



Liikuntaryhmät

2025–2026

Seinäjoki

Sisällys

Vesiliikunta	4
Seinäjoki	4
Peräseinäjoki	5
Kuntoliikunta.....	6
Seinäjoki	6
Nurmo	9
Peräseinäjoki	10
Ylistaro	10
Soveltava liikunta	11
Perheliikunta.....	12
Vertaisohjaaja liikuntaryhmät.....	13
Seinäjoki	13
Nurmo	13
Peräseinäjoki	14
Ylistaro	14

Liikuntapalveluiden liikuntaryhmät 2025-2026

Liikuntaryhmien kausi

Syyskausi vko 36 (1.9.) – 50 (14.12.)

Kevätkausi vko 2 (5.1.) – 19 (10.5.)

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

Ilmoittautumisaika

Kursseille ilmoittautuminen alkaa maanantaina 4.8.2025 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 17.8. 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.

Haettavat ryhmät

Ryhmät, joihin ilmoittaudutaan sähköisesti, on merkitty **haku**-tunnuksella. Ilmoittautumisohjeet löydät liikuntapalvelujen nettisivuilta osoitteessa 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 4.8. klo 9–15 avustettu ilmoittautuminen.

Avoimet ja ilmoittaudu paikan päällä ryhmät

Avoimiin ja paikan päällä ilmoittauduttaviin ryhmiin ei ilmoittauduta 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 järjestelmä on päivitetty uuteen versioon syksyllä 2024. Ohjeita on lisää 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.

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.

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

Seinäjäjoki

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. Soveltavan liikunnan kortti ja seniorikortti korvaa uinti-kuntosalimaksun, mutta ei korvaa liikuntaryhmän kausimaksua.

Maanantai

13.30–14.00 Lämminvesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä hyödyntäen musiikin soiodessa. 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

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

16.00–17.00 Aikuisten kuntouintiryhmä syksy/kevät, [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 syvyysukellusta. Varaa paikkasi ajoissa!

●●● max 10 hlö 37,50 €/kausi ohjaaja Juho

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

Hyppyalas

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

11.00–11.45 Ison altaan vesijumppa musiikin vauhdittamana, [avoin](#)

Iso allas

Reipastahtinen ja monipuolinen vesijumppa. Lihaskuntoliikkeitä matalassa päässä ja tangolla.

●●● max 15 hlö 3 €/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 25 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

8.30–9.00 TULES vesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

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

●● max 25 hlö 25 €/kausi ohjaaja Leena

9.10–9.55 Neurovesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Vesijumppa soveltuu erityisesti henkilöille, joilla on neurologisia oireita. Tunnin aikana vaihdellaan syketasoa ja käytetään erilaisia vesiliikuntavälineitä tehostamaan liikkeitä. Tehdään lihaskuntoliikkeitä, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita. Liikkeitä tarvittaessa sovelletaan sekä käytetään tankoa tukena.

● max 25 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 lopuksi keskitytään kehonhuoltoon.

●●● max 25 hlö 25 €/kausi vaihtuva liikunnanohjaaja

19.00–19.35 Aqua Zumba®, [haku](#)

Monitoimiallas

Mukaansatempaava vesijumppatunti latinalaisten rytmien ja kuumimpien hittien siivittämänä. Harjoitusvastuksena toimiva vesi kiinteyttää lihaksia joka suunnasta ja maksimoi tehokkaan kaloreiden kulutuksen.

●●● max 25 hlö 37,50 €/kausi ohjaaja Piia

Peräseinäjoki

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 20 hlö 25 €/kausi ohjaaja Taina

Kuntoliikunta

Seinäjoki

Uimahallin vesiliikunta- ja kuntosaliryhmiin asiakas maksaa ryhmämaksun ja normaalin uinti-kuntosalimaksun. Soveltavan liikunnan kortti ja seniorikortti korvaa uinti-kuntosalimaksun, mutta ei liikuntaryhmän kausimaksua.

