



# Liikuntaryhmät

2020–2021

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
Porukalla liikkeelle.....	14

# Liikuntapalveluiden liikuntaryhmät 2020-2021

## Liikuntaryhmien kausi

Syyskausi vko 36 (31.8.) – 50 (13.12.)

Kevätkausi vko 2 (11.1.) – 19 (16.5.)

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 3.8.2020 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 16.8. 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.

Huomioithan että osa ryhmistä on suunnattu ja tuntiohjelma suunniteltu esim. terveydentilan, kunnon tai iän mukaan.

Liikuntatoimistolla on maanantaina 3.8. 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.

## Vertaisliikuntaryhmät

Vertaisohjaajat toimivat vapaaehtoisina liikuntaryhmien vetäjinä eivätkä ole työsopimussuhteessa.

Liikuntapalvelut kouluttaa ja tukee vertaisohjaajia tehtävässään. Vertaisliikuntaryhmät ovat ikäihmisille suunnattuja 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 riippuen osallistujamäärästä. Ajantasaiset ryhmätiedot löytyvät liikuntapalveluiden internetsivuilta [www.seinajoki.fi/ohjattuliikunta](http://www.seinajoki.fi/ohjattuliikunta).

## 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 [varaukset.seinajoki.fi](http://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 06 416 2146, [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.

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

Ilmoittautuminen vapaille paikoille jatkuu koko vuoden.

## Peruminen

Liikuntakurssi on mahdollista perua itse Timmi -järjestelmään kirjautumalla 16.8. asti.

Klikkaa auki Omät tiedot, Omät 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 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 [varaukset.seinajoki.fi](http://varaukset.seinajoki.fi) .

## Vesiliikunta

### Seinäjoki

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

Erytysryhmä- 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 eläkeläiset 2,50 € /kerta, työkäiset 3,50 € /kerta
- 13.30 - 14.00 Ikäihmisten vesijumppa, haku** Monitoimiallas  
Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä hyödyntäen. Kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja nivelten liikkuvuutta.  
Max 25 hlö 25 € /kausi
- 14.00 - 14.30 TULES ikäihmisten vesijumppa, haku** Iso allas  
Sopii erityisesti ikäihmisille, joilla on tuki- ja liikuntaelämistön ongelmia.  
Max 15 hlö 25 € /kausi
- 17.20 - 17.55 Työkäisten vesijumppa, haku** Monitoimiallas  
Tehokas ja monipuolinen tunti kiertoharjoittelua sekä eri välineitä käyttäen.  
Max 25 hlö 37,50 € /kausi

#### Tiistai

- 10.30 - 11.00 Vesijumppa, vertaisohjaaja** Monitoimiallas  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 25 hlö 0 €
- 14.00 - 14.30 ÄIJÄ-vesijumppa, haku** Iso allas  
Reipastahtinen vesijumppa miehille. Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä tangolla ja matalassa päässä.  
Max 15 hlö 25 € /kausi
- 14.45 - 15.15 TULES vesijumppa, haku** Monitoimiallas  
Sopii erityisesti ikäihmisille, joilla on tuki- ja liikuntaelämistön ongelmia.  
Max 25 hlö 25 € /kausi
- 17.00 - 17.45 Avoin Syvänveden jumppa** Hyppyallas  
Tehokas vesijumppa vesijuoksuvyöllä, sopii naisille ja miehille, joilla on hieman peruskuntoa. Käytetään monipuolisesti välineitä.  
Max 25 hlö eläkeläiset 2,50 € /kerta, työkäiset 3,50 € /kerta

## Keskiviikko

- 11.30 - 12.00 Avoin vesijumppa Iso allas  
Toimintakykyä ylläpitävä allasjumppa naisille ja miehille. Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä tangolla ja matalassa päässä eri välineitä hyödyntäen.  
Max 15 hlö eläkeläiset 2,50 € /kerta, työkäiset 3,50 € /kerta
- 13.00 - 13.30 Ikäihmisten vesijumppa, haku Monitoimiallas  
Reipastahtinen ja monipuolinen vesijumppa ikäihmisille, eri välineitä hyödyntäen.  
Max 25 hlö 25 € /kausi
- 17.00 - 17.40 Lämminvesijumppa, haku Monitoimiallas  
Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä hyödyntäen.  
Max 25 hlö 37,50 € / kausi

