



# Liikuntaryhmät

2023–2024

Seinäjoki

## Sisällys

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

# Liikuntapalveluiden liikuntaryhmät 2023-2024

## Liikuntaryhmien kausi

Syyskausi vko 36 (4.9.) – 50 (17.12.)

Kevätkausi vko 2 (8.1.) – 19 (12.5.)

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 14.8.2023 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 20.8. 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 14.8. 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.

## Virtuaalivesijumppa - vesijumppaa oman aikataulun mukaan

Jumppanäyttö sijaitsee monitoimialtaalla. Näytön käyttäminen on vaivatonta ja sen ohjausvideoiden joukosta on helppo valita juuri sinulle sopiva harjoitus. Omatoiminen harjoittelu yksin tai kaveriporukalla on mahdollista kun altaalla ei ole ohjattua ryhmätoimintaa. Virtuaalivesijumppan käyttäminen sisältyy normaaliin sisäänkäynti hintaan.

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 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](http://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](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! 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 20.8. 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

Vesiliikuntaryhmät pidetään hartiasyvyisessä tai syvässä vedessä. Vesiliikuntaryhmissä käytetään erilaisia välineitä helpottamaan liikkumista vedessä sekä lisäämään veden vastusta ja näin tehostamaan harjoitusvaikutusta. Ryhmät soveltuvat myös aloittelijoille.

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

#### **Maanantai**

13.30 - 14.00 Lämminvesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Monipuolinen ja reipastahtinen vesijumppa musiikin tahtiin. Jumpassa käytetään eri välineitä ja tehdään lihaskuntoliikkeitä myös tangolla.

Max 25 hlö 25 €/kausi

14.00 - 14.30 Ison altaan vesijumppa, [haku](#)

Iso allas

Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä hyödyntäen, matalassa päässä ja tangolla jumpaten. Kehittää lihasvoimaa, koordinaatiokykyä ja nivelten liikkuvuutta.

Max 15 hlö 25 €/kausi

17.30 - 18.10 Työikäisten vesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Tehokas ja monipuolinen vesijumppa eri välineitä hyödyntäen.

Max 25 hlö 37,50 €/kausi

#### **Tiistai**

10.30 - 11.00 Vesijumppa, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Monitoimiallas

Monipuolista vesijumppaa ikäihmisille välineillä ja ilman. Vaihtuva vertaisohjaaja.

Max 25 hlö Uintimaksu, kausimaksuton

14.00 - 14.30 ÄIJÄ-vesijumppa, [haku](#)

Iso allas

Tehokasta ja monipuolista vesijumppaa, joka laittaa koko kropan liikkeelle. Lihaskuntoliikkeitä matalassa päässä ja tangolla.

Max 15 hlö 25 €/kausi

15.00 - 15.45 Vesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Monipuolinen ja tehokas vesijumppa. Hyödynnetään erilaisia vesijumppavälineitä. Kehittää lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota.

Max 25 hlö 25 €/kausi

17.00 - 17.45 Syvän veden vesijumppa musiikin vauhdittamana, [avoin](#)

Hyppyalas

Tehokasta ja monipuolista vesijumppaa vesijuoksuvyöllä syvässä altaassa (4m). Jumppa sopii henkilöille, joilla on hyvä peruskunto. Jumpataan reippaan musiikin tahtiin ja käytetään monipuolisesti eri välineitä.

Max 25 hlö 3 €/kerta

## Keskiviikko

11.30 - 12.00 Ison altaan vesijumppa, [avoin](#)

Iso allas

Reipastahtinen ja monipuolinen vesijumppa. Lihaskuntoliikkeitä matalassa päässä ja tangolla. Mahdollista jumpata myös musiikin tahdittamana.

Max 15 hlö 2,50 €/kerta

13.00 - 13.30 Lämminvesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Monipuolinen ja reipastahtinen 30 min vesijumppa musiikin tahtiin. Jumpassa käytetään eri välineitä ja tehdään lihaskuntoliikkeitä myös tangolla.

Max 25 hlö 25 €/kausi

16.30 - 17.15 Lämminvesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Monipuolinen ja reipastahtinen 45 min vesijumppa musiikin tahtiin. Jumpassa käytetään eri välineitä ja tehdään lihaskuntoliikkeitä myös tangolla.