Maanantai

10.00–11.15 Kuntopiiri, [haku](#)

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Omasta kuntotasostasi lähtevää, nousujohteista kiertoharjoittelua 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

10.30–11.15 Tuolijumppa, [haku](#)

Urheilutalo jumppasali

Ryhmässä jumpataan tuolia monipuolisesti hyödyntäen, istuen ja seisten. Jumpan rasiustasoa pystyt säätämään itselle sopivaksi ohjaajan antamin erilaisin liikevaihtoehtoin. Tässä ryhmässä harjoitat monipuolisesti lihaskuntaa, liikkuvuutta ja tasapainoa vaihtelevien kehonpaino- ja pienvälineharjoittein. Lähde matalalla kynnyksellä mukaan kehittämään toimintakykyäsi.

•• max 20 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

16.00–17.00 Mars ja MARS! syksy/kevät, [haku](#)

Urheilutalo

Mars ja MARS! -ryhmä on perustettu tukemaan varusmiespalveluksensa aloittavia. Ryhmässä tutustutaan MarsMars- sovellukseen ja sieltä löytyvään ylipäällikön laatimaan kunto-ohjelmaan. Pääset tekemään kunto-ohjelman harjoitteita sekä tutustumaan varusmiesten kuntotesteihin yhdessä liikunnanohjaajan kanssa. Tämän lisäksi ryhmässä harjoitetaan armeijassa vaadittavia perustaitoja mm. suunnistustaitoa. Aloita valmistautuminen palvelusaikaasi hyvissä ajoin ja tule mukaan!

••• max 15 hlö 40 €/kausi ohjaaja Juho

17.30–19.00 Ulkoliikuntaryhmä, [haku](#)

Vaihtuva liikuntapaikka

Tehokasta kestävyys- ja lihaskuntaa 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 lajikokeilut sekä lajiopastukset. Saattaa aiheuttaa innostusta. Tervetuloa mukaan!

••• max 20 hlö 37,50 €/kausi ohjaaja Juho

Tiistai

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 kiertoharjoitteluna.

•• 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 jakaisen 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

Kevyt kuntojumppa on monipuolinen, rento ja hauska lihaskuntotunti, jossa liikutaan hyvän musiikin tahdittamana. Tunnilla hyödynnetään erilaisia pienkuntoiluvälineitä ja oman kehon painoa. Ryhmässä harjoitat lihaskuntaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunnilla liikutaan myös lattiatasossa. Lähde nauttimaan liikunnan ilosta iloiseen joukkoon!

•• max 35 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

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

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Kevyt kuntojumppa on monipuolinen, rento ja hauska lihaskuntotunti, jossa liikutaan hyvän musiikin tahdittamana. Tunnilla hyödynnetään erilaisia pienkuntoiluvälineitä ja oman kehon painoa. Ryhmässä harjoitat lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunnilla liikutaan myös lattiatasossa. Lähde nauttimaan liikunnan ilosta iloiseen joukkoon!

•• max 35 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

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® on hauska ja helppo tanssitunti, joka perustuu lavatanssiaskelisiin. Tunnilla harjoitellaan eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Lavista tanssitaan omalla tyyllillä ilman paria. Lajeina mm. foxi, cha cha, jenkkä, rock/jive ja salsa. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita. Sopii kaikille tanssimisesta kiinnostuneille.

•• max 35 hlö 25 € /kausi ohjaaja Anne

9.45–10.45 Liikettä kaikille, [haku](#)

Urheilutalo jumppasali

Matalan tason liikuntaryhmä, jossa huomioidaan jokaisen lähtötaso ja suunnitellaan liikkeet jokaiselle sopivaksi. Tunnilla tutustutaan kehon liikkeeseen ja ryhtiin sekä vahvistetaan kehoa monipuolisin lihaskuntoharjoittein. Tunnilla kehität kestävyyttä, lihaskuntoa, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunnilla on käytössä pienliikuntavälineet. Tällä tunnilla ei mennä lattiatasoon. Tunti sisältää alkulämmittelyn, harjoitusosuuden ja loppuverryttelyn. Lähde rohkeasti mukaan tutustumaan kehoosi ja vahvistamaan sitä oikein.

