.45 TAITO & TASAPAINO ILMAINEN
Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj.Katja

10.00-11.00 KÄVELYRYHMÄ ILMAINEN Vaasan Sähkö Areena. Rinnakkaistie 1. 1krs. aula aloitamme viikosta 45

18.00–19.30 YLEISURHEILU ERITYISRYHMÄT ILMAINEN Urheiluhalli, Ammattikoulunkatu 6 (ent.Sepänkyläntie 14-16)

TORSTAI

9.15-9.45 TAITO & TASAPAINO ILMAINEN
Kyrölä, Vähänkyröntie 47 Ohj.Theresa

10.00-10.45 TUOLIJUMPPA ILMAINEN Kyrölä, Vähänkyröntie 47 Ohj.Theresa

11.45-12.30 TAITO & TASAPAINO ILMAINEN
Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj.Katja

14.00-15.00 HYVÄN MIELEN LIIKUNTA (SÄHLY) ILMAINEN Urheilukeskus, Ruutikellarintie 6 Ohj. Niina

16.30-17.30 KUPERKEIKKA, ERITYISLASTEN TELINEVOIMISTELU ILMAINEN Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Elli Ilm. etukäteen: leppanen.elli@outlook.com

17.30-18.30 KIEPPI ERITYSNUORTEN TELINEVOIMISTELU ILMAINEN Silveria, Ruutikellarint. 4 Ohj. Elli Ilm. etukäteen: leppanen.elli@outlook.com

PERJANTAI

11.00–11.45 TEHOTUOLIJUMPPA ILMAINEN, Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj. Katja

14.00-15.00 SOVELTAVAN LIIKUNNAN KUNTOSALIRYHMÄ MAKSULLINEN
ilmoittautuminen 21.8 klo 9.30-11.00
puh. 040 6300743 Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj. Katja

SILVERIAN VESIJUMPAT:

MAANANTAI:

10.00–10.30 VESIJUMPPA Ohj. Led Henry
12.45-13.15 VESIJUMPPA Ohj. Torbjörn
14.00-14.40 PÄRSKYVÄT LANTEET Ohj. Theresa

TIISTAI

12.30-13.00 VESIJUMPPA Ohj. Theresa

KESKIVIIKKO

9.00–10.30 VESIJUMPPA JA VENYTTELY Ohj. Theresa
10.45–11.30 VESIJUMPPA Ohj. Torbjörn

Maanatain vesijumppa ryhmiin ilmoittautuminen 17.8 klo 9.30-11 puh.0400 983993
Tiistaina vesijumppa ryhmiin ilmoittautuminen 20.8 klo 9.30–11 puh. 0400 983993
Keskiviikon vesijumppa ryhmiin ilmoittautuminen 21.8 klo 9.30–11 puh. 0400 983993

SENIORILIIKUNTA TARJOAA monipuolisia ja matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia kaikenikäisille senioreille. Ryhmissä vahvistetaan lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta sekä nautitaan liikunnan ilosta hyvässä seurassa. Tervetuloa mukaan liikkumaan.

MAANANTAI

10.00-11.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN Ilmoittautuminen 17.8 klo 9.30-11.00 puh.040 6300743, Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Katja

11.15-12.00 SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA MAKSULLINEN Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Katja

12.00-12.45 TUOLIJUMPPA ILMAINEN
Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj.Henry

12.45–13.30 TULES -Pilates MAKSULLINEN, Vamia-Hansa kampus, Ruutikellarintie 2Ohj. Theresa

14.00-14.45 SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA MAKSULLINEN Vamia-Hansa kampus, Ruutikellarintie 2Ohj. Katja

TIISTAI

10.00–11.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN ilmoittautuminen 18.8 klo. 9.30-11 puh. 0400235607 Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Torbjörn

12.15–13.15 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN ilmoittautuminen 18.8 klo. 9.30-11 puh. 040 6300743 Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Katja

16.30-18.00 SENIOREIDEN LENTOPALLLO ILMAINEN Porvarikadun koulu, Porvarinkatu 13-15

KESKIVIIKKO

9.30-10.15 SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA MAKSULLINEN Urheilukeskus, Ruutikellarintie 6 Ohj. Torbjörn

10.00-11.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN Ilmoittautuminen 19.8 klo 9.30-11 puh. 040 5862804 Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Henry

LISÄTIEDOT
Vastaava liikunnanohjaaja Theresa Ditzler
Puhelin: 0400 983 993 | Sähköposti: theresa.ditzler@vaasa.fi

10.00-11.00 KÄVELYRYHMÄ
ILMAINEN Vaasan Sähkö Areena. Rinnakkaistie 1. 1krs. aula aloitamme viikolla 45 (4.11.2026)

10.00–10.45 TAITO & TASAPAINO
ILMAINEN Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj.Katja

10.45-11.30 TANSSILIIKUNTAA SENIOREILLE MAKSULLINEN Vamia-Hansa kampus, Ruutikellarintie 2 Ohj. Raili

TORSTAI

9.15-9.45 TAITO & TASAPAINO
ILMAINEN Kyrölä, Vähänkyröntie 47 Ohj.Theresa

10.00-10.45 TUOLIJUMPPA
ILMAINEN Kyrölä, Vähänkyröntie 47 Ohj. Theresa

10.00-11.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN Ilmoittautuminen 20.8 klo 9.30-11 puh. 040 5862804 Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Henry

10.00-10.45 SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA MAKSULLINEN Ristikka, Jyrsijänkatu 2 Ohj. Katja

11.45-12.30 TAITO & TASAPAINO ILMAINEN
Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj.Katja

13.00-14.00 SENIOREIDEN KUNTOSALI MAKSULLINEN Ilmoittautuminen 20.8 klo 9.30-11 puh. 0400 983993 Palosaaren koulu, Wolffintie 25 Ohj. Torbjörn

20.00-21.00 SENIOREIDEN LENTOPALLO
ILMAINEN Sundomin koulu, Sundomintie 13
ILM. etukäteen matts.andersen@sundom.fi

PERJANTAI

10.30-11.30 SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA JA VENYTTELY MAKSULLINEN, Teeriniemen painisali, Joutsenenkatu 9 Ohj. Torbjörn

11.00–11.45 TEHOTUOLIJUMPPA
ILMAINEN, Ikäkeskus, Vuorikatu 2 Ohj. Katja

VAASA
VASA