



# Liikuntaryhmät

2019–2020

Seinäjoki

## Sisällys

Ilmoittautuminen sähköisesti .....	3
Vesiliikunta .....	5
Seinäjoki .....	5
Peräseinäjoki .....	7
Vauva- ja perheuinti .....	8
Kuntoliikunta.....	9
Seinäjoki .....	9
Peräseinäjoki .....	11
Ylistaro .....	11
Nurmo .....	12
Soveltava liikunta .....	13
Liikuntaneuvonta .....	14

# Liikuntapalveluiden liikuntaryhmät 2019-2020

## Liikuntaryhmien kausi

Syyskausi vko 36 (2.9.2019) – 50 (15.12.2019)

Kevätkausi vko 2 (7.1.2020) – 19 (10.5.2020)

Ryhmät eivät kokoonnu pyhäpäivinä eivätkä vko 42 (syysloma) ja vko 9 (talviloma), mikäli ohjaaja ei ryhmän kanssa toisin sovi.

## Hakuaika

Haettaville kursseille ilmoittautuminen alkaa maanantaina 12.8.2019 klo 9.00.

Osa ryhmien ilmoittautumisista menee ensin jonoon ja tarkistuspäivämäärän jälkeen valitaan ryhmiin päässeet, huomioiden terveystilanteet. Muissa ryhmissä paikat täyttyvät heti.

Ilmoittautuminen on auki su 25.8.2019 asti, jonka jälkeen liikuntapalvelut tarkistaa ryhmien toteutumisen, ilmoittautuneet, jakaa ryhmät ja tiedottaa ryhmiin päässeille. Ilmoittautuminen vapaille paikoille jatkuu koko vuoden.

## Haettavat ryhmät

Ryhmät, joihin ilmoittaudutaan sähköisesti on merkitty **haku**-tunnuksella.

Ilmoittautumisohjeet löydät seuraavalta sivulta.

Ryhmät on suunnattu ja tuntiohjelma suunniteltu esim. terveydentilan, kunnon tai iän mukaan. Kirjoita Henkilötiedot - Asiakkaan omat lisätiedot kohtaan lyhyt selvitys terveydentilasta mikäli haet terveystilanteisiin ryhmiin.

Liikuntatoimistolla on maanantaina 12.8.2019 klo 9-15 avustettu ilmoittautuminen (Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15).

## Avoimet ja ilmoittaudu paikanpäällä ryhmät

Avoimiin ja paikanpäällä ilmoittauduttaviin ryhmiin ei haeta ohjelman kautta.

Avoimiin vesiliikuntaryhmiin lunastetaan paikka uimahallin palvelupisteeltä korkeintaan 45 min ennen ryhmän alkua. Paikkoja ei voi varata etukäteen.

Ryhmissä joissa on merkintä ilmoittaudu paikanpäällä, ohjaaja kerää osallistujien tiedot ensimmäisellä kerralla.

## Vertaisliikuntaryhmät

Vertaisohjaajat toimivat vapaaehtoisina liikuntaryhmien vetäjinä eivätkä ole työsopimussuhteessa.

Liikuntapalvelut kouluttaa ja tukee vertaisohjaajia tehtävässään. Vertaisliikuntaryhmät ovat ikäihmisille tarkoitettuja ryhmiä. Vertaisohjaajien pitämistä liikuntaryhmistä ei peritä kurssimaksuja. Seinäjoen uimahallille ja kuntosalille on maksettava normaali pääsymaksu. Lisäksi vesiliikuntaryhmiin on lunastettava paikka uimahallin palvelupisteeltä korkeintaan 45 min ennen ryhmän alkua.

Liikuntaryhmiä voidaan lisätä tai poistaa kesken kauden. Ajantasaiset ryhmätiedot löytyvät liikuntapalveluiden internetsivuilta [www.seinajoki.fi/liikuntaryhmat](http://www.seinajoki.fi/liikuntaryhmat).

## Ilmoittautuminen sähköisesti

Liikuntaryhmiin, uimakouluihin ja vesipeuhuihin ilmoittaudutaan sähköisellä Timmi -järjestelmällä ja ilmoittautumisen voi suorittaa kotona.

Jos käytössäsi ei ole tietokonetta ja internetyhteyttä, voi ilmoittautumisen hoitaa Uimahalli-Urheilutalon asiakastietokoneelta. Apua ilmoittautumiseen saa liikuntatoimistolta. Järjestelmä ei tue mobiililaitteita. Timmi:n pääset osoitteessa <https://varaukset.seinajoki.fi> tai kaupungin internetsivuilta [www.seinajoki.fi/liikunta](http://www.seinajoki.fi/liikunta).