## Torstai

- 7.00 - 7.30 Avoin Syvänveden jumppa Hyppyallas  
Tehokas ja monipuolinen vesijumppa vesijuoksuvyöllä.  
Max 25 hlö eläkeläiset 2,50 € /kerta, työkäiset 3,50 € /kerta
- 7.30 - 8.00 Avoin Vesijumppa Iso allas  
Tehokasta vesijumppaa matalassa päässä välineillä ja ilman sekä tangolla.  
Max 15 hlö eläkeläiset 2,50 € /kerta, työkäiset 3,50 € /kerta
- 8.30 - 9.00 TULES ikäihmisten vesijumppa, haku Monitoimiallas  
Sopii erityisesti ikäihmisille, joilla on tuki- ja liikuntaelimistön ongelmia.  
Max 25 hlö 25 € /kausi
- 9.00 - 9.45 Neurologiryhmien vesijumppa, haku Monitoimiallas  
Vesijumppa soveltuu neurologioireisille.  
Vesijumpassa hyödynnetään eri välineitä.  
Max 20 hlö 25 € /kausi
- 15.00 - 15.30 Ikäihmisten vesijumppa, haku Monitoimiallas  
Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä hyödyntäen.  
Max 25 hlö 25 € /kausi
- 17.30 - 18.15 Avoin Syvänveden jumppa Hyppyallas  
Tehokas vesijumppa vesijuoksuvyöllä, sopii naisille ja miehille, joilla on hieman peruskuntoa. Käytetään monipuolisesti välineitä.  
Max 25 hlö eläkeläiset 2,50 € /kerta, työkäiset 3,50 € /kerta

## Perjantai

- 15.00 - 15.30 Vesijumppa, vertaisohjaaja Monitoimiallas  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 25 hlö 0 €
- 16.15 - 17.00 Avoin Syvänveden jumppa Hyppyallas  
Monipuolinen vesijumppa vesijuoksuvyöllä. Kiertoarjoittelua ja erilaisia välineitä hyödyntäen.  
Max 25 hlö eläkeläiset 2,50 € /kerta, työkäiset 3,50 € /kerta

## Peräseinäjoki

### Tiistai

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

### Keskiviikko

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

### Torstai

- 12.00 - 13.00 Sydän- ja TULES vesijumppa, ilmoittaudu paikan päällä Koivukaari  
Sopii henkilöille joilla on sydän-, tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia.  
Myös aloittelijoille. Käytetään monipuolisesti erilaisia välineitä.  
Max 15 hlö 25 € /kausi
- 15.00 - 16.00 Vesijumppa, vertaisohjaaja Koivukaari  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 20 hlö 0 €
- 20.00 - 21.00 Vesijumppa, vertaisohjaaja Koivukaari  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.  
Max 20 hlö 0 €



# Vauva- ja perheinti

## Seinäjoen uimahalli

### Lauantai

9.45 - 12.20 Vauvauinti

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 5.9.-19.12.

Kevätkausi 9.1.-15.5.

#### Hakuajat

Syyskuussa perustettaviin ryhmiin 1.7.-2.8.

Haku ryhmiin Timmi -järjestelmällä. Ohjelmaan pääset osoitteessa [varaukset.seinajoki.fi](http://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 seinäjokiset vauvat.

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

#### Hinta

Normaali uintimaksu + kausimaksu 80 € koko kausi tai 40 € puoli kautta (hintaa määräytyy aloitus- ja lopettamisajan mukaan).

Lisätietoja vauvauinnista: Sarika Kivimäki 040 774 8286 [sarika.kivimaki@seinajoki.fi](mailto:sarika.kivimaki@seinajoki.fi)

### Sunnuntai

10.00 -14.00 Perheinti

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

Monitoimiallas

Monitoimiallas

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

## Kuntoliikunta

### Seinäjoki

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

Erytisryhmä- 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 € Ystäväntupa
- 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 25 € /kausi Kasperitalo kuntosali
- 14.00 - 15.00 ja 15.00-16.00 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 25 € /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 € Kasperitalo kuntosali
- 15.30 - 17.00 Lentopalloilua varttuneelle väelle, vertaisohjaaja  
Max 20 hlö 0 € Pohjan koulu

