



# Liikuntaryhmät

2024–2025

Seinäjoki

## Sisällys

Vesiliikunta.....	4
Seinäjoki .....	4
Peräseinäjoki .....	6
Vauva- ja perheuinti .....	7
Kuntoliikunta.....	8
Seinäjoki .....	8
Nurmo .....	11
Peräseinäjoki .....	12
Ylistaro .....	13
Soveltava liikunta .....	13
Perheliikunta.....	14

# Liikuntapalveluiden liikuntaryhmät 2024-2025

## Liikuntaryhmien kausi

Syyskausi vko 36 (2.9.) – 50 (15.12.)

Kevätkausi vko 2 (7.1.) – 19 (11.5.)

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

## Ilmoittautumisaika

Kursseille ilmoittautuminen alkaa maanantaina 12.8.2024 klo 9.00 sähköisesti Timmi järjestelmässä. Timmiin pääset osoitteessa <https://varaukset.seinajoki.fi>.

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

Ilmoittautuminen on auki su 18.8. asti, jonka jälkeen liikuntapalvelut tarkistaa ryhmien toteutumisen, ilmoittautuneet, jakaa ryhmät ja tiedottaa ryhmiin päässeille. Ilmoittautuminen vapaille paikoille jatkuu koko vuoden.

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

## Haettavat ryhmät

Ryhmät, joihin ilmoittaudutaan sähköisesti, on merkitty **haku**-tunnuksella. Ilmoittautumisohjeet löydät liikuntapalvelujen nettisivuilta osoitteessa [www.seinajoki.fi/timmiilmoittautuminen](http://www.seinajoki.fi/timmiilmoittautuminen).

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

Uimahalli-Urheilutalon palloiluhallin aulassa on maanantaina 12.8. klo 9–15 avustettu ilmoittautuminen.

## Avoimet ja ilmoittaudu paikan päällä ryhmät

Avoimiin ja paikan päällä ilmoitettaviin ryhmiin ei ilmoitauduta järjestelmän kautta.

Avoimiin vesiliikuntaryhmiin lunastetaan paikka uimahallin palvelupisteeltä korkeintaan 45 min ennen ryhmän alkua. Paikkoja ei voi varata etukäteen. Muihin avoimiin ryhmiin saavutaan vain paikalle.

Ryhmissä, joissa on merkintä ilmoittaudu paikan päällä, ohjaaja kerää osallistujien tiedot ryhmän alkaessa.

## Vertaisliikuntaryhmät

Vertaisohjaajat toimivat vapaaehtoisina liikuntaryhmien vetäjinä eivätkä ole työsopimussuhteessa.

Liikuntapalvelut kouluttaa ja tukee vertaisohjaajia. Vertaisliikuntaryhmät ovat yleensä 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. Virtuaalivesijumpan käyttäminen sisältyy normaaliin sisäänpääsy hintaan.

## Liikuntaryhmien jaottelu

Liikuntaryhmiin on merkitty ●-tunnukset, jotka kertovat ryhmän sisällöstä. Valitse itsellesi taso, joka vastaa tämänhetkistä kuntoasi.

- Toimintakyky heikentynyt tai huomattavia rajoituksia, sovellettua liikuntaa. Tunnin rasittavuustason voi säädellä itse.
- Liikuntaa harrastaneelle. Tarvittaessa liikkeitä sovelletaan.
- Hyväkuntoisille tarkoitettua liikuntaa.

## Ilmoittautuminen sähköisesti

Timmi järjestelmää päivitetään uuteen versioon syksyn 2024 aikana. Rekisteröitymiseen, asiointiin ja ulkonäköön tulee muutoksia. Päivitämme ohjeita muutoksen astuessa voimaan. Ohjeita on myös kaupungin nettisivuilla <https://www.seinajoki.fi/timmiilmoittautuminen>.

Liikuntaryhmiin, uimakouluihin ja vesipeuhuihin ilmoittaudutaan sähköisellä Timmi -järjestelmällä ja ilmoittautumisen voi suorittaa kotona. Apua ilmoittautumiseen saa liikuntatoimistolta. Timmiin pääset osoitteessa <https://varaukset.seinajoki.fi> tai kaupungin internetsivuilta [www.seinajoki.fi/liikunta](http://www.seinajoki.fi/liikunta).