### Rekisteröityminen yksityishenkilönä

Järjestelmään rekisteröityvän on oltava täysi-ikäinen, lapset lisätään huoltajan käyttäjätilille.

Käyttäjätili tallentuu järjestelmään ja sen kautta voi jatkossa ilmoittautua myös muille liikunta-, nuoriso- ja kulttuuripalvelujen kursseille.

Täytä lomakkeeseen tähdellä merkityt pakolliset tiedot ja henkilötunnus sekä kotikunta. Lue palvelun ehdot ja hyväksy ne klikkaamalla rasti ruutuun.

**Laita rasti kohtaan ”Minulle saa lähettää sähköpostitse palvelua koskevia tiedotteita” mikäli haluat saada kurssin informaatioita ja tiedon muutoksista sekä mahdollisista peruutuksista.** Kaikki ryhmiä koskeva tiedottaminen tapahtuu kurssivarausohjelman kautta.

Klikkaa lopuksi Hyväksy-painiketta ja järjestelmä lähettää ilmoittamaasi sähköpostiin aktivointilinkin.

Kursseille ei voi ilmoittautua ennen kuin käyttäjätili on aktivoitu. Suosittelemme rekisteröitymistä järjestelmään ennen ilmoittautumisajan alkamista ja lisää samalla lasten tiedot omalle käyttäjätilillesi.

Käyttäjätunnus on ohjelmaan ilmoitettu sähköpostiosoite. Salasanan on oltava vähintään 8 merkkiä pitkä.

Mikäli olet jo rekisteröitynyt ohjelmaan mutta unohtanut tunnuksesi klikkaa kirjautumissivulla olevaa ”**unohditko salasanasi?**” -linkkiä. Muissa ongelmissa ota yhteyttä liikuntatoimistoon p. 06 4162 146, [liikuntavaraukset@seinajoki.fi](mailto:liikuntavaraukset@seinajoki.fi).

### Lapsen lisääminen omalle käyttäjätilille

Klikkaa **Omat tiedot ja valitse Lasten tiedot -välilehti**. Täytä tähdellä merkityt tiedot sekä henkilötunnus ja kotikunta. **Merkitse lisätylle lapselle puhelinnumeroksi ja sähköpostiosoitteeksi ne tiedot johon voimme ilmoittaa kurssin peruutukset ja muutokset. Huoltajan puhelinnumero ja sähköpostiosoite lapsen tietoihin on pakollinen!** Kun vaadittavat tiedot on syötetty klikkaa Tallenna -painiketta. Yläreunaan tulee varmistus ”Asiakas luotu!”.

Voit muokata lasten tietoja valitsemalla Lasten tiedot -välilehden alareunasta muokattavaksi haluttavan henkilön. Muista tallentaa muutokset!

## Ilmoittautuminen

Valitse kurssivaraus-valikosta kurssihaku ja klikkaa Hae -painiketta. Alle tulee listaus haetuista kurseista. Klikkaa haluamasi kurssin kohdalla suurennuslasi -painiketta. Näytölle tulee tarkempia tietoja kurssista. Kurssille ilmoittaudutaan klikkaamalla Ilmoittaudu kurssille -painiketta. Painike tulee näkyviin vasta ilmoittautumisajan alkaessa. Ryhmät näkyvät ohjelmassa ja voit tutustua niihin ennen ilmoittautumisajan alkua.

Valitse ilmoitettavan nimi/ nimet ja klikkaa vasta sen jälkeen Ilmoittaudu kurssille -painiketta. Voit ilmoittaa kaikki lisäämäsi henkilöt samalla kertaa, mikäli he osallistuvat samalle kurssille. Näytölle tulee varmistus ilmoittautumisesta. Tarkistuspäivämäärän jälkeen valitsemme jonosta ryhmiin päässeet, huomioiden ryhmien terveysperusteet. Ennen kurssin alkua ryhmään päässeille lähetetään varmistus tekstiviestillä/ puhelimitse.

Mikäli kurseille jää vapaita paikkoja voi liikuntapalvelut yhdistää ryhmiä.

Omat tiedot -välilehden → Kurssi-ilmoittautumiset -välilehdeltä näet kaikki kurssit, joille olet ilmoittautunut, olet jonossa tai muiden henkilöiden ilmoittautumisten maksajana.

## Peruminen

Liikuntakurssi on mahdollista perua itse Timmi -järjestelmään kirjautumalla 25.8.2019 asti.

Klikkaa auki Omat tiedot, Omat tiedot ja valitse sieltä Kurssi-ilmoittautumiset -välilehti. Sieltä näet kaikki kurssit, joille olet ilmoittautunut, olet jonossa tai muiden henkilöiden ilmoittautumisten maksajana.