Max 25 hlö 37,50 €/kausi

## Torstai

7.00 - 7.40 Syvän veden vesijumppa, [avoin](#)

Hyppyallas

Aamun piristys kaikille syvän veden jumpasta kiinnostuneille. Intensiteetiltään tehokas aamujumppa ei jätä ketään kylmäksi ja mahdollistaa tehokkaan, kestävyyskuntoa kohottavan harjoituksen niveliä kunnioittaen. Harjoitus kehittää kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Vedessä tehtävä harjoitus on hyvä tapa herätellä kehosi sekä mielesi tulevan päivän asettamiin vaatimuksiin.

Max 25 hlö 3 €/kerta

8.30 - 9.00 TULES vesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Sopii erityisesti henkilöille, joilla on tarve kuntouttaa tuki- ja liikuntaelimestöä. Monipuolinen ja kuntouttava vesijumppa. Hyödynnetään erilaisia vesijumppavälineitä. Kehittää lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota.

Max 25 hlö 25 €/kausi

9.10 - 9.55 Neurovesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Vesijumppa soveltuu erityisesti henkilöille, joilla on neurologisia oireita. Monipuolinen ja kuntouttava vesijumppa. Hyödynnetään erilaisia vesijumppavälineitä. Kehittää lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota.

Max 20 hlö 25 €/kausi

14.30 - 15.00 Lämminvesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Toimintakykyä ylläpitävä ja reipastahtinen vesijumppa musiikin tahtiin. Kehittää lihaskuntaa eri välineitä hyödyntäen.

Max 25 hlö 25 €/kausi

19.10 - 19.45 Aqua Zumba®, [haku](#)

Monitoimiallas

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, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Monitoimiallas

Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva vertaisohjaaja.

Max 25 hlö Uintimaksu, kausimaksuton

## Peräseinäjoki

### Tiistai

8.45 - 9.30 Vesijumppa naiset, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Koivukaari

Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva vertaisohjaaja.

Max 20 hlö Kausimaksuton

10.50 - 11.30 Vesijumppa naiset, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Koivukaari

Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva vertaisohjaaja.

Max 20 hlö Kausimaksuton

12.00 - 13.00 Vesijumppa miehet, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Koivukaari

Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva vertaisohjaaja.

Max 20 hlö Kausimaksuton

### Torstai

12.00 - 13.00 Sydän- ja TULES vesijumppa, ilmoittaudu paikan päällä Koivukaari

Sopii henkilöille joilla on sydän-, tuki- ja liikuntaelämistön ongelmia. Myös aloittelijoille. Käytetään monipuolisesti erilaisia välineitä.

Max 15 hlö 25 €/kausi

15.00 - 16.00 Vesijumppa naiset ja miehet, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Koivukaari

Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva vertaisohjaaja.

Max 20 hlö Kausimaksuton

20.00 - 21.00 Vesijumppa naiset, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Koivukaari

Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Vaihtuva vertaisohjaaja.

Max 20 hlö Kausimaksuton



# Vauva- ja perheinti

## Seinäjoen uimahalli

### Lauantai

9.45 - 12.15 Vauvauinti ja Vesipeuhula perheille

Monitoimiallas

Vauvauinnin voi aloittaa lapsen täytettyä kolme kuukautta. Silloin lapsen valveillaoloaika 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, jonka jälkeen voi osallistua vesipeuhularyhmään.

#### Syksy 19.8. - 11.11.2023

Ilmoittautuminen 7.8.-13.8.2023. Aloittavien vauvojen info 15.8. 16.30-17.30

#### Talvi 18.11. - 16.12.2023 ja 13.1. - 10.2.2024

Ilmoittautuminen 30.10.-12.11.2023. Aloittavien vauvojen info 14.11. 16.30-17.30

#### Kevät 17.2. - 11.5.2024

Ilmoittautuminen 29.1.-11.2.2024. Aloittavien vauvojen info 13.2. 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 ilmoitaudutaan uudelleen aloittavien ryhmän jälkeen.

#### Vesipeuhula perheille

1 - 5 vuotiaiden lasten sekä vanhemman/ vanhempien yhteinen uintituokio. Altaalla edetään leikinomaisesti tutustuen veteen ja alkeisuintiin toimintatuokioiden myötä oman aikuisen kanssa.