Järjestelmään rekisteröityvän on oltava täysi-ikäinen, lapset ilmoitetaan huoltajan käyttäjätunnuksella. Samalla käyttäjätunnuksella voit ilmoittautua myös muille liikunta-, nuoriso- ja kulttuuripalvelujen kursseille. Suosittelemme rekisteröitymistä järjestelmään ennen ilmoittautumisajan alkamista.

Muistathan käydä rekisteröitymisen jälkeen **ilmoittamassasi sähköpostissa klikkaamassa aktivointilinkin**. Tunnus ei toimi ennen kuin käyttäjätili on aktivoitu.

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

Mikäli olet jo rekisteröitynyt ohjelmaan mutta unohtanut salasanasi klikkaa kirjautumissivulla olevaa **"unohditko salasanasi?"** -linkkiä. Muissa ongelmissa ota yhteyttä liikuntatoimistoon 06 416 2146, [liikuntavaraukset@seinajoki.fi](mailto: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 DataCycle360 -laskutusohjelmaan ja edelleen CGI laskuhotellin kautta asiakkaalle sekä tarvittaessa perintätoimistoon (Lowell).

Tietoja ei luovuteta laskuhotellin ja perintätoimiston lisäksi muualle organisaation ulkopuolelle.

Tietosuojaseloste on luettavissa Timmin kirjautumissivulta <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

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

●●● Max 25 hlö 25 €/kausi Vaihtuva liikunnanohjaaja

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 Ohjaaja Juho

#### Tiistai

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

Monitoimiallas

Monipuolista vesijumppaa ikäihmisille välineillä ja ilman.

●● Max 25 hlö Uintimaksu, kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

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

Iso allas

Tehokasta ja monipuolista vesijumppaa, joka laittaa koko kropan liikkeelle. Lihaskuntoliikkeitä matalassa päässä ja tangolla. Nostattaa sykettä ja kehittää lihaskestävyyttä.

●●● Max 15 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Juho

16.00–16.45 Uinnin tekniikkaryhmä syksy, [haku](#)

Iso allas

Tämä ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka haluat kohottaa kestävyyskuntoasi uiden tai saada vinkkejä uintitekniikkaan. Ryhmään pääseminen edellyttää riittävää uimataittoa (200 m yhtäjaksoisesti, joista 50 m selällään), mikä testataan ryhmän alussa. Ryhmässä käydään läpi yleisimmät uintityylit ja harjoitellaan pituus- että syvyyskellusta. Varaa paikkasi ajoissa! Ryhmä kokoontuu 3.9.–3.12.2024.

●●● Max 10 hlö 37,50 €/kausi Ohjaaja Juho

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

Hyppyallas

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

●●● Max 25 hlö 3 €/kerta Vaihtuva liikunnanohjaaja

#### Keskiviikko

11.15–11.45 Ison altaan vesijumppa, [avoin](#)

Iso allas

Reipastahtinen ja monipuolinen vesijumppa. Lihaskuntoliikkeitä matalassa päässä ja tangolla.

●●● Max 15 hlö 2,50 €/kerta Vaihtuva liikunnanohjaaja

13.00–13.30 Lämminvesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Monipuolinen ja reipastahtinen vesijumppa, jossa käytetään eri välineitä ja tehdään lihaskuntoa kohottavia liikkeitä myös kaidetta hyödyntäen.

●●● Max 20 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Juho

**17.00–17.45 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 Vaihtuva liikunnanohjaaja

**Torstai****7.00–7.40 Syvän veden vesijumppa, [avoin](#)**

Hyppyallas

Aamun piristys työpäivänsä aloittaville tai vapaapäiväänsä viettävälle vesiliikunnasta nauttiville. Intensiiteitiltään tehokas aamun avaus ei jätä ketään kylmäksi ja mahdollistaa kestävyys- että lihaskuntoa kohottavan vaikutuksen niveliä kunnioittaen. Syvän veden jumppa kehittää kehonhallintaa sekä liikkuvuutta ja on hyvä tapa herätellä kehosi, että mielesi tulevan päivän asettamiin vaatimuksiin. Tervetuloa!

●●● Max 25 hlö 3 €/kerta Ohjaaja Juho

**8.30–9.00 TULES vesijumppa, [haku](#)**

Monitoimiallas

Sopii erityisesti henkilöille, joilla on tarve kuntouttaa tuki- ja liikuntaelimestöä. Saat vaihtoehtoja liikkeisiin, jotta pystyt säätämään tunnin tehokkuutta. Apuna liikkeitä tehostamaan käytetään erilaisia vesiliikuntavälineitä. Tunnin aikana kohotetaan sykettä, tehdään monipuolisesti koko kehoa rasittavia lihaskuntoliikkeitä ja loppuun palautellaan venyttellen.