Mikäli kurssin voi vielä perua järjestelmän kautta, kurssin perässä on Peru-painike, jota klikkaamalla voit perua osallistumisesi/ jonotuspaikan ko. kurssille. Järjestelmä varmistaa perumisen.

Mikäli viimeinen peruutuspäivä on mennyt ohitse ja haluat perua osallistumisesi, ota yhteyttä liikuntatoimistoon puhelimitse, p. 06 416 2146 tai sähköpostitse liikuntavaraukset@seinajoki.fi.

## Kurssimaksut

**Liikuntaryhmät laskutamme kolmannen kurssikerran jälkeen.** Laskut lähetetään erikseen syys- ja kevätkaudella. **Mikäli et ole osallistunut kurssille, eikä ilmoittautumista ole peruttu, perimme koko kurssimaksun.** Suoritettua kurssimaksua ei palauteta, mikäli osallistuja luopuu paikastaan kesken kurssin. Laskut ovat perintäkelpoisia.

Kurssin hinta on ilmoitettu kurssin kohdassa. Vesiliikuntaryhmiin ja uimahallin kuntosaliryhmiin asiakas maksaa myös normaalin uinti/ kuntosali maksun.

Mikäli osallistuja ilmoittautuu kurssille kesken kauden peritään koko kauden maksu tai jos kausi on yli puolenvälin, voidaan laskuttaa jäljellä olevat kerrat.

## Tietosuoja

Rekisteröityessä ilmoitetut henkilötiedot (omat ja muut henkilöt) tai Seinäjoen kaupungin Timmi-käyttäjän tallentamat tiedot on tallennettu tietojärjestelmään, johon on rajattu pääsy vain henkilöillä, jotka tarvitsevat kyseisiä tietoja työtehtäviensä hoitamiseksi. Kyseisillä henkilöillä on käytössään henkilökohtaiset käyttäjätunnukset ja salasanat sekä oikeus vain tarvittaviin ohjelman osioihin.

Asiakkaan tekemät kurssi-ilmoittautumiset sekä laskutus- ja maksatustiedot eivät näy muille järjestelmään rekisteröityneille yksityishenkilöille tai kirjautumatta selaaville käyttäjille.

Laskutustiedot siirretään Timmistä Rondo -laskutusohjelmaan ja edelleen CGI:n laskuhotellin kautta asiakkaalle sekä tarvittaessa myös perintätoimistoon (Lowell).

Tietoja ei luovuteta laskuhotellin ja perintätoimiston lisäksi muualle organisaation ulkopuolelle.

Tietosuojaseloste on luettavissa Timmin kirjautimisivulta <https://varaukset.seinajoki.fi> .

## Vesiliikunta

### Seinäjoki

Uimahallin vesiliikunta- ja kuntosaliryhmiin asiakas maksaa ryhmämaksun ja normaalin uinti- / kuntosalimaksun.

Erytisryhmä- ja seniorikortti korvaa uinti- / kuntosalimaksun, mutta ei korvaa liikuntaryhmän maksua.

#### Maanantai

- 8.30 - 9.00 Avoin Ikäihmisten vesijumppa** Monitoimiallas  
Toimintakykyä ylläpitävä allasjumppa ikääntyville naisille ja miehille. Lihaskunto-, koordinaatio-, tasapaino- ja nivelten liikkuvuusharjoitteita eri välineitä hyödyntäen.  
Max 25 hlö 1,50 €/kerta
- 13.30 - 14.00 Ikäihmisten vesijumppa, haku** Monitoimiallas  
Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä hyödyntäen. Kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja nivelten liikkuvuutta.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi
- 14.00 - 14.30 TULES ikäihmisten vesijumppa, haku** Iso allas  
Sopii erityisesti ikäihmisille, joilla on tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia.  
Max 15 hlö 20,00 €/kausi
- 17.20 - 17.55 Työikäisten vesijumppa, haku** Monitoimiallas  
Tehokas ja monipuolinen tunti kiertoharjoittelua sekä eri välineitä käyttäen.  
Max 25 hlö 30,00 €/kausi