Aloittavat vauvat 1. 9.45-10.15

Aloittavat vauvat 2. 10.15-10.45

Jatkavat vauvat 1. 10.45-11.15

Jatkavat vauvat 2. 11.15-11.45

Vesipeuhula perheille 11.45-12.15

Vauvauintiin ja vesipeuhulaan ilmoitaudutaan sähköisesti Timmi järjestelmällä

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

Huoltaja rekisteröityy järjestelmään ja lapsi lisätään käyttäjätalille kohdassa: Omat tiedot - Omat tiedot ja valitse 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.

Mukaan päässeiden vauvojen vanhemmille ilmoitamme sähköpostitse ryhmään pääsystä ja vahvistamme infoajan, joka on pakollinen ennen vauvauinnin alkua. Mikäli osallistujia on vähän, yhdistämme ryhmiä. Vauvauintiin etusijalla ovat seinäjokiset vauvat.

#### Hinta

60 €/10 kerran ryhmä + normaali uintimaksu.

Kausimaksu laskutetaan. Laskut ovat perintäkelpoisia.

Lisätietoja: Lähdesmäki Johanna 044 418 1320 johanna.lahdesmaki@seinajoki.fi

### Sunnuntai

10.00 -12.00 Perheuintivuoro

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. Ei ohjausta.

#### Hinta

Normaali uintimaksu

## Kuntoliikunta

### Seinäjoki

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

#### Maanantai

- 9.30 - 11.00** Ikäihmisten kuntosali, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Kasperitalon kuntosali  
Kiertoarjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti. Vaihtuva vertaisohjaaja.  
Max 20 hlö Kausimaksuton
- 10.00 - 10.45** Tuolijumppa, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Ystäväntupa  
Virkistävää jumppaa tuolilla istuen. Vaihtuva vertaisohjaaja.  
Max 25 hlö Kausimaksuton
- 10.00 - 11.15** Kuntopiiri, [haku](#) Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali  
Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita oman kehonpainoa ja eri välineitä hyödyntäen kiertoarjoitteluna. Soveltuu ikäihmisille ja erityisryhmille.  
Max 20 hlö 25 €/kausi
- 13.00 - 13.45** Tuolijumppa, [haku](#) Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali  
Monipuolista lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua musiikkia hyödyntäen.  
Max 25 hlö 25 €/kausi
- 14.00 - 15.30** Ikäihmisten kuntosali, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Kasperitalon kuntosali  
Kiertoarjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti. Vaihtuva vertaisohjaaja.  
Max 20 hlö Kausimaksuton
- 14.30 - 15.30** Kuntotanssi, [haku](#) Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali  
Tanssillinen peruskuntoa kohottava tunti, joka yhdistetään kuntojumppaa ja eri tanssilajeja.  
Max 25 hlö 25 €/kausi
- 15.30 - 16.30** Nuorten liikuntakerho, [haku](#) Sykehalli  
Monipuolista liikunnallista tekemistä yläkoululaisille. Liikuntakerhon tavoitteena on lisätä nuoren motorisia taitoja, kohottaa kestävyys- ja lihaskuntoa sekä peluuttaa erilaisia palloilulajeja ja niiden viitepelejä. Liikuntakerho haastaa nuoren koordinaatiota ja tasapainoa. Mahdollistaa viikoittaisen harrastamisen.  
Max 25 hlö Kausimaksuton
- 15.30 - 17.00** Lentopalloilua varttuneelle väelle, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Pohjan koulu  
Max 20 hlö Kausimaksuton
- 17.30 - 18.30** Ulkoliikuntaa aikuisille, [haku](#)  
Tehokasta kestävyys- ja lihaskuntoa kohottavaa harjoittelua Joupiskan kuntoportaissa ja kuntoilualueella. Ulkoliikuntaryhmä soveltuu aikuisväestölle lähtötasosta riippumatta. Ryhmän toiminta on yksilölähtöistä sekä tasapainoa ja koordinaatiokykyä kehittävä. Mahdollistaa uudet lajikokeilut sekä lajiopastukset (esimerkiksi hiihto ja lumikenkäily).  
Max 25 hlö 37,50 €/kausi
- 19.30 - 20.30** Kuntopiiri opiskelijoille ja työikäisille, [haku](#) Seinäjoki Areena  
Tehokasta, kestävyys- ja lihaskuntoa kohottavaa liikuntaa halukkaille lähtötasosta riippumatta. Tämä ryhmämuotoinen toiminta on hyvä tapa saada toimiva ja riittävän rasittava liikunta säännölliseksi osaksi elämää. Kuntopiirin yhteydessä voit ylittää itsesi ja omat odotuksesi sekä nostaa kuntoasi uudelle tasolle ja todeta vaikutukset arjessa jaksamiseen. Maanantai on hyvä päivä aloittaa uusi harrastus.  
Max 25 hlö 37,50 €/kausi