●● Max 25 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Leena

**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 Ohjaaja Leena

**14.45–15.25 Lämminvesijumppa, [haku](#)**

Monitoimiallas

Toimintakykyä ylläpitävä ja reipastahtinen vesijumppa musiikin tahtiin. Kehittää lihaskuntoa eri välineitä hyödyntäen. Tunnin loppuun keskitytään kehonhuoltoon.

●●● Max 25 hlö 25 €/kausi Vaihtuva liikunnanohjaaja

**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 Ohjaaja Piia

## Peräseinäjoki

### Tiistai

- 8.45–9.30 Vesijumppa naiset, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Koivukaari  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman.  
•• Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja
- 10.50–11.30 Vesijumppa naiset, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Koivukaari  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman.  
•• Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja
- 12.00–13.00 Vesijumppa miehet, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Koivukaari  
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman.  
•• Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

### Torstai

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

# Vauva- ja perheuinti

## Seinäjoen uimahalli

### Lauantai

9.45–12.15 Vauvauinti ja vesipeuhula perheille

Monitoimiallas

Vauva- ja perheuinti on perheen yhteinen, lapsen ehdoilla tapahtuva, aktiivinen leikkihetki puhtaassa ja lämpimässä vedessä koulutetun ohjaajan ohjauksessa. Vauvauinnin tavoitteena on tutustuttaa lapsi veteen turvallisissa olosuhteissa ja tehdä lapsesta veden ystävä. Toiminnan sisällöt suunnitellaan aina lapsilähtöisesti kehitykselliset ja yksilölliset lähtökohdat huomioiden. Kymmenen kerran vauvauintikurssi sisältää kolme perheuintikertaa. Tällöin mukaan saa tulla perheen muitakin lapsia monitoimiallasosastolle aikuisen kanssa.

#### Aloittavat vauvat

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. Ennen vauvauinnin aloittamista järjestetään aloittavien vauvojen ryhmille info, joka on pakollinen ennen vauvauinnin aloittamista.

#### Jatkavat vauvat

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

#### Vesipeuhula perheille

Noin 1–5-vuotiaiden lasten sekä vanhemman/ vanhempien yhteinen uintituokio. Ryhmään osallistuvien ei tarvitse käydä ensin vauvauinnissa.

#### Uintiajat

9.45–10.15	Aloittavat vauvat 1.
10.15–10.45	Aloittavat vauvat 2.
10.45–11.15	Jatkavat vauvat
11.30–12.00	Vesipeuhula perheille 1.
12.00–12.30	Vesipeuhula perheille 2.

#### Syksy 17.8.–9.11.2024

Ilmoittautuminen 1.8.–11.8. Aloittavien vauvojen info 13.8. 17–18

#### Talvi 16.11.–14.12.2024 ja 11.1.–15.2.2025

Ilmoittautuminen 28.10.–10.11. Aloittavien vauvojen info 12.11. 17–18

#### Kevät 22.2.–17.5.2025

Ilmoittautuminen 3.2.–16.2. Aloittavien vauvojen info 18.2. 17–18

Vauvauintiin ja vesipeuhulaan ilmoittaudutaan sähköisesti Timmi järjestelmällä

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

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

Varaa paikka vain lapselle, aikuiset tulevat ryhmään lapsen mukana.

Mukaan päässeiden vauvojen vanhemmille ilmoitamme sähköpostitse ryhmään pääsystä ja vahvistamme infoajan, joka on pakollinen ennen vauvauinnin alkua. Ei etämahdollisuutta. 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](mailto:johanna.lahdesmaki@seinajoki.fi)

### Sunnuntai

10.00–12.00 Perheuintivuoro

Monitoimiallas

Perheuinti on vapaata uintia yhdessä lasten kanssa. Perheuintia 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  
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti.

- Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

10.00–10.45 Tuolijumppa, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Ystäväntupa  
Virkistävää jumppaa tuolilla istuen.

- Max 25 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

10.00–11.15 Kuntopiiri, [haku](#) Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Omasta kuntotasostasi lähtevää, nousujohteista kiertoarjoittelua ryhmämuotoisesti. Tehokkuus, kestävyys-, lihaskunto- ja tasapaino ovat keskeisiä harjoitusmuotoja. Pystyt säätämään harjoituksen intensiteettiä itsellesi sopivaksi omaan harjoitustaustaasi peilaten. Tämä ryhmämuotoinen toiminta mahdollistaa tutustumisen myös uusiin ihmisiin.