#### Tiistai

- 10.30 - 11.00 Vesijumppa, vertaisohjaaja** Monitoimiallas  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 25 hlö 0,00 €
- 11.00 - 11.30 Vesijumppa, vertaisohjaaja** Monitoimiallas  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 25 hlö 0,00 €
- 14.00 - 14.30 ÄIJÄ-vesijumppa, haku** Iso allas  
Reipastahtinen vesijumppa miehille. Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä tangolla ja matalassa päässä.  
Max 15 hlö 20,00 €/kausi
- 14.45 - 15.15 TULES vesijumppa, haku** Monitoimiallas  
Sopii erityisesti ikäihmisille, joilla on tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi
- 17.00 - 17.45 Avoin Syvänveden jumppa** Hyppyallas  
Tehokas vesijumppa vesijuoksuvoyllä, sopii naisille ja miehille, joilla on hieman peruskuntoa. Käytetään monipuolisesti välineitä.  
Max 25 hlö 3,00 €/kerta

## Keskiviikko

- 11.00 - 11.30 **Sydänvesijumppa, haku** Iso allas  
Rauhallinen vesijumppa sydänoireisille, joilla on lääkärin lupa harrastaa vesiliikuntaa.  
Max 15 hlö 20,00 €/kausi
- 11.30 - 12.00 **Avoin Ikäihmisten vesijumppa** Iso allas  
Toimintakykyä ylläpitävä allasjumppa naisille ja miehille. Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä tangolla ja matalassa päässä eri välineitä hyödyntäen.  
Max 15 hlö 1,50 €/kerta
- 13.00 - 13.30 **Ikäihmisten vesijumppa, haku** Monitoimiallas  
Reipastahtinen ja monipuolinen vesijumppa ikäihmisille, eri välineitä hyödyntäen.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi
- 17.00 - 17.40 **Lämminvesijumppa, haku** Monitoimiallas  
Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä hyödyntäen.  
Max 25 hlö 30,00 €/kausi

## Torstai

- 7.00 - 7.30 **Avoin Syvänveden jumppa** Hyppyallas  
Tehokas ja monipuolinen vesijumppa vesijuoksuvyöllä.  
Max 25 hlö 3,00 €/kerta
- 7.30 - 8.00 **Avoin Vesijumppa** Iso allas  
Tehokasta vesijumppaa matalassa päässä välineillä ja ilman sekä tangolla.  
Max 15 hlö 3,00 €/kerta
- 8.30 - 9.00 **TULES ikäihmisten vesijumppa, haku** Monitoimiallas  
Sopii erityisesti ikäihmisille, joilla on tuki- ja liikuntaelämistön ongelmia.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi
- 9.00 - 9.45 **Neurologiryhmien vesijumppa, haku** Monitoimiallas  
Vesijumppa soveltuu neurologioireisille.  
Vesijumpassa hyödynnetään eri välineitä.  
Max 20 hlö 20,00 €/kausi
- 15.00 - 15.30 **Ikäihmisten vesijumppa, haku** Monitoimiallas  
Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä hyödyntäen.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi
- 17.30 - 18.00 **Avoin Teho 30'** Hyppyallas  
Tehokas vesijumppa erilaisia välineitä hyödyntäen.  
Huom! hyppyaltaalle vesijuoksuvyö mukaan.  
Max 25 hlö 3,00 €/kerta

## Perjantai

- 15.00 - 15.30 **Vesijumppa, vertaisohjaaja** Monitoimiallas  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 25 hlö 0,00 €
- 16.15 - 17.00 **Avoin Syvänveden jumppa** Hyppyallas  
Monipuolinen vesijumppa vesijuoksuvyöllä. Kiertoarjoittelua ja erilaisia välineitä hyödyntäen.  
Max 25 hlö 3,00 €/kerta

## Peräseinäjoki

### Tiistai

- 8.30 - 9.15 Vesijumppa ikäihmiset, vertaisohjaaja Koivukaari  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 20 hlö 0,00 €
- 11.00 - 12.00 Vesijumppa naiset, vertaisohjaaja Koivukaari  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 20 hlö 0,00 €
- 12.00 - 13.00 Vesijumppa miehet, vertaisohjaaja Koivukaari  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 20 hlö 0,00 €

### Keskiviikko

- 20.00 - 20.45 Vesijumppa, vertaisohjaaja Koivukaari  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 20 hlö 0,00 €

### Torstai

- 12.00 - 13.00 Sydän- ja reumavesijumppa, ilmoittaudu paikan päällä Koivukaari  
Sopii sydän- ja reumaoireisille, myös aloittelijoille.  
Käytetään monipuolisesti erilaisia välineitä.  
Max 15 hlö 20,00 €/kausi
- 15.00 - 16.00 Vesijumppa, vertaisohjaaja Koivukaari  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 20 hlö 0,00 €
- 20.00 - 21.00 Vesijumppa, vertaisohjaaja Koivukaari  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 20 hlö 0,00 €



## Vauva- ja perheinti

### Seinäjoki

Lauantai

9.45 - 12.20 Vauvauinti

Monitoimiallas

Vauvauinti tulee aloittaa 3-6 kk:n ikäisenä ja kun painoa on vähintään 5kg, mutta ryhmään voi hakea aiemmin. Vauvauintiryhmässä voi käydä yksivuotiaaksi asti.