• max 20 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

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

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Lavis® on hauska ja helppo tanssitunti, joka perustuu lavatanssiaskelisiin. Tunnilla harjoitellaan eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Lavista tanssitaan omalla tyyllillä ilman paria. Lajeina mm. foxi, cha cha, jenkkä, rock/jive ja salsa. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita. Sopii kaikille tanssimisesta kiinnostuneille.

•• max 35 hlö 25 €/kausi ohjaaja Anne

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

15.15–16.15 Nuorten kuntosaliryhmä, [haku](#)

Urheilutalo painonnostosali

Oletko iältäsi 13-21-vuotias? Tämä kuntosaliryhmä on suunniteltu kuntosaliharrastuksesta kiinnostuneelle tai jo kokeneemmalle kuntosalikävijälle. Saat itsellesi harjoitusohjelman, jota pääset tekemään ryhmän sisällä. Jotta harjoittelustasi tulee monipuolisempaa, nousujohteista ja turvallista. Opit lihaskuntoharjoitteluun hyödyllistä alkulämmittelyrutiinia, liikkeiden oikeat suoritustekniikat sekä työkalut seurata oman harjoittelusi kehitystä. Tule 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 entistään 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

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

Uimahalli kuntosali

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

- 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 kiertoharjoitteluna 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

15.30–16.30 Matalankynnyksen kuntosaliopastus, [avoin](#)

Uimahalli kuntosali

Kuntosalilla liikunnanohjaaja on paikalla opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä sekä oikeita suoritustekniikoita viikoittain. Kuntosaliopastus alkaa laitteisiin tutustumalla. Saat kuntosaliohjelman tukemaan harjoitteluasi.

- uinti-kuntosalimaksu ohjaaja Juho

17.00–18.00 Yhteislenkki, [haku](#)

Lähtö urheilutalolta

Kuinka aloittaa tai ylläpitää kauaskantoinen juoksuharrastus? Tässä on sinulle ryhmä sitä varten! Oletpa sitten harkinnut juoksuharrastuksen aloittamista tai jo kauemmin harrastanut saat varmasti ryhmästä hyvän lisän arkeesi. Yhteisten hölkkien keskivauhti kilometrillä on 8:30 min/km - 7:00 min/km. Kauden edetessä juoksumäärä ja vauhti lisääntyvät maltillisesti. Ryhmässä tehdään aina juoksua valmistavat monipuoliset kehon avaukset sekä liikkuvuusharjoitteet ennen liikkeelle lähtöä. Alkukaudesta lenkit lähtevät kävelen, josta siirrytään hölkkään. Voit osallistua ryhmään myös juoksurattaissa matkasta nauttivan lapsen kanssa. Tule rohkeasti mukaan!

- max 20 hlö 25 €/kausi ohjaaja Juho

Perjantai

9.30–10.30 Matalankynnyksen kuntosaliopastus, [avoin](#)

Uimahalli kuntosali

Kuntosalilla liikunnanohjaaja on paikalla opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä sekä oikeita suoritustekniikoita viikoittain. Kuntosaliopastus alkaa laitteisiin tutustumalla. Saat kuntosaliohjelman tukemaan harjoitteluasi.

- uinti-kuntosalimaksu ohjaaja Juho

9.30–10.30 Kehonhuoltojumppa, [haku](#)

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

Tämä tunti on rauhallinen kehonhuoltotunti, jossa tehdään monipuolisesti erilaisia liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitteita rauhallisen musiikin tahdissa. Opit tuntemaan ja kuuntelemaan kehoasi aivan uudella ja erityisellä tavalla. Liikkeitä tehdään seisten ja lattiatasossa. Kaikki liikkeet on mahdollista tehdä myös tuolilla istuen. Lähdä rohkeasti mukaan huoltamaan ja ennen kaikkea tutustumaan kehoosi paremmin.