#### Tiistai

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

Urheilutalo  
Voimistelu- ja tanssisali

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

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

Max 20 hlö 25 € /kausi

Urheilutalo  
Voimistelu- ja tanssisali

### 15.00 - 16.00 Ikäihmisten sähkö, vertaisohjaaja

Max 30 hlö 0 €

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 25 € /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 25 € /kausi

Urheilutalo  
Voimistelu- ja tanssisali

### 15.30 - 17.00 Lentopalloilua varttuneelle väelle, vertaisohjaaja

Max 20 hlö 0 €

Pohjan koulu

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

Max 20 hlö 0 €

Kärkitalo kuntosali

## Peräseinäjoki

### Maanantai

9.00 - 10.00 Kuntosali, vertaisohjaaja  
Max 20 hlö 0 €

Ritolahalli kuntosali

### Keskiviikko

8.45 - 10.00 Ikäihmisten kuntosali, [haku](#)  
Ikäihmisille sopivaa kuntosaliharjoittelua laitteita  
sekä vapaita painoja hyödyntäen.  
Max 20 hlö 25 € /kausi

Ritolahalli kuntosali

10.15 - 11.00 Kuntojumppa, [haku](#)  
Kuntojumppaa musiikin tahtiin eri välineitä hyödyntäen.  
Max 25 hlö 25 € /kausi

Ritolahalli palloiluhalli

14.00 - 15.00 Tuolijumppa, vertaisohjaaja  
Max 30 hlö 0 €

Ritolahalli palloiluhalli

15.00 - 16.00 Rivitanssi, vertaisohjaaja  
Max 30 hlö 0 €

Ritolahalli palloiluhalli

## Ylistaro

### Maanantai

16.00 - 17.00 Ukkojumppa, vertaisohjaaja  
Max 30 hlö 0 €

Kirmaushalli palloiluhalli

### Tiistai

14.30 - 15.30 Tuolijumppa, vertaisohjaaja  
Max 30 hlö 0 €

Kirmaushalli palloiluhalli

16.00 - 17.00 Terveysliikunta, vertaisohjaaja  
Max 30 hlö 0 €

Kirmaushalli palloiluhalli

### Keskiviikko

14.00 - 15.15 Naisten kuntosali, [haku](#)  
Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja  
vapailta painoilla. Mukana tasapainoharjoittelua.  
Max 15 hlö 25 € /kausi

Kirmaushalli  
kuntourkkaus

### Torstai

13.30 - 14.30 Senioritanssi, vertaisohjaaja  
Max 20 hlö 0 €

Kirmaushalli palloiluhalli

15.00 - 17.00 Kuntosali, vertaisohjaaja  
Max 15 hlö 0 €

Kirmaushalli  
kuntourkkaus

## Nurmo

### Maanantai

#### 10.15 - 11.00 Ikäihmisten tuolijumppa

Virkistävää jumppaa tuolilla musiikin tahtiin.

Max 25 hlö 0 €

Hyllykalliokoti

#### 13.00 - 14.00 Ikäihmisten kuntosali, naiset, [haku](#)

Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja vapailla painoilla.

Max 25 hlö 25 € /kausi

Nurmohalli kuntosali

#### 14.00 - 15.15 Ikäihmisten kuntosali, miehet, [haku](#)

Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja vapailla painoilla.

Max 25 hlö 25 € /kausi

Nurmohalli kuntosali

### Tiistai

#### 10.30 - 11.15 Ikäihmisten kuntojumppa, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Tehokasta jumppaa istuen ja seisten, sekä välineitä käyttäen.

Max 25 hlö 25 € /kausi

Kourahalli

#### 15.00 - 16.00 Ikäihmisten kuntojumppa, [haku](#)

Miehet/ naiset. Monipuolista jumppaa eri välineitä hyödyntäen.

Max 35 hlö 25 € /kausi

Hyllykallion koulu

#### 18.00 - 19.00 Tuolijumppa, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Monipuolista jumppaa ryhmän toiveiden mukaan, kaiken kuntoisille.

Max 15 hlö 37,50 € /kausi

Ylijoki

### Keskiviikko

#### 9.30 - 10.30 Ikäihmisten kuntopiiri, [haku](#)

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

Max 15 hlö 25 € /kausi

Nurmohalli  
pienliikuntatila

#### 18.30 - 19.15 Kuntoliikunta, naiset, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.

Max 15 hlö 37,50 € /kausi

Ylijoki

#### 19.30 - 20.15 Kuntoliikunta, miehet, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.

Max 15 hlö 37,50 € /kausi

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 25 € /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 25 € /kausi

Nurmohalli kuntosali

#### 15.00 - 16.15 Ohjattu kuntosali, sekaryhmä, [haku](#)

Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja vapailla painoilla.