#### Uintiajat

Lauantai aamupäivisin klo 9.45-12.15 (viisi, 30min ryhmää).

Ryhmän aika määräytyy iän ja aloitusajan mukaan.

Syyskausi 31.8.- 14.12.2019

Kevätkausi 11.1.-16.5.2020

#### Hakuajat

Syyskuussa perustettaviin ryhmiin 1.-18.8.2019.

Lokakuussa perustettava ryhmä 29.9.2019 mennessä.

Tammikuussa perustettava ryhmä 15.12.2019 mennessä.

Haku ryhmiin Timmi -järjestelmällä. Ohjelmaan pääset osoitteessa <https://varaukset.seinajoki.fi> tai kaupungin internetsivuilta [www.seinajoki.fi/liikunta](http://www.seinajoki.fi/liikunta).

Huoltaja rekisteröityy järjestelmään ja lapsi lisätään käyttäjätilille kohdassa: Omat tiedot ja valitse sieltä Muut henkilöt -välilehti. Täytä tähdellä merkittyjen tietojen lisäksi henkilötunnus ja kotikunta ja paina Tallenna -painiketta. Näytön yläreunaan tulee varmistus ”Asiakas luotu!”.

Laita lapselle puhelinnumeroksi ja sähköpostiosoitteeksi omat tietosi, sillä ryhmää koskevat tiedotteet lähetetään lapsen kohdassa annettuihin yhteystietoihin.

Vauvauintiin etusijalla ovat seinäjökiset vauvat.

Mukaan päässeiden vauvojen vanhemmille ilmoitamme sähköpostitse ryhmään pääsystä ja infoajan, joka on pakollinen ennen vauvauinnin alkua.

#### Hinta

Normaali uintimaksu + kausimaksu 70,00 €/kausi tai 35,00 € puoli kautta (hintaa määräytyy aloitus- ja lopettamisajan mukaan).

Lisätietoja vauvauinnista: Sarika Kivimäki p. 06 416 2527, 040 774 8286 sarika.kivimaki@seinajoki.fi

### Sunnuntai

10.00 -14.00 Perheinti

Monitoimiallas

Perheinti on vapaata uintia yhdessä lasten kanssa.

Perheinnin aikana monitoimialtaassa saa uida aikuisen seurassa kellukkeilla ja hierontapisteet ovat pois käytöstä.

Altaalla on vesileluja ja voit ottaa mukaan myös oman puhtaan vesilelun

#### Hinta

Normaali uintimaksu

*Varaa vauvauintipaikka  
vain lapselle, että ryhmä  
muodostuu oikein!*

## Kuntoliikunta

### Seinäjoki

Uimahallin vesiliikunta- ja kuntosaliryhmiin asiakas maksaa ryhmämaksun ja normaalin uinti- / kuntosalimaksun.

Erytysryhmä- ja seniorikortti korvaa uinti- / kuntosalimaksun, mutta ei korvaa liikuntaryhmän maksua.

#### Maanantai

- 10.00 - 10.45 Tuolijumppa, vertaisohjaaja  
Virkistävää jumppaa tuolilla istuen.  
Max 25 hlö 0,00 €  
Ystävöntupa
- 10.00 - 11.30 Tasapaino- ja voimaharjoitteita, haku  
Hyödynnetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja voimaharjoittelussa sekä tehdään erilaisia tasapainoa kehittäviä ja ylläpitäviä harjoituksia. Ryhmä soveltuu ikäihmisille sekä veteraaneille.  
Max 20 hlö 20,00 €/kausi  
Kasperitalo kuntosali
- 14.00 - 15.00 Lavis -lavatanssijumppa, haku  
Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenka, rock/jive, cha cha ja samba.  
Max 40 hlö 20,00 €/kausi  
Urheilutalo  
Voimistelu- ja tanssisali
- 14.00 - 15.30 Ikäihmisten kuntosali, vertaisohjaaja  
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 20 hlö 0,00 €/kausi  
Kasperitalo kuntosali
- 15.30 - 17.00 Lentopalloilua varttuneelle väelle, vertaisohjaaja  
Max 20 hlö 0,00 €  
Pohjan koulu