- Max 20 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Leena

13.00–13.45 Tuolijumppa, [haku](#) Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Ryhmässä jumpataan pääsääntöisesti tuolilla, kauden edetessä myös seisten tuolia apuna käyttäen. Pystyt säätämään jumpassa tehtäviä harjoitteita itsellesi sopivaksi, ohjaajan antamalla vaihtoehtoliikkeillä. Tunnin aikana käydään koko keho läpi tehden sykkeitä nostattavia lihasvoima-, liikkuvuus ja koordinaatioharjoitteita hyödyntäen eri välineitä.

- Max 25 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Leena

14.00–15.30 Ikäihmisten kuntosali, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Kasperitalon kuntosali  
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti.

- Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

15.30–17.00 Lentopalloilua varttuneelle väelle, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Pohjan koulu

- Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

16.00–17.00 Verkkopalloilu, [haku](#) Urheilutalo palloiluhalli

Päälajeina on sulkapallo ja pickleball. Ryhmään voit ilmoittautua yksin tai kaverin kanssa. Verkkopalloilu on hyvä tapa kohottaa kuntoa ja nostattaa sykettä. Tutustut lajien sääntöihin sekä viitepeleihin ja saat pallon lähtemään entistäkin kovempaa ja tarkempaa. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta verkkopalloilusta osallistuaksesi ryhmään. Varaa paikkasi nopeasti!

- Max 12 hlö 37,50 €/kausi Ohjaaja Juho

17.30–19.00 Ulkoliikuntaryhmä, [haku](#)

Tehokasta kestävyys- ja lihaskuntoa kohottavaa harjoittelua eri puolella Seinäjokea. Ulkoliikuntaryhmä soveltuu nuorille ja työikäisille sekä hiljattain eläköityneille. Ryhmän toiminta on yksilölähtöistä sekä tasapainoa että koordinaatiokykyä kehittävää. Ryhmä mahdollistaa uudet lajikoikeudet sekä lajiopastukset. Saattaa aiheuttaa innostusta. Tervetuloa mukaan!

- Max 20 hlö 37,50 €/kausi Ohjaaja Juho

#### Tiistai

9.00–11.00 Kuntosali, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Uimahalli kuntosali  
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti.

- Max 20 hlö Uinti-kuntosalimaksu, kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

**9.45–11.15 Ikäihmisten kuntosali 1, [haku](#)**

Kasperitalon kuntosali

Monipuolisesti lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainokykyä kehittävä kuntosaliryhmä. Ryhmä soveltuu ikäihmisille, jotka haluavat viedä kuntosaliharrastuksensa entistäkin kehittävämmäksi. Ryhmässä hyödynnetään paljon kuntosalilaitteita eikä tarvitse mennä lattiatasoon. Opit liikkeiden oikeat suoritustekniikat sekä tulet varmemmaksi laitteiden käytön suhteen. Ryhmä toteutetaan pääsääntöisesti kiertoarjoitteluna.

•• Max 20 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Leena

**10.00–11.30 Kuntosaliryhmä, [haku](#)**

Urheilutalo painonnostosali

Tehokasta kuntosaliharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla. Ryhmässä liikkeet ovat monipuolisia ja tehdään myös lattiatasossa. Ryhmä soveltuu kaikille yli 18-vuotta täyttäneille, jotka haluavat viedä kuntosaliharrastuksen entistäkin kehittävämmäksi. Ryhmässä saat 1 jakoisen kuntosaliohjelman ja opit liikkeiden oikein tekemisen. Pääset myös ylittämään itsesi ja omat odotuksesi sekä tutustumaan mahtaviin ihmisiin ryhmän sisällä. Kuntosaliharjoittelua ei tarvitse pelätä - Tervetuloa mukaan!

••• Max 15 hlö 37,50 €/kausi Ohjaaja Juho

**10.00–10.45 Kevyt kuntojumppa 1, [haku](#)**

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Kevyttä kuntojumppaa musiikin tahtiin eri välineitä ja oman kehon painoa hyödyntäen. Tunnilla liikutaan myös lattiatasossa.

•• Max 35 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Sanni

**11.00–11.45 Kevyt kuntojumppa 2, [haku](#)**

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Kevyttä kuntojumppaa musiikin tahtiin eri välineitä ja oman kehon painoa hyödyntäen. Tunnilla liikutaan myös lattiatasossa.