- max 20 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

Nurmo

Maanantai

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

Nurmohalli kuntosali

Ryhmässä opit kuntosaliharjoittelun perusteet. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa hyödyntäen kuntosalilaitteita, vapaita painoja sekä oman kehon painoa. Ryhmässä kehität lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn.

•• max 20 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

14.15–15.30 Ikäihmisten kuntosali, miehet, [haku](#)

Nurmohalli kuntosali

Ryhmässä opit kuntosaliharjoittelun perusteet. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa hyödyntäen kuntosalilaitteita, vapaita painoja sekä oman kehon painoa. Ryhmässä kehität lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn.

•• max 20 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

17.00–17.45 Kuntoliikunta, naiset, [haku](#)

Ylijoen kylätalo

Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.

• max 15 hlö 37,50 €/kausi ohjaaja Mervi

18.00–18.45 Kuntoliikunta, miehet, [haku](#)

Ylijoen kylätalo

Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.

• max 15 hlö 37,50 €/kausi ohjaaja Mervi

19.30–20.30 Sporttimix, [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 odotukset sekä toteamaan kuntopiiriityypin harjoittelun vaikutuksia arjessa jaksamiselle. Maanantai on hyvä päivä aloittaa uusi harrastus!

••• max 20 hlö 37,50 €/kausi ohjaaja Juho

Tiistai

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

Hyllykallion koulu

Monipuolista liikettä koko keholle koulun liikuntasalissa. Tunnilla hyödynnetään pienliikuntavälineitä ja oman kehon painoa. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntoa, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tämä tunti sopii sekä naisille että miehille, aloittelijoista kokeneempiin kuntoilijoihin sillä liikkeet ovat skaalattavissa jokaisen kuntotason mukaisesti. Tällä tunnilla liikutaan myös lattiatasossa. Ota oma jumppamatto mukaan.

•• max 30 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

16.00–16.45 Tuolijumppa, [haku](#)

Ylijoen kylätalo

Monipuolista jumppaa ryhmän toiveiden mukaan, kaiken kuntoisille.

• max 15 hlö 37,50 €/kausi ohjaaja Mervi

Torstai

9.45–11.00 Ikäihmisten kuntosali miehet, [haku](#)

Nurmohalli kuntosali

Ryhmässä opit kuntosaliharjoittelun perusteet. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa hyödyntäen kuntosalilaitteita, vapaita painoja sekä oman kehon painoa. Ryhmässä kehität lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Jokaisella kerralla tehdään yhdessä ohjattu kuntosaliharjoitus. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn.

•• max 20 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

12.45–13.45 Kuntosaliopastus, [avoin](#)

Nurmohalli kuntosali

Liikunnanohjaaja on päivystämässä kuntosalilla ja antamassa vinkkejä harjoitteluusi. Tämä on loistava mahdollisuus aloittelijalle lähteä tutustumaan kuntosaliharjoitteluun tai kokeneemmalle kuntoilijalle hakemaan uusia kuntosaliharjoitteluvinkkejä. Saat kuntosaliohjelman tukemaan harjoitteluasi.

- kuntosalimaksu ohjaaja Jonna

13.45–15.00 Matalan kynnyksen kuntosali, naiset, [haku](#)

Nurmohalli kuntosali

Ryhmässä opit kuntosaliharjoittelun perusteet. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa hyödyntäen kuntosalilaitteita, vapaita painoja sekä oman kehon painoa. Ryhmässä kehität lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn. Sopii myös aloittelijoille. Ohjaaja soveltaa liikkeitä jokaisen kuntotasolle sopivaksi.

- max 25 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

15.00–16.30 Kuntosali ja kehonhuolto, [haku](#)

Nurmohalli kuntosali + painisali

Ryhmässä opit kuntosaliharjoittelun perusteet ja liiketekniikat. Ryhmässä käydään läpi ryhtiä ja liikkeen vaikutuksia kehoon ja sen toimintaan. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa hyödyntäen kuntosalilaitteita, vapaita painoja sekä oman kehon painoa. Ryhmässä kehität lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Tunti koostuu alkulämmittelystä, kuntosaliharjoituksesta ja kehonhuolto-osuudesta. Tällä tunnilla tehdään liikkeitä myös lattiatasossa. Tämä tunti sopii Sinulle, joka tahdot viedä harjoittelusi seuraavalle tasolle.