## Tiistai

- 9.00 - 11.00 Kuntosali, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Uimahalli kuntosali  
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti. Vaihtuva vertaisohjaaja.  
Max 20 hlö Uinti-kuntosalimaksu, kausimaksuton
- 10.00 - 11.30 Ikäihmisten kuntosali 1, haku Kasperitalon kuntosali  
Kehitetään monipuolisesti lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä tasapainokykyä. Tunti koostuu ja alku- ja loppuverryttelystä sekä kiertoarjoittelusta.  
Max 20 hlö 25 €/kausi
- 10.00 - 11.30 Kuntosaliryhmä opiskelijoille ja työkäisille, haku Seinäjoki Areenan kuntosali  
Matalan kynnyksen säännöllinen kuntosaliharrastaminen viikoittaiseksi rutiiniksi. Monipuolisten liikkeiden ja lihaskunnon nousun tuki arjessa jaksamiseen on iso voimavara. Näiden hyötyjen lisäksi opit myös uusien ja jo tuntemiesi lihaskuntoliikkeiden oikeat suoritustavat mahdollistaen laadukkaan ja säännöllisen harrastamisen rasittaen kroppaa terveyttä edistävästi.  
Max 15 hlö 37,50 €/kausi
- 10.00 - 10.45 Kevyt kuntojumppa 1, haku Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali  
Kevyttä kuntojumppaa musiikin tahtiin eri välineitä hyödyntäen. Liikutaan myös lattiatasolla.  
Max 40 hlö 25 €/kausi
- 11.00 - 11.45 Kevyt kuntojumppa 2, haku Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali  
Kevyttä kuntojumppaa musiikin tahtiin eri välineitä hyödyntäen. Liikutaan myös lattiatasolla.  
Max 40 hlö 25 €/kausi
- 18.30 - 19.30 Klopit, miesten liikuntaryhmä, haku Marttilan koulu  
Monipuolista liikuntaa; kuntopiiriä, pelailua ja jumppaa.  
Max 25 hlö 25 €/kausi

## Keskiviikko

- 9.15 - 10.30 Ikäihmisten kuntosali 2, haku Uimahalli kuntosali  
Kehitetään monipuolisesti lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä tasapainokykyä. Tunti koostuu alku- ja loppuverryttelystä sekä kiertoarjoittelusta laitteilla.  
Max 20 hlö 25 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu
- 10.30 - 11.45 Ikäihmisten kuntosali 3, haku Uimahalli kuntosali  
Kehitetään monipuolisesti lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä tasapainokykyä. Tunti koostuu alku- ja loppuverryttelystä sekä kiertoarjoittelusta laitteilla.  
Max 20 hlö 25 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu
- 14.30 - 15.15 Neuro-liikuntaryhmä, haku Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali  
Lihassoima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita henkilöille, joilla on neurologisia oireita. Edellytyksenä itsenäinen liikkumiskyky.  
Max 20 hlö 25 €/kausi
- 14.30 - 15.30 Ikäihmisten sähly, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Urheilutalo palloiluhalli  
Max 30 hlö Kausimaksuton

## Torstai

- 9.30 - 10.45 Ikäihmisten kuntosali 4, haku Uimahalli kuntosali  
Monipuolisesti lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainokykyä kehittävä kuntosaliryhmä. Intenseitiltään ryhmä on rauhallinen ja sopii hyvin myös uusille kuntosaliharrastajille. Tunti koostuu alku- ja loppuverryttelystä sekä kiertoarjoittelusta.  
Max 20 hlö 25 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu

- 11.00 - 12.15** Ikäihmisten kuntosali 5, [haku](#) Uimahalli kuntosali  
 Monipuolisesti lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainokykyä kehittävä kuntosaliryhmä. Ryhmä soveltuu tavoitteellisille ja kokeneemmille kuntosaliharrastajille, mutta ei poissulje uusia kuntosaliharrastajia. Tunti koostuu alku- ja loppuverryttelystä sekä kiertoarjoittelusta.  
 Max 20 hlö 25 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu
- 12.15 - 13.45** Tasapainoliikuntaryhmä, [haku](#) Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali  
 Tasapainoa ja lihasvoimaa kehittäviä ja ylläpitäviä harjoitteita tasapainoradalla. Ryhmä soveltuu ikäihmisille, joiden tasapaino on heikentynyt.  
 Max 25 hlö 25 €/kausi
- 15.30 - 17.00** Lentopalloilua varttuneelle väelle, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Pohjan koulu  
 Max 20 hlö Kausimaksuton