•• Max 35 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Sanni

**18.30–19.30 Klopit, miesten liikuntaryhmä, [haku](#)**

Marttilan koulu

Monipuolista liikuntaa; kuntopiiriä, pelailua ja jumppaa.

•• Max 25 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Mikael

**Keskiviikko****9.15–10.30 Ikäihmisten kuntosali 2, [haku](#)**

Uimahalli kuntosali

Monipuolisesti lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainokykyä kehittävä kuntosaliryhmä. Ryhmä soveltuu ikäihmisille, jotka haluavat viedä kuntosaliharrastuksensa entistäkin kehittävämmäksi. Ryhmässä hyödynnetään paljon kuntosalilaitteita eikä tarvitse mennä lattiatasoon. Opit liikkeiden oikeat suoritustekniikat sekä tulet varmemmaksi laitteiden käytön suhteen. Ryhmä toteutetaan pääsääntöisesti kiertoarjoitteluna.

•• Max 20 hlö 25 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu Ohjaaja Leena

**9.15–10.00 Lavis -Lavatanssijumppa 1, [haku](#)**

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Lavis-lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan astuu varpaille! Lavis on hyväntuulinen tunti, jossa tanssitaan pilke silmäkulmassa suomalaisen lavatanssimusiikin tahtiin. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita. Sopii miehille ja naisille.

•• Max 35 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Sanni

**10.05–10.50 Lavis -Lavatanssijumppa 2, [haku](#)**

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Lavis-lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan astuu varpaille! Lavis on hyväntuulinen tunti, jossa tanssitaan pilke silmäkulmassa suomalaisen lavatanssimusiikin tahtiin. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita. Sopii miehille ja naisille.

•• Max 35 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Sanni

10.30–11.45 Ikäihmisten kuntosali 3, [haku](#)

Uimahalli kuntosali

Monipuolisesti lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainokykyä kehittävä kuntosaliryhmä. Ryhmä soveltuu ikäihmisille, jotka haluavat viedä kuntosaliharrastuksensa entistäkin kehittävämmäksi. Ryhmässä hyödynnetään paljon kuntosalilaitteita eikä tarvitse mennä lattiatasoon. Opit liikkeiden oikeat suoritustekniikat sekä tulet varmemmaksi laitteiden käytön suhteen. Ryhmä toteutetaan pääsääntöisesti kiertoarjoitteluna.

•• Max 20 hlö 25 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu Ohjaaja Leena

14.15–15.00 Neuroliikuntaryhmä, [haku](#)

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Ryhmässä tehdään tuolijumppaa rauhallisella tahdilla kohottaen samalla lihaskuntoa ja harjoitetaan koordinaatiokykyä eri välineitä hyödyntäen.

•• Max 20 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Juho

14.30–15.30 Ikäihmisten sähly, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Urheilutalo palloiluhalli

•• Max 30 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

15.15–16.30 Nuorten kuntosaliryhmä, [haku](#)

Urheilutalo painonnostosali

Oletko iältäsi 14–21-vuotias? Tämä kuntosaliryhmä on suunniteltu kuntosaliharrastuksesta kiinnostuneelle tai jo kokeneemmalle kuntosalikävijälle. Saat itsellesi 1 jakoisen treeniohjelman, jota pääset tekemään ryhmän sisällä. Jotta harjoittelu on nousujohteista ja turvallista, opit vapailla painoilla tehtävien liikkeiden tekniikat sekä alku- ja lopputesteillä seurataan ohjelman toimivuus. Rohkeasti mukaan!

••• Max 15 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Juho

## Torstai

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

Uimahalli kuntosali

Tehokasta kuntosaliharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla. Tässä ryhmässä osa liikkeistä tehdään lattiatasossa. Ryhmä soveltuu ikäihmisille, jotka haluavat viedä kuntosaliharrastuksensa entistäkin kehittävämmäksi. Ryhmässä saat kuntosaliohjelman ja opit liikkeiden oikein tekemisen. Pääset myös ylittämään itsesi ja omat odotuksesi sekä tutustumaan mahtaviin ihmisiin ryhmän sisällä. Ryhmä sisältää alku- ja lopputestauksen.