- max 25 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

Peräseinäjoki

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 entistään 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 Sudenkorento sali

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

- max 20 hlö 25 €/kausi ohjaaja Juho

Ylistaro

Keskiviikko

14.00–15.15 Naisten kuntosali, [haku](#)

Kirmaushalli kuntosali

Ryhmässä opit kuntosaliharjoittelun perusteet ja liiketekniikat. Ryhmässä käydään läpi ryhtiä ja liikkeen vaikutuksia kehoon. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa hyödyntäen kuntosalilaitteita, vapaita painoja sekä oman kehon painoa. Ryhmässä kehität lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn.

- max 20 hlö 25 €/kausi ohjaaja Jonna

Soveltava liikunta

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

Seinäjoki

Maanantai

14.00–14.45 Soveltava liikuntakerho, LIIKKIS 1

Marttilan koulu

Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaryhmä, jossa sovelletaan liikkumista eritasoisesti, jokaiselle liikkujalle sopivaksi. Toimitaan yhdessä ja harjoitellaan liikuntaleikkejä- ja pelejä, luoden positiivisia onnistumisen kokemuksia. ohjaaja Leena

15.00–15.45 Soveltava nuorten liikuntakerho

Urheilutalo palloiluhalli

Erityistä tukea tarvitseville nuorille, jotka kaipaavat säännöllistä liikuntaharrastusta. Nuorten liikuntaryhmä, jossa sovelletaan liikkumista eritasoisesti, jokaiselle liikkujalle sopivaksi. Toimitaan yhdessä ja opetellaan pelaillen eriliikuntapelejä- ja lajeja, luoden jokaiselle positiivisia onnistumisen kokemuksia.

25 €/kausi

ohjaaja Leena

Tiistai

12.30–13.00 Toimintakeskuksen tuolijumppa

ohjaaja Leena

Kärjen toimintakeskus

13.15–14.00 Toimintakeskuksen jumppa 1

ohjaaja Leena

Kärjen toimintakeskus

14.00–14.45 Toimintakeskuksen jumppa 2

ohjaaja Leena

Kärjen toimintakeskus

Keskiviikko

14.30–15.15 Soveltava liikuntakerho LIIKKIS 2

Pohjan koulu

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

Torstai

16.00–17.00 Soveltava aikuisten liikuntakerho, [haku](#)

Urheilutalo

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

25 €/kausi

ohjaaja Leena

Ylistaro

Keskiviikko

12.30–13.15 Toimintakeskuksen jumppa

ohjaaja Jonna

Toimintakeskus

Nurmo

Tiistai

13.30–14.30 Mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä ohjaaja Jonna

Fyrrylä

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 Roosa

Keskiviikko

10.00–10.45 Perheliikuntatuokio

Kirmaushalli palloiluhalli

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 Roosa

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.

Syksy 2025

To 18.9. 9–11	Kirmashalli, Ylistaro
To 25.9. 9–11	Ritolahalli, Peräseinäjoki
Pe 26.9. 9–12	Uimahalli-Urheilutalo, Seinäjoki
To 6.11. 9–11	Ritolahalli, Peräseinäjoki
To 13.11. 9–11	Kirmaushalli, Ylistaro
To 20.11. 9–12	Uimahalli-Urheilutalo, Seinäjoki
Pe 12.12. 9–12	Uimahalli-Urheilutalo, Seinäjoki

Kevät 2026

To 15.1. 9–11	Kirmaushalli, Ylistaro
To 22.1. 9–11	Ritolahalli, Peräseinäjoki
To 29.1. 9–12	Uimahalli-Urheilutalo, Seinäjoki
To 12.3. 9–11	Kirmaus Ylistaro
To 19.3. 9–11	Ritolahalli, Peräseinäjoki
Pe 27.3. 9–12	Uimahalli-Urheilutalo, Seinäjoki
Pe 17.4. 9–12	Uimahalli-Urheilutalo, Seinäjoki
Pe 8.5. 9–12	Uimahalli-Urheilutalo Seinäjoki

