



Liikuntaryhmät

2022–2023

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

Liikuntapalveluiden liikuntaryhmät 2022-2023

Liikuntaryhmien kausi

Syyskausi vko 36 (5.9.) – 50 (18.12.)

Kevätkausi vko 2 (9.1.) – 19 (14.5.)

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 15.8.2022 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 21.8. 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 15.8. 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.

Ilmoittautuminen sähköisesti

Liikuntaryhmiin, uimakouluihin ja vesipeuhuihin ilmoittaudutaan sähköisellä Timmi -järjestelmällä ja ilmoittautumisen voi suorittaa kotona. Jos käytössäsi ei ole internetyhteyttä, voi ilmoittautumisen hoitaa Uimahalli-Urheilutalon asiakastietokoneelta. Apua ilmoittautumiseen saa liikuntatoimistolta. Timmi:n pääset osoitteessa <https://varaukset.seinajoki.fi> tai kaupungin internetsivuilta www.seinajoki.fi/liikunta.

Ohjeet on laadittu työpöytäversioon ja kaikki ominaisuudet eivät vielä toimi mobiiliversiossa.

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.

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! Tämä ominaisuus ei toimi mobiiliversiossa.

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 21.8. 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 <https://varaukset.seinajoki.fi>.

Vesiliikunta

Seinäjoki

Uimahallin vesiliikunta- ja kuntosaliryhmiin asiakas maksaa ryhmämaksun ja normaalin uinti- / kuntosalimaksun. Erityisryhmä- ja seniorikortti korvaa uinti- / kuntosalimaksun, mutta ei korvaa liikuntaryhmän kausimaksua.

Maanantai

- 8.30 - 9.00 Vesijumppa Suomi iskelmän tahtiin, haku** Monitoimiallas
Toimintakykyä ylläpitävä allasjumppa naisille ja miehille.
Lihaskunto-, koordinaatio-, tasapaino- ja nivelten liikkuvuusharjoitteita eri välineitä hyödyntäen.
Max 25 hlö 25 € /kausi
- 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 kiertoarjoittelua 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
- 17.00 - 17.45 Avoin Syvänveden jumppa** Hyppyallas
Tehokas vesijumppa vesijuoksuvoimalla, sopii naisille ja miehille, joilla on hieman peruskuntoa. Käytetään monipuolisesti välineitä.
Max 25 hlö eläkeläiset 2,50 € /kerta, työkäiset 3,50 € /kerta

Keskiviikko

- 11.15 - 11.45 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 - 17.45 Lämminvesijumppa, haku** Monitoimiallas
Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä hyödyntäen.
Max 25 hlö 37,50 € /kausi

Torstai

- 8.30 - 9.00 TULES vesijumppa, [haku](#) Montoimiallas
Sopii erityisesti henkilöille, joilla on tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia.
Max 25 hlö 25 € /kausi
- 9.00 - 9.45 Neurovesijumppa, [haku](#) Montoimiallas
Vesijumppa soveltuu erityisesti henkilöille, joilla on neurologisia oireita.
Max 20 hlö 25 € /kausi
- 14.25 - 14.55 TULES vesijumppa, [haku](#) Montoimiallas
Sopii erityisesti henkilöille, joilla on tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia.
Max 25 hlö 25 € /kausi
- 15.00 - 15.30 Ikäihmisten vesijumppa, [haku](#) Montoimiallas
Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä hyödyntäen.
Max 25 hlö 25 € /kausi
- 19.15 - 19.55 Aqua Zumba®, [haku](#) Montoimiallas
Hydrobig -tyylinen, hauska aerobinen tanssillinen tunti, rytmisen musiikin tahtiin. Sopii kaikille, joille vesi on elementtinä sopiva.
Max 25 hlö 37,50 € /kausi

Perjantai

- 15.00 - 15.30 Vesijumppa, vertaisohjaaja Montoimiallas
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja.
Max 25 hlö 0 €

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 €

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 - 12.15 Vauvauinti

Monitoimiallas

Vauvauinnin voi aloittaa lapsen täytettyä kolme kuukautta. Silloin lapsen valveaika on tarpeeksi pitkä, ja hän jaksaa liikkua enemmän. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä vähintään 32 asteisessa vedessä. Yläikärajaa vauvauinnin aloittamiselle ei ole. Vauvauintia voi jatkaa noin 1-vuotiaaksi.