#### Tiistai

- 9.00 - 11.00 Kuntosali, vertaisohjaaja  
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 20 hlö 0,00 € + uinti-kuntosalimaksu  
Uimahalli kuntosali
- 9.30 - 11.00 Kuntosali, vertaisohjaaja  
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 20 hlö 0,00 €  
Kasperitalo kuntosali
- 10.00 - 10.45 Kevyt kuntojumppa 1, haku  
Kevyttä kuntojumppaa musiikin tahtiin eri välineitä hyödyntäen. Liikutaan myös lattiatasolla.  
Max 40 hlö 20,00 €/kausi  
Urheilutalo  
Voimistelu- ja tanssisali
- 11.00 - 11.45 Kevyt kuntojumppa 2, haku  
Kevyttä kuntojumppaa musiikin tahtiin eri välineitä hyödyntäen. Liikutaan myös lattiatasolla.  
Max 40 hlö 20,00 €/kausi  
Urheilutalo  
Voimistelu- ja tanssisali
- 13.30 - 14.15 Tuolijumppa, ilmoittaudu paikan päällä  
Monipuolista lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua musiikkia hyödyntäen.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi  
Urheilutalo  
Voimistelu- ja tanssisali
- 18.30 - 19.30 Klopit, miesten liikuntaryhmä, haku  
Monipuolista liikuntaa; kuntopiiriä, pelailua ja jumppaa.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi  
Marttilan koulu

## Keskiviikko

### 9.15 - 10.30 Ikäihmisten kuntosali 1, [haku](#)

Kehitetään monipuolisesti lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä tasapainokykyä. Tunti koostuu alku- ja loppuverryttelystä sekä kiertoarjoittelusta.

Max 20 hlö 20,00 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu

Uimahalli kuntosali

### 10.30 - 11.45 Ikäihmisten kuntosali 2, [haku](#)

Kehitetään monipuolisesti lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä tasapainokykyä. Tunti koostuu alku- ja loppuverryttelystä sekä kiertoarjoittelusta.

Max 20 hlö 20,00 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu

Uimahalli kuntosali

### 13.00 - 14.15 Kuntopiiri, [haku](#)

Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita oman kehonpainoa ja eri välineitä hyödyntäen kiertoarjoitteluna. Soveltuu ikäihmisille ja erityisryhmille.

Max 20 hlö 20,00 €/kausi

Urheilutalo  
Voimistelu- ja tanssisali

### 14.30 - 15.00 VireLavis -lavatanssijumppa , [haku](#)

Vire-Lavis on Lavis-lavatanssijumpasta erityisryhmille sovellettu liikuntamuoto. Se on suunnattu erityisesti ikääntyville ja henkilöille joiden toimintakyky on rajoittunut.

Tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen.

Max 20 hlö 20,00 €/kausi

Urheilutalo  
Jumppasali

### 14.30 - 15.15 Neuro- liikuntaryhmä, [haku](#)

Lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita henkilöille, joilla on neurologisia oireita. Edellytyksenä itsenäinen liikkumiskyky.

Max 20 hlö 20,00 €/kausi

Urheilutalo  
Voimistelu- ja tanssisali

### 15.00 - 16.00 Ikäihmisten sähly, vertaisohjaaja

Max 30 hlö 0,00 €

Marttilan koulu

## Torstai

### 9.30 - 10.45 Ikäihmisten kuntosali 3, [haku](#)

Kehitetään monipuolisesti lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä tasapainokykyä. Tunti koostuu alku- ja loppuverryttelystä sekä kiertoarjoittelusta.

Max 20 hlö 20,00 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu

Uimahalli kuntosali

### 12.00 - 13.30 Tasapainoliikuntaryhmä, [haku](#)

Tasapainoa kehittäviä ja ylläpitäviä harjoitteita tasapainoradalla sekä pareittain. Ryhmässä toimitaan omatoimisesti tai oman avustajan kanssa. Ryhmä soveltuu ikäihmisille, joiden tasapaino on heikentynyt.

Max 25 hlö 20,00 €/kausi

Urheilutalo  
Voimistelu- ja tanssisali

### 15.30 - 17.00 Lentopalloilua varttuneelle väelle, vertaisohjaaja

Max 20 hlö 0,00 €

Pohjan koulu

### 17.30 - 19.00 Naisten XXL kuntosali, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Max 20 hlö 0,00 €

Kärkitalo kuntosali

## Perjantai

### 9.30 - 11.00 Kuntosali, vertaisohjaaja

Kiertoarjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti. Vaihtuva ohjaaja.

Max 20 hlö 0,00 €

Kasperitalo kuntosali

### 11.15 - 12.30 Kuntosali, vertaisohjaaja

Kiertoarjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti. Vaihtuva ohjaaja.