Vertaisohjaaja liikuntaryhmät

Seinäjoki

Vertaisohjaajaryhmien ohjaus on maksutonta. Uimahallin vesiliikunta- ja kuntosaliryhmiin asiakas maksaa normaalin uinti-kuntosalimaksun. Soveltavan liikunnan kortti- ja seniorikortti korvaa uinti-kuntosalimaksun.

Maanantai

- 9.30–11.00 Ikäihmisten kuntosali Kasperitalon kuntosali
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti.
max 20 hlö
- 10.00–10.45 Tuolijumppa Ystävän tupa
Virkistävää jumppaa tuolilla istuen.
max 25 hlö
- 14.00–15.30 Ikäihmisten kuntosali Kasperitalon kuntosali
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti.
max 20 hlö
- 15.30–17.00 Lentopalloilua varttuneelle väelle Pohjan koulu
max 20 hlö

Tiistai

- 9.00–11.00 Kuntosali Uimahalli kuntosali
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti.
max 20 hlö uinti-kuntosalimaksu
- 10.30–11.00 Vesijumppa Monitoimiallas
Monipuolista vesijumppaa ikäihmisille välineillä ja ilman. Lunasta paikka uimahallin palvelupisteeltä korkeintaan 45 min ennen ryhmän alkua.
max 25 hlö uintimaksu
- 14.30–15.30 Ikäihmisten sähly Urheilutalo palloiluhalli
max 30 hlö

Torstai

- 15.30–17.00 Lentopalloilua varttuneelle väelle Pohjan koulu
max 20 hlö

Perjantai

- 9.30–11.00 Ikäihmisten kuntosali Kasperitalon kuntosali
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti.
max 20 hlö
- 11.15–12.45 Ikäihmisten kuntosali Kasperitalon kuntosali
Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti.
max 20 hlö

Nurmo

Maanantai

- 13.30–14.00 Tuolijumppa Hylläkallion seurakuntakoti
Ryhmä kokoontuu parittomilla viikoilla, alkaen viikolla 37/2025.
max 20 hlö

Peräseinäjoki

Maanantai

8.45–10.00 Kuntosali
max 20 hlö

Ritolahalli kuntosali

14.30–15.30 Tuolijumppa
max 30 hlö

Ritolahalli Sudenkorento sali

Tiistai

8.45–9.30 Vesijumppa naiset
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman.
max 20 hlö

Koivukaari

10.50–11.30 Vesijumppa naiset
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman.
max 20 hlö

Koivukaari

12.00–13.00 Vesijumppa miehet
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman.
max 20 hlö

Koivukaari

15.00–16.30 Boccia
max 25 hlö

Ritolahalli palloiluhalli

Torstai

15.00–16.00 Vesijumppa naiset ja miehet
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman.
max 20 hlö

Koivukaari

20.00–21.00 Vesijumppa naiset
Monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman.
max 20 hlö

Koivukaari

Perjantai

15.00–16.30 Senioreiden kävelysähly
max 25 hlö

Ritolahalli palloiluhalli

Ylistaro

Maanantai

16.00–17.00 Ukkojumppa
max 20 hlö

Kirmaushalli palloiluhalli

Tiistai

15.00–16.00 Tuolijumppa
max 30 hlö

Kirmaushalli palloiluhalli

Torstai

15.00–17.00 Kuntosali
max 20 hlö

Kirmaushalli kuntosali

Lisätietoja liikuntaryhmistä

Tanja Särkipaju
liikuntapalvelupäällikkö

050 552 9400
tanja.sarkipaju@seinajoki.fi

Johanna Lähdesmäki
vauvauinti, perheliikunta

044 418 1320
johanna.lahdesmaki@seinajoki.fi