20.8. - 12.11.2022

Ilmoittautuminen 1.-14.8. Info 16.8. 16.30-17.30

19.11. - 17.12.2022 ja 14.1. - 11.2.2023

Ilmoittautuminen 31.10.-13.11. Info 15.11. 16.30-17.30

18.2. - 13.5.2023

Ilmoittautuminen 30.1.-12.2. Info 14.2. 16.30-17.30

Ilmoittautuminen aukeaa aina klo 8.00. Ilmoittautumiset menevät suoraan ryhmään ja kun ryhmät ovat täynnä voi ilmoittautua jonoon. Jonosta nostamme lapsia ryhmään, jos paikkoja vapautuu.

Aloittavat vauvat

Suositusikä vauvauinnin aloittamiseen on vähintään 3 kk ja 5 kg.

Jatkavat vauvat

Aloittavien vauvojen ryhmässä olleille tai muun toimijoiden ryhmissä olleille vauvoille. Vauvauintia voi jatkaa noin 1-vuotiaaksi. Jatkavien ryhmiin ilmoittaudutaan uudelleen aloittavien ryhmän jälkeen.

Aloittavat vauvat 1. 9.45-10.15

Aloittavat vauvat 2. 10.15-10.45

Aloittavat vauvat 3. 10.45-11.15

Jatkavat vauvat 1. 11.15-11.45

Jatkavat vauvat 2. 11.45-12.15

Vauvauintiin ilmoittaudutaan sähköisesti Timmi järjestelmällä <https://varaukset.seinajoki.fi>. Huoltaja rekisteröityy järjestelmään ja lapsi lisätään käyttäjätalille kohdassa: Omat tiedot - Omat tiedot ja valitse sieltä Lasten tiedot -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. Varaa vauvauintipaikka vain lapselle, että ryhmä muodostuu oikein!

Lapsen lisääminen käyttäjätalille ei toimi mobiililaitteilla.

Vauvauintiin etusijalla ovat seinäjokiset vauvat.

Mukaan päässeiden vauvojen vanhemmille ilmoitamme sähköpostitse ryhmään pääsystä ja varmistamme infoajan, joka on pakollinen ennen vauvauinnin alkua. Mikäli osallistujia on vähän, yhdistämme ryhmiä.

Hinta

60 €/ 10 kerran ryhmä + normaali uintimaksu.

Kausimaksu laskutetaan. Laskut ovat perintäkelpoisia.

Lisätietoja vauvauinnista: Kivimäki Sarika 040 774 8286 sarika.kivimaki@seinajoki.fi

Sunnuntai

10.00 -12.00 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

Kuntoliikunta

Seinäjoki

Uimahallin vesiliikunta- ja kuntosaliryhmiin asiakas maksaa ryhmämaksun ja normaalin uinti-/ kuntosalimaksun. Erityisryhmä- ja seniorikortti korvaa uinti-/ kuntosalimaksun, mutta ei korvaa liikuntaryhmän kausimaksua.

Maanantai

- 10.00 - 10.45 Tuolijumppa, vertaisohjaaja
Virkistävää jumppaa tuolilla istuen.
Max 25 hlö 0 € Ystävöntupa
- 10.00 - 11.15 Kuntopiiri, haku
Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita oman kehonpainoa ja eri välineitä hyödyntäen kierto- ja tasapainoharjoitteluna. Soveltuu ikäihmisille ja erityisryhmille.
Max 20 hlö 25 € /kausi Urheilutalo
voimistelu- ja tanssisali
- 13.00 - 13.45 Tuolijumppa, ilmoitetaan paikan päällä
Monipuolista lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua musiikkia hyödyntäen.
Max 25 hlö 25 € /kausi Urheilutalo
voimistelu- ja tanssisali
- 14.00 - 15.00 Lavis -lavatanssijumppa, haku
Hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.
Max 40 hlö 25 € /kausi Urheilutalo
voimistelu- ja tanssisali
- 15.00-16.00 Lavis -lavatanssijumppa, haku
Hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.
Max 40 hlö 25 € /kausi Urheilutalo
voimistelu- ja tanssisali
- 14.00 - 15.30 Ikäihmisten kuntosali, vertaisohjaaja
Kierto- ja tasapainoharjoitteluna 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
Kierto- ja tasapainoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti. Vaihtuva ohjaaja.
Max 20 hlö 0 € + uinti-kuntosalimaksu Uimahalli kuntosali
- 10.00 - 11.30 Ikäihmisten kuntosali 1, haku
Kehitetään monipuolisesti lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä tasapainokykyä. Tunti koostuu alku- ja loppuverryttelystä sekä kierto- ja tasapainoharjoittelusta.
Max 20 hlö 25 € /kausi 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
- 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 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