••• Max 20 hlö 25 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu Ohjaaja Juho

13.00–14.15 Ikäihmisten kuntosali 5, [haku](#)

Uimahalli kuntosali

Monipuolisesti lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainokykyä kehittävä kuntosaliryhmä. Ryhmä soveltuu uusille kuntosaliharrastajille ja rauhallisesta tahdistaan nauttiville. Ryhmässä hyödynnetään paljon kuntosalilaitteita eikä tarvitse mennä lattiatasoon. Opit liikkeiden oikeat suoritustekniikat sekä tulet varmemmaksi laitteiden käytön suhteen. Ryhmä toteutetaan pääsääntöisesti kiertoarjoitteluna.

•• Max 20 hlö 25 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu Ohjaaja Juho

12.00–13.45 Tasapainoliikuntaryhmä, [haku](#)

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Asiakkaille, joilla fyysinen toimintakyky on alentunut. Tunnilla harjoitellaan kiertoarjoitteluna ensisijaisesti tasapaino- ja alaraajojen voimaa kehittäviä harjoitteita rauhalliseen tahtiin. Tavoitteena on lihasvoiman lisääminen tai ylläpitäminen ja tasapainon parantaminen erilaisia liikuntavälineitä apuna käyttäen. Liikkumisen apuväline ei ole este ryhmään osallistumiselle. Tämä ryhmämuotoinen toiminta mahdollistaa tutustumisen myös uusiin ihmisiin.

• Max 25 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Leena

15.30–17.00 Lentopalloilua varttuneelle väelle, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Pohjan koulu

•• Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

## Perjantai

9.30–10.30 Kehonhuoltojumppa syksy, [haku](#)

Urheilutalo jumppasali

Tällä tunnilla keskitytään vartalon vetistämiseen venyttelemisen ja liikkeen kautta. Lisäksi tehdään jonkin verran tasapaino- ja lihaskuntoharjoituksia. Puolet tunnista tehdään liikkeitä seisten ja toinen puoli tunnista ollaan lattiatasossa. Kaikki liikkeet on kuitenkin mahdollista tehdä myös tuolilla istuen. Ryhmä kokoontuu 6.9.-29.11.2024.

•• Max 20 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Sanni

- 9.30–10.30 Matalan kynnyksen kuntosaliopastus, [avoin](#) Uimahalli kuntosali  
Kuntosalilla on liikunnanohjaaja paikalla opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä sekä oikeita suoritustekniikoita viikoittain. Kuntosaliopastus alkaa laitteisiin tutustumalla. Saat kuntosaliohjelman, joka vie harjoitteluasi eteenpäin. Sali on opastuksen aikana avoinna kaikille.
- uinti-kuntosalimaksu Ohjaaja Juho
- 9.30–11.00 Ikäihmisten kuntosali, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Kasperitalon kuntosali  
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti.
- Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja
- 11.15–12.45 Ikäihmisten kuntosali, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Kasperitalon kuntosali  
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti.
- Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

## Nurmo

### Maanantai

- 9.30–10.30 Lihaskuntoa ja tasapainoa, [haku](#) Nurmohalli pienliikuntatila  
Tässä ryhmässä huomioidaan jokaisen lähtökunto ja suunnitellaan liikkeet jokaiselle sopiviksi. Tunnilla vahvistetaan lihaskuntoa ja vetristetään vartaloa. Ei mennä lattiatasoon, vaan liikkeet tehdään istuen ja seisten. Liikutaan yhdessä pienliikuntatilassa ja kunnan kohotessa tutustutaan kuntosaliharjoitteluun. Rohkeasti mukaan leppoisaa porukkaan!
- Max 12 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Sanni
- 13.00–14.00 Ikäihmisten kuntosali, naiset, [haku](#) Nurmohalli kuntosali  
Jokaisella kerralla tehdään yhdessä monipuolinen kuntosaliharjoitus. Harjoitetaan samalla myös tasapainoa ja vetristetään vartaloa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn.
- Max 25 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Sanni
- 13.30–14.00 Tuolijumppa vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#) Hyllykallion seurakuntakoti  
Ryhmä kokoontuu parittomilla viikoilla, alkaen 9.9.2024.
- Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja
- 14.00–15.15 Ikäihmisten kuntosali, miehet, [haku](#) Nurmohalli kuntosali  
Jokaisella kerralla tehdään yhdessä monipuolinen kuntosaliharjoitus. Harjoitetaan samalla myös tasapainoa ja vetristetään vartaloa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn.
- Max 25 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Sanni
- 18.00–18.45 Kuntoliikunta, naiset, [haku](#) Ylijoki  
Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.
- Max 15 hlö 37,50 €/kausi Ohjaaja Mervi
- 19.00–19.45 Kuntoliikunta, miehet, [haku](#) Ylijoki  
Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.
- Max 15 hlö 37,50 €/kausi Ohjaaja Mervi
- 19.30–20.30 Kuntopiiriryhmä, [haku](#) Tanelinrannan koulu  
Tehokasta, kestävyys- ja lihaskuntoa kohottavaa liikuntaa, jossa pystyt säätelemään harjoituksen intensiteettiä itsellesi sopivaksi omaan harjoitustaustaasi peilaten. Tämä ryhmämuotoinen toiminta mahdollistaa tutustumisen uusiin ihmisiin, mutta ennen kaikkea huolehtii sinun kuntosi kohottamisesta. Tule rohkeasti mukaan ylittämään itsesi ja omat odotuksesi sekä toteamaan kuntopiirityyppisen harjoittelun vaikutuksia arjessa jaksamiselle. Maanantai on hyvä päivä aloittaa uusi harrastus.
- Max 15 hlö 37,50 €/kausi Ohjaaja Juho