Max 20 hlö 0,00 €

Kasperitalo kuntosali

## Peräseinäjoki

### Maanantai

9.00 - 10.00 Kuntosali, vertaisohjaaja  
Max 20 hlö 0,00 €

Ritolahalli kuntosali

### Tiistai

17.30 - 18.30 Kahvakuula, ilmoittaudu paikan päällä  
Monipuolinen kahvakuulatunti. Sopii aloittelijoille sekä kauemmin harrastaneille. Oma kuula mukaan.  
Max 25 hlö 30,00 €/kausi

Ritolahalli palloiluhalli

### Keskiviikko

8.45 - 10.00 Ikäihmisten kuntosali, haku  
Ikäihmisille sopivaa kuntosaliharjoittelua laitteita sekä vapaita painoja hyödyntäen.  
Max 20 hlö 20,00 €/kausi

Ritolahalli kuntosali

10.15 - 11.00 Kuntojumppa, haku  
Kuntojumppaa musiikin tahtiin eri välineitä hyödyntäen.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi

Ritolahalli palloiluhalli

14.00 - 15.00 Tuolijumppa, vertaisohjaaja  
Max 30 hlö 0,00 €

Ritolahalli palloiluhalli

15.00 - 16.00 Rivitanssi, vertaisohjaaja  
Max 30 hlö 0,00 €

Ritolahalli palloiluhalli

## Ylistaro

### Maanantai

16.00 - 17.00 Ukkojumppa, vertaisohjaaja  
Max 30 hlö 0,00 €

Kirmaushalli palloiluhalli

### Tiistai

14.30 - 15.30 Tuolijumppa, vertaisohjaaja  
Max 30 hlö 0,00 €

Kirmaushalli palloiluhalli

16.00 - 17.00 Terveysliikunta, vertaisohjaaja  
Max 30 hlö 0,00 €

Kirmaushalli palloiluhalli

17.00 - 18.00 Miesten kuntosaliryhmä, ilmoittaudu paikan päällä  
Ohjattu kuntosali alku- ja loppuverryttelyineen.  
Max 15 hlö 30,00 €/kausi

Kirmaushalli  
kuntourkkaus

### Keskiviikko

14.00 - 15.15 Naisten kuntosali, haku  
Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja vapailta painoilla. Mukana tasapainoharjoittelua.  
Max 15 hlö 20,00 €/kausi

Kirmaushalli  
kuntourkkaus

### Torstai

13.30 - 14.30 Senioritanssi, vertaisohjaaja  
Max 20 hlö 0,00 €

Kirmaushalli palloiluhalli

15.00 - 17.00 Kuntosali, vertaisohjaaja  
Max 15 hlö 0,00 €

Kirmaushalli  
kuntourkkaus

## Nurmo

### Maanantai

- 10.15 - 11.00 Ikäihmisten tuolijumppa  
Virkistävää jumppaa tuolilla musiikin tahtiin.  
Max 25 hlö 0,00 €  
Hyllykalliokoti
- 13.00 - 14.00 Ikäihmisten kuntosali, naiset, [haku](#)  
Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja vapailla painoilla.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi  
Nurmohalli kuntosali
- 14.00 - 15.15 Ikäihmisten kuntosali, miehet, [haku](#)  
Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja vapailla painoilla.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi  
Nurmohalli kuntosali

### Tiistai

- 10.30 - 11.15 Ikäihmisten kuntojumppa, [ilmoittaudu paikan päällä](#)  
Tehokasta jumppaa istuen ja seisten, sekä välineitä käyttäen.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi  
Kourahalli
- 15.00 - 16.00 Ikäihmisten kuntojumppa, [haku](#)  
Miehet/ naiset. Monipuolista jumppaa eri välineitä hyödyntäen.  
Max 35 hlö 20,00 €/kausi  
Hyllykallion koulu
- 19.00 - 19.45 Kuntoliikunta, naiset, [ilmoittaudu paikan päällä](#)  
Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.  
Max 15 hlö 30,00 €/kausi  
Ylijoki
- 20.00 - 20.45 Kuntoliikunta, miehet, [ilmoittaudu paikan päällä](#)  
Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.  
Max 15 hlö 30,00 €/kausi  
Ylijoki

### Keskiviikko

- 11.30 - 12.15 Ikäihmisten tuoli-/ kuntojumppa, [ilmoittaudu paikan päällä](#)  
Monipuolista jumppaa ryhmän toiveiden mukaan, kaiken kuntoisille.  
Max 15 hlö 20,00 €  
Ylijoki