10.30 - 11.45 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

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

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

Max 20 hlö 25 € /kausi

Urheilutalo
voimistelu- ja tanssisali

14.30 - 15.30 Ikäihmisten sähly, vertaisohjaaja

Max 30 hlö 0 €

Urheilutalo palloiluhalli

Torstai

9.30 - 10.45 Ikäihmisten kuntosali 4, [haku](#)

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

Max 20 hlö 25 € /kausi + uinti-kuntosalimaksu

Uimahalli kuntosali

11.00 - 12.15 Ikäihmisten kuntosali 5, [haku](#)

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

Max 20 hlö 25 € /kausi + uinti-kuntosalimaksu

Uimahalli kuntosali

12.30 - 14.00 Tasapainoliikuntaryhmä, [haku](#)

Tasapainoa kehittäviä ja ylläpitäviä harjoitteita tasapainoradalla.

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

Perjantai

9.30 - 10.30 Kehonhuoltojumppa, [haku](#)

Monipuolista venyttelyä koko keho huomioiden.

Max 20 hlö 25 € /kausi

Urheilutalo jumppasali

11.15 - 12.45 Ikäihmisten kuntosali, vertaisohjaaja

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

Max 20 hlö 0 €

Kasperitalo 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 peilisali

13.00 - 14.00 Tuolijumppa, vertaisohjaaja
Max 30 hlö 0 €

Ritolahalli peilisali

15.30 - 16.30 Rivitanssi, vertaisohjaaja
Max 30 hlö 0 €

Ritolahalli peilisali

Ylistaro

Maanantai

16.00 - 17.00 Ukkojumppa, vertaisohjaaja
Max 30 hlö 0 €

Kirmaushalli palloiluhalli

Tiistai

16.00 - 16.00 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

15.00 - 17.00 Kuntosali, vertaisohjaaja
Max 15 hlö 0 €

Kirmaushalli
kuntourkkaus

Nurmo

Maanantai

- 9.30 - 10.30 Kevennetty kuntosali, [haku](#)
Kiertoharjoittelua oman kehon painolla lihaskuntaa ja liikkuvuutta ikäihmisille.
Max 12 hlö 25 € /kausi
Nurmohalli
pienliikuntatila
- 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
- 18.15 - 19.00 Kuntoliikunta, naiset, [ilmoittaudu paikan päällä](#)
Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.
Max 15 hlö 37,50 € /kausi
Ylijoki
- 19.15 - 20.00 Kuntoliikunta, miehet, [ilmoittaudu paikan päällä](#)
Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.
Max 15 hlö 37,50 € /kausi
Ylijoki

Tiistai

- 10.00 - 10.45 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

Keskiviikko

- 18.15 - 19.00 Tuolijumppa, [ilmoittaudu paikan päällä](#)
Monipuolista jumppaa ryhmän toiveiden mukaan, kaiken kuntoisille.
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 Venyttely- / kehonhuoltoryhmä, [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

12.30 - 13.15 Toimintakeskuksen jumppa 1.
13.30 - 14.15 Toimintakeskuksen jumppa 2.
14.45 - 15.30 Soveltava liikuntakerho, LIIKKIS 1. (suljettu ryhmä)

Kärjen toimintakeskus
Kärjen toimintakeskus
Pohjan koulu

Keskiviikko

13.30 - 14.20 Buustia - mielenterveyskuntoutujien ryhmä

Urheilutalo
Voimistelu- ja tanssisali

Torstai

14.45 - 15.30 Soveltava liikuntakerho, LIIKKIS 3.
16.00 - 16.45 Soveltava liikuntakerho aikuiset, ilmoittaudu paikan päällä
Erityisryhmille sopiva liikuntakerho. Kerhossa tutustutaan eri lajeihin,
joita sovelletaan ryhmälle sopivaksi.
Max 20 hlö 25 € /kausi

Marttilan koulu
Urheilutalo
paloiluhalli

Ylistaro

Keskiviikko

12.30 - 13.30 Toimintakeskuksen jumppa

Toimintakeskus

Nurmo

Tiistai

13.00 - 14.00 Mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä

Nurmohalli

Keskiviikko

14.45-15.30 Soveltava liikuntakerho LIIKKIS 2 (suljettu ryhmä)

Hyllykallion koulu

Lisätietoja liikuntaryhmistä

Tanja Särkipaju
liikuntapalvelupäällikkö

050 552 9400
tanja.sarkipaju@seinajoki.fi

Sarika Kivimäki
erityisliikunnan koordinaattori

040 774 8286
sarika.kivimaki@seinajoki.fi