## Perjantai

- 9.30 - 10.30** Kehonhuoltojumppa, [haku](#) Urheilutalo jumppasali  
 Monipuolista venyttelyä koko keho huomioiden. Sopii kaiken ikäisille.  
 Max 20 hlö 25 €/kausi
- 9.30 - 11.00** Ikäihmisten kuntosali, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Kasperitalon kuntosali  
 Kiertoarjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti. Vaihtuva vertaisohjaaja.  
 Max 20 hlö Kausimaksuton
- 11.15 - 12.45** Ikäihmisten kuntosali, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Kasperitalon kuntosali  
 Kiertoarjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti. Vaihtuva vertaisohjaaja.  
 Max 20 hlö Kausimaksuton

## Peräseinäjoki

### Maanantai

- 8.45 - 10.00** Kuntosali, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Ritolahalli kuntosali  
 Max 20 hlö Kausimaksuton

### Tiistai

- 15.00 - 16.30** Boccia, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Ritolahalli palloiluhalli  
 Max 25 hlö Kausimaksuton

### Keskiviikko

- 8.45 - 10.00** Ikäihmisten kuntosali, [haku](#) Ritolahalli kuntosali  
 Monipuolisesti lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainokykyä kehittävä kuntosaliryhmä ikäihmisille.  
 Max 20 hlö 25 €/kausi
- 10.15 - 11.00** Kuntojumppa, [haku](#) Ritolahalli peilisali  
 Lihaskestävyyttä, tasapainoa ja koordinaatiota kehittävää voimistelua eri välineitä hyödyntäen.  
 Max 25 hlö 25 €/kausi
- 13.00 - 14.00** Tuolijumppa, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Ritolahalli peilisali  
 Max 30 hlö Kausimaksuton
- 15.30 - 16.30** Rivitanssi, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Ritolahalli peilisali  
 Max 30 hlö Kausimaksuton

### Perjantai

- 15.00 - 16.30** Senioreiden kävelysähly, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Ritolahalli palloiluhalli  
 Max 25 hlö Kausimaksuton

## Nurmo

### Maanantai

9.30 - 10.30 Kevennetty kuntosali, [haku](#)

Nurmohalli pienliikuntatila

Kiertoharjoittelua oman kehon painolla lihaskuntoa ja liikkuvuutta ikäihmisille.

Max 12 hlö 25 €/kausi

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

Nurmohalli kuntosali

Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja vapailla painoilla.

Max 25 hlö 25 €/kausi

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

Nurmohalli kuntosali

Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja vapailla painoilla.

Max 25 hlö 25 €/kausi

18.00 - 18.45 Kuntoliikunta, naiset, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Ylijoki

Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.

Max 15 hlö 37,50 €/kausi

19.00 - 19.45 Kuntoliikunta, miehet, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Ylijoki

Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.

Max 15 hlö 37,50 €/kausi

### Tiistai

10.00 - 10.45 Ikäihmisten kuntojumppa, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Kourahalli

Tehokasta jumppaa istuen ja seisten, sekä välineitä käyttäen.

Max 25 hlö 25 €/kausi

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

Hyllykallion koulu

Miehet/naiset. Monipuolista jumppaa eri välineitä hyödyntäen.

Max 35 hlö 25 €/kausi

17.00 - 17.45 Tuolijumppa, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Ylijoki

Monipuolista jumppaa ryhmän toiveiden mukaan, kaiken kuntoisille.

Max 15 hlö 37,50 €/kausi

### Torstai

10.00 - 11.15 Matalan kynnyksen kuntosali, miehet, [haku](#)

Nurmohalli kuntosali

Aloitteleville ja vähän liikkuville. Soveltuu erityisesti henkilöille, joilla on tasapainovaikeuksia ja niveloireita.

Max 25 hlö 25 €/kausi

14.00 - 15.15 Matalan kynnyksen kuntosali, naiset, [haku](#)

Nurmohalli kuntosali

Aloitteleville ja vähän liikkuville. Soveltuu erityisesti henkilöille, joilla on tasapainovaikeuksia ja niveloireita.