## Tiistai

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

Hyllykallion koulu

Monipuolista kuntojumppaa koulun liikuntasalissa. Harjoitetaan lihaskuntoa ja tasapainoa, sekä vetristetään vartaloa venyttelyllä. Sopii sekä naisille että miehille. Tällä tunnilla liikutaan myös lattiatasossa. Sopii myös aloittelijoille, jokainen liikkuu oman kuntonsa mukaan. Ota oma jumppamatto mukaan.

- Max 35 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Sanni

17.00–17.45 Tuolijumppa, [haku](#)

Ylijoki

Monipuolista jumppaa ryhmän toiveiden mukaan, kaiken kuntoisille.

- Max 15 hlö 37,50 €/kausi Ohjaaja Mervi

## Torstai

10.00–11.00 Ikääntyvien omatoiminen kuntosalivuoro, [avoin](#)

Nurmohalli kuntosali

Tämä aika on varattu ikääntyvien omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Tällä ajalla kuntosalilla ei ole ohjaajaa, vaan voit tehdä oman harjoituksen.

- Max 25 hlö Kuntosalimaksu, kausimaksuton Ei ohjaajaa

14.00–15.00 Matalan kynnyksen kuntosali, naiset, [haku](#)

Nurmohalli kuntosali

Jokaisella kerralla tehdään yhdessä monipuolinen kuntosaliharjoitus. Opetellaan liikkeet ja tekniikat huolellisesti ja kohotetaan kuntoa turvallisesti. Jokaisella tunnilla harjoitetaan myös tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn. Sopii hyvin myös aloittelijoille. Ohjaaja soveltaa toimintaa asiakkaiden tason mukaan.

- Max 25 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Sanni

15.00–16.30 Ohjattu kuntosaliryhmä + kehonhuolto, sekaryhmä, [haku](#)

Nurmohalli kuntosali

Jokaisella kerralla tehdään monipuolisesti lihaskuntoa kehittävä kuntosaliharjoitus. Tunti koostuu alkulämmittelystä, kuntosaliharjoituksesta ja lopuksi myös pitkästä kehonhuolto-osuudesta. Tällä tunnilla tehdään liikkeitä niin seisten, kuin myös lattiatasossa.

- Max 25 hlö 37,50 €/kausi Ohjaaja Sanni

## Peräseinäjoki

### Maanantai

8.45–10.00 Kuntosali, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Ritolahalli kuntosali

- Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

### Tiistai

15.00–16.30 Bocchia, vertaisohjaaja, [ilmoittaudu paikan päällä](#)

Ritolahalli palloiluhalli

- Max 25 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

### Keskiviikko

8.45–10.00 Kuntosaliryhmä, [haku](#)

Ritolahalli kuntosali

Tehokasta kuntosaliharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla. Tässä ryhmässä osa liikkeistä tehdään lattiatasossa. Ryhmä soveltuu ikäihmisille, jotka haluavat viedä kuntosaliharrastuksensa entistäkin kehittävämmäksi. Ryhmässä saat kuntosaliohjelman ja opit liikkeiden oikein tekemisen. Pääset myös ylittämään itsesi ja omat odotuksesi. Ryhmä sisältää alku- ja lopputestauksen.

- Max 20 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Juho

10.15–11.00 Kuntojumppa, [haku](#)

Ritolahalli peilisali

Lihaskestävyyttä, tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta kehittävää voimistelua eri välineitä hyödyntäen.