Max 25 hlö 37,50 € /kausi

Nurmohalli kuntosali

#### 16.15 - 17.00 Venyttelyryhmä, [haku](#)

Monipuolista venyttelyä koko keho huomioiden, ryhmän toiveiden mukaan.

Max 20 hlö 25 € /kausi

Nurmohalli  
pienliikuntatila

## Soveltava liikunta

Alla olevien ryhmien lisäksi on suljettuja ryhmiä sovituille yhteistyötahoille (mm. koulutoimi, Kärjen toimintakeskus ja Etelä-Pohjanmaan Sosiaalipsykiatrinen yhdistys).

### Lisätietoja osallistumisesta ja ryhmien sisällöstä

Sarika Kivimäki, erityisliikunnan koordinaattori  
040 774 8286, sarika.kivimaki@seinajoki.fi.

## Seinäjoki

### Tiistai

9.45 - 10.30 Kehitysvammaisten kuntosaliharjoittelu  
10.45 - 11.15 Kehitysvammaisten tuolijumppa  
11.20 - 12.00 Kehitysvammaisten hyvinolon 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 25 € /kausi

Marttilan koulu  
Marttilan koulu

## Ylistaro

### Keskiviikko

12.30 - 13.30 Toimintakeskuksen jumppa

Toimintakeskus

## Nurmo

### Maanantai

Erityislasten Liikkis -kerho 1

Hyllykallion koulu

### Tiistai

13.00 - 14.00 Mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä

Nurmohalli

### Perjantai

9.15 - 10.00 Ikäihmisten päivätoiminnan liikuntaryhmä

Hyllykalliokoti/Nurmohalli

## 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.

### Ajanvaraus ja lisätietoja

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

Mikäli et saa puhelimitse yhteyttä, sinulle soitetaan takaisin.

Sarika Kivimäki, erityisliikunnan koordinaattori, fysioterapeutti  
040 774 8286, sarika.kivimaki@seinajoki.fi

### Liikuntaneuvontapaikka

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

## Porukalla liikkeelle

Liikuntapalvelut on mukana varhaiskasvatuksen kanssa toteuttamassa Porukalla liikkeelle hanketta. Hankkeen yhtenä tavoitteena on lisätä matalan kynnyksen perheliikuntamahdollisuuksia kaupungissamme.

Liikuntapalvelut tarjoaa hankkeen puitteissa maksuttomia liikuntakerhoja päiväkotien yhteydessä. Liikuntakerhot ovat aikuisen ja lapsen yhteinen liikunnallinen ohjattu hetki, jossa leikitään ja liikutaan päiväkodin piha-alueella. Maksuttomat liikuntahetket ovat avoimia kaikille eikä vaadi ennakoilmoittautumista tai liikunnallista taustaa. Liikuntakerhojen paikat, ajankohdat sekä lisätietoa löydät nettivivuilta [www.seinajoki.fi/perheliikunta](http://www.seinajoki.fi/perheliikunta).

Syksyllä starttaa Pikku Liikuntamaa -tapahtumat urheilutalolla. Pikku Liikuntamaassa voivat aikuiset ja lapset yhdessä seikkailla ja leikkiä omatoimisesti tempuradalla. Tapahtumat ovat maksuttomia.

## Pikku Liikuntamaat

Pe 25.9.2020	9.00 - 11.00
Pe 30.10.2020	9.00 - 11.00
Pe 20.11.2020	9.00 - 11.00
Pe 11.12.2020	9.00 - 11.00

Koulujen loma-aikoina järjestämme myös erilaisia perheliikuntatapahtumia.

### Lisätietoja

Johanna Lähdesmäki, liikunnanohjaaja  
044 418 1320, johanna.lahdesmaki@seinajoki.fi

## Lisätietoja liikuntaryhmistä

**Tanja Särkipaju**  
liikuntapalvelupäällikkö

050 552 9400  
tanja.sarkipaju@seinajoki.fi

**Sarika Kivimäki**  
erityisliikunnan koordinaattori

040 774 8286  
sarika.kivimaki@seinajoki.fi