Max 25 hlö 25 €/kausi

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

Nurmohalli kuntosali

Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja vapailla painoilla.

Max 25 hlö 37,50 €/kausi

16.15 - 17.00 Venyttely-/ kehonhuoltoryhmä, [haku](#)

Nurmohalli pienliikuntatila

Monipuolista venyttelyä koko keho huomioiden, ryhmän toiveiden mukaan.

Max 20 hlö 25 €/kausi

## Ylistaro

### Maanantai

16.00 - 17.00 Ukkojumppa, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä

Kirmaushalli palloiluhalli

Max 30 hlö Kausimaksuton

### Tiistai

15.00 - 16.00 Tuolijumppa, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä

Kirmaushalli palloiluhalli

Max 30 hlö Kausimaksuton

### Keskiviikko

14.00 - 15.15 Naisten kuntosali, haku

Kirmaushalli kuntonurkkaus

Kuukauden välein vaihtuva monipuolinen ohjelma laitteilla ja vapailla painoilla. Mukana tasapainoharjoittelua.

Max 15 hlö 25 €/kausi

### Torstai

15.00 - 17.00 Kuntosali, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Kirmaushalli kuntonurkkaus

Max 15 hlö Kausimaksuton

## Perheliikunta

### Keskiviikko

10.00 - 10.45 Perheliikunta

Urheilutalon voimistelu- ja tanssitalo

Aikuisten ja 1 - 5 vuotiaiden lasten yhteinen tuokio. Ohjatussa tuokiossa liikutaan ja leikitään yhdessä aikuisen kanssa.

Musiikki ja mielikuvitus siivittävät tuokiota harjoittaen samalla erilaisia motorisia taitoja. Liikuntatuokioihin joustava vaatetus ja juomapullo mukaan.

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.

### Torstai

Pikku Liikuntamaa

Ritolahalli, Kirmaushalli ja Uimahalli-Urheilutalo

Tule liikkumaan ja leikkimään yhdessä omatoimisesti lapsen kanssa. Käytössä liikuntahallien sali, jossa rakennettu tempurata erilaisine välineineen.

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.

Urheilutalo

Ritolahalli

Kirmaushalli

To 21.9.2023 9 - 12

To 5.10.2023 9 - 11

To 12.10.2023 9 - 11

To 26.10.2023 10 - 13

To 16.11.2023 9 - 11

To 30.11.2023 9 - 11

To 23.11.2023 9 - 12

To 14.12.2023 10 - 13

## Soveltava liikunta

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

## Seinäjoki

### Tiistai

12.30 - 13.15 Toimintakeskuksen jumppa 1

Kärjen toimintakeskus

13.15 - 14.00 Toimintakeskuksen jumppa 2

Kärjen toimintakeskus

14.45 - 15.30 Soveltava liikuntakerho, LIIKKIS 1 (suljettu ryhmä)

Pohjan koulu

### Keskiviikko

13.30 - 14.20 Buustia - mielenterveyskuntoutujien ryhmä

Urheilutalo Voimistelu- ja tanssisali

14.00-15.00 Soveltava liikuntakerho LIIKKIS 2 (suljettu ryhmä)

Urheilutalo painisali (Marttila apip)

15.00 - 15.45 Soveltava liikuntakerho, LIIKKIS 3 (suljettu ryhmä)

Marttilan koulu (Marttila apip)

### Torstai

16.00 - 16.45 Soveltava aikuisten liikuntakerho, **haku**

Marttilan koulu

Erityisryhmille sopiva liikuntakerho. Kerhossa tutustutaan eri lajeihin, joita sovelletaan ryhmälle sopivaksi.

Max 20 hlö    25 €/kausi

## Ylistaro

### Keskiviikko

12.30 - 13.30 Toimintakeskuksen jumppa

Toimintakeskus

## Nurmo

### Tiistai

13.00 - 14.00 Mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä

Nurmohalli

## Lisätietoja liikuntaryhmistä

**Tanja Särkipaju**  
liikuntapalvelupäällikkö

050 552 9400  
tanja.sarkipaju@seinajoki.fi

**Johanna Lähdesmäki**  
erityisliikunta ja perheliikunta

044 418 1320  
johanna.lahdesmaki@seinajoki.fi