- Max 20 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Juho

13.00–14.00 Tuolijumppa, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Ritolahalli peilisali  
●● Max 30 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

### Perjantai

15.00–16.30 Senioreiden kävelysähly, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Ritolahalli palloiluhalli  
●● Max 25 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

## Ylistaro

### Maanantai

16.00–17.00 Ukkojumppa, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Kirmaushalli palloiluhalli  
●● Max 30 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

### Tiistai

15.00–16.00 Tuolijumppa, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Kirmaushalli palloiluhalli  
● Max 30 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

### Keskiviikko

14.00–15.15 Naisten kuntosali, haku Kirmaushalli kuntonurkkaus

Jokaisella kerralla tehdään yhdessä monipuolinen kuntosaliharjoitus. Opetellaan liikkeet ja tekniikat huolellisesti ja kohotetaan kuntoa turvallisesti. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn. Sopii myös aloittelijoille.

●● Max 20 hlö 25 €/kausi Ohjaaja Sanni

### Torstai

15.00–17.00 Kuntosali, vertaisohjaaja, ilmoittaudu paikan päällä Kirmaushalli kuntonurkkaus  
●● Max 20 hlö Kausimaksuton Vaihtuva vertaisohjaaja

## Soveltava liikunta

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

## Seinäjoki

### Maanantai

14.30–15.15 Soveltava liikuntakerho, LIKKIS 1 (suljettu ryhmä) Urheilutalo palloiluhalli

Lasten liikuntaryhmä, jossa sovelletaan liikkumista eritasoisesti, jokaiselle liikkujalle sopivaksi. Toimitaan yhdessä ja harjoitellaan liikuntaleikkejä- ja pelejä, luoden positiivisia onnistumisen kokemuksia. Ohjaaja Leena

### Tiistai

12.15–12.45 Toimintakeskuksen tuolijumppa, ohjaaja Leena Kärjen toimintakeskus  
13.00–13.45 Toimintakeskuksen jumppa 1, ohjaaja Leena Kärjen toimintakeskus  
13.45–14.30 Toimintakeskuksen jumppa 2, ohjaaja Leena Kärjen toimintakeskus

### Keskiviikko

14.45–15.30 Soveltava liikuntakerho LIKKIS 2 (suljettu ryhmä) Pohjan koulu

Lasten liikuntaryhmä, jossa sovelletaan liikkumista eritasoisesti, jokaiselle liikkujalle sopivaksi. Toimitaan yhdessä ja harjoitellaan liikuntaleikkejä- ja pelejä, luoden positiivisia onnistumisen kokemuksia. Ohjaaja Leena

### Torstai

16.00–16.45 Soveltava aikuisten liikuntakerho, [haku](#)

Marttilan koulu

Monipuolinen liikuntaryhmä, jossa sovelletaan liikkumista eritasoisesti, jokaiselle liikkujalle sopivaksi. Yhdessä toimien tutustutaan erilaisiin lajeihin ja liikuntamuotoihin sekä pelaillaan liikuntapelejä.

Max 20 hlö

25 €/kausi

Ohjaaja Leena

## Ylistaro

### Keskiviikko

12.30–13.15 Toimintakeskuksen jumppa, ohjaaja Sanni

Toimintakeskus

## Nurmo

### Tiistai

13.30–14.30 Mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä, ohjaaja Sanni

Nurmohalli

## Perheliikunta

### Tiistai

10.00–10.45 Perheliikuntatuokio

Urheilutalon voimailusali

Aikuisten ja alle kouluikäisten 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.

Ohjaaja Johanna

### 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
Syksy 2024	To 26.9. klo 9–12	To 19.9. klo 9–13	To 12.9. klo 9–13
	Pe 25.10. klo 9–12	To 28.11. klo 9–13	To 14.11. klo 9–13
	To 21.11. klo 9–12		
	Pe 13.12. klo 9–12		
Kevät 2025	To 30.1. klo 9–12	To 23.1. klo 9–13	To 16.1. klo 9–13
	Pe 21.2. klo 9–12	To 27.3. klo 9–13	To 20.3. klo 9–13
	To 3.4. klo 9–12		
	Pe 9.5. klo 9–12		

## Lisätietoja liikuntaryhmistä

**Tanja Särkipaju**  
liikuntapalvelupäällikkö

050 552 9400  
tanja.sarkipaju@seinajoki.fi

**Johanna Lähdesmäki**  
vauvauinti, perheliikunta

044 418 1320  
johanna.lahdesmaki@seinajoki.fi