### Torstai

- 10.00 - 11.15 Matalan kynnyksen kuntosali, miehet, [haku](#)  
Aloitteleville ja vähän liikkuville. Soveltuu erityisesti henkilöille, joilla on tasapainovaikeuksia ja niveloireita.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi  
Nurmohalli kuntosali
- 14.00 - 15.15 Matalan kynnyksen kuntosali, naiset, [haku](#)  
Aloitteleville ja vähän liikkuville. Soveltuu erityisesti henkilöille, joilla on tasapainovaikeuksia ja niveloireita.  
Max 25 hlö 20,00 €/kausi  
Nurmohalli kuntosali
- 15.00 - 16.15 Ohjattu kuntosali, sekaryhmä, [haku](#)  
Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja vapailla painoilla.  
Max 25 hlö 30,00 €/kausi  
Nurmohalli kuntosali
- 16.15 - 17.00 Venyttelyryhmä, [haku](#)  
Monipuolista venyttelyä koko keho huomioiden, ryhmän toiveiden mukaan.  
Max 20 hlö 20,00 €/kausi  
Nurmohalli  
pienliikuntatila

## Soveltava liikunta

Alla olevien ryhmien lisäksi on suljettuja ryhmiä sovituille yhteistyötahoille (mm. koulutoimi, Kärjen toimintakeskus ja Etelä-Pohjanmaan Sosiaalipsykiatrinen yhdistys). Ryhmiin osallistumisesta ja ryhmien sisällöstä voi tiedustella erityisliikunnan koordinaattori Sarika Kivimäki p. 416 2527, 040 774 8286, sarika.kivimaki@seinajoki.fi.

### Seinäjoki

#### Tiistai

9.45 - 10.30 Kehitysv. Kuntosaliharjoittelu  
10.45 - 11.15 Kehitysv. Tuolijumppa  
11.20 - 12.00 Kehitysv. Hyvänolon jumppa

Kärjen kuntosali  
Kärjen toimintakeskus  
Kärjen toimintakeskus

#### Keskiviikko

13.30 - 14.15 Mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä  
14.45 - 15.30 Erityislasten Liikkis -kerho 2

Urheilutalo  
Pohjan koulu

#### Torstai

14.45 - 15.30 Erityislasten Liikkis -kerho 3  
15.45 - 16.30 Soveltava liikuntakerho, **aikuiset ilmoittaudu paikan päällä**  
Erityisryhmille ja kehitysvammaisille sopiva liikuntakerho.  
Kerhossa tutustutaan eri lajeihin. Lajit sovelletaan ryhmälle sopivaksi.  
Max 20 hlö 20,00 €/kausi

Marttilan koulu  
Marttilan koulu

### Ylistaro

#### Keskiviikko

12.30 - 13.30 Toimintakeskuksen jumppa

Toimintakeskus

### Nurmo

#### Maanantai

15.00 - 15.45 Erityislasten Liikkis -kerho 1

Hyllykallion koulu

#### Tiistai

13.00 - 14.00 Mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä

Nurmohalli

#### Keskiviikko ja perjantai

9.15 - 10.00 Ikäihmisten päivätoiminnan liikuntaryhmä

Hyllykalliokoti

## Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaiken ikäisille, jotka terveytensä kannalta liikkuvat riittämättömästi, eivätkä ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa itselleen.

Liikuntaneuvontakäynnillä tarjotaan

- mahdollisuus keskustella liikunnan yhteydestä oman terveyden ylläpitämiseen
- tukea liikunnan aloittamiseen ja oman lajin löytämiseen
- tietoa Seinäjoen alueen liikuntamahdollisuuksista ja -paikoista
- yksilöllistä ohjausta (esim. kuntosaliopastus)
- tietoa liikunnasta ja terveydestä

Liikuntaneuvontaan tullaan sairaanhoitajan, terveydenhoitajan tai lääkärin lähettämänä tai jonkun muun ammattihenkilön suosittelemana. Liikuntaneuvonta on maksuton.

Ajan voit varata itse: ma-pe klo 8.30-15

Erytysliikunnan koordinaattori, fysioterapeutti Sarika Kivimäki

p. 040 774 8286, sarika.kivimaki@seinajoki.fi

Mikäli et saa puhelimitse yhteyttä, sinulle soitetaan takaisin.

Liikuntaneuvontapaikka: Seinäjoen Liikuntatoimisto (Uimahalli-Urheilutalo), Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki

## Lisätietoja liikuntaryhmistä

**Tanja Särkipaju**

Liikuntapalvelupäällikkö

p. 06 416 2016, 050 552 9400

[tanja.sarkipaju@seinajoki.fi](mailto:tanja.sarkipaju@seinajoki.fi)

**Sarika Kivimäki**

Erityisliikunnan koordinaattori

p. 06 416 2527, 040 774 8286

[sarika.kivimaki@seinajoki.fi](mailto:sarika.kivimaki@seinajoki.fi)