



Liikuntaryhmät

2026–2027

Seinäjoki

Sisällys

Vesiliikunta	4
Kuntoliikunta.....	6
Seinäjoki	6
Nurmo	9
Peräseinäjoki	10
Ylistaro	11
Soveltava liikunta	12
Perheliikunta.....	13
Perheiden liikuntatapahtumat	13
Vauva- ja perheuinti	15
Vertaisohjaaja liikuntaryhmät.....	16
Seinäjoki	16
Nurmo	17
Peräseinäjoki	17
Ylistaro	17

Liikuntapalveluiden liikuntaryhmät 2026-2027

Liikuntaryhmien kausi

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

Kevätkausi vko 2 (11.1.) – 19 (16.5.)

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

Ilmoittautumisaika

Kursseille ilmoittautuminen alkaa maanantaina 10.8.2026 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 terveystiedot. Muissa ryhmissä paikat täyttyvät heti.

Ilmoittautuminen on auki su 16.8. asti, jonka jälkeen liikuntapalvelut tarkistaa ryhmien toteutumisen, ilmoittautuneet, jakaa ryhmät ja tiedottaa ryhmiin päässeille. Ilmoittautuminen vapaille paikoille jatkuu koko vuoden.

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 10.8. 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

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.

Ohjeita järjestelmän käyttöön löydät kaupungin nettisivuilta <https://www.seinajoki.fi/timmiilmoittautuminen>.

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

13.20–14.00 Lämminvesijumppa 1., [haku](#)

Monitoimiallas

Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä hyödyntäen musiikin soudessa. Kehittää lihasvoimaa, koordinaatiokykyä ja nivelten liikkuvuutta.

●●● Max 25 hlö 27 €/kausi vaihtuva liikunnanohjaaja

14.00–14.40 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 27 €/kausi ohjaaja Juho

Tiistai

14.00–14.40 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 27 €/kausi ohjaaja Juho

16.00–17.00 Aikuisten kuntouintiryhmä, [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 12 hlö 40,50 €/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 3,20 €/kerta vaihtuva liikunnanohjaaja

Keskiviikko

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

Iso allas

Reipastahtinen ja monipuolinen vesijumppa. Lihaskuntoliikkeitä matalassa päässä ja tangolla.

●●● Max 15 hlö 3,20 €/kerta vaihtuva liikunnanohjaaja

13.00–13.40 Lämminvesijumppa 2., [haku](#)

Monitoimiallas

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

●●● Max 25 hlö 27 €/kausi ohjaaja Juho

17.00–17.45 Lämminvesijumppa 3., [haku](#)

Monitoimiallas

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

●●● Max 25 hlö 40,50 €/kausi vaihtuva liikunnanohjaaja

Torstai

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

Hyppyallas

Aamun piristys työpäivänsä aloittaville tai vapaapäiväänsä viettäville vesiliikunnasta nauttiville. Intensiteetiltään 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 3,20 €/kerta ohjaaja Juho

8.30–9.10 TULES vesijumppa, [haku](#)

Monitoimiallas

Sopii erityisesti henkilöille, joilla on tarve kuntouttaa tuki- ja liikuntaelimistöä. 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 kehoa huoltaen.

●● Max 25 hlö 27 €/kausi ohjaaja Leena

9.15–10.00 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 27 €/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 27 €/kausi vaihtuva liikunnanohjaaja

Kuntoliikunta

Seinäjäki

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 27 €/kausi ohjaaja Sanni

10.30–11.30 Matalankynnyksen kuntosaliopastus, [avoin](#)

Uimahalli kuntosali

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

• uinti-kuntosalimaksu ohjaaja Juho

16.15–17.00 Mars ja MARS! syksy/kevät, [haku](#)

Urheilutalo palloiluhalli

Armeijan kuntovaatimukset saattavat yllättää sinut kuin talven tulo autoilijat. Varaudu tähän yllätykseen ajoissa ja lähde kohottamaan fyysistä konditiasi säännöllisesti fysiikkavalmentajan johdolla. Ryhmässä edetään kestävyys- ja lihaskunnon osalta nousujohteisesti sekä tehdään suunnistustaidon kehittämisestä sekä kompassin käytöstä yksinkertaista. Paremmasta kondiksesta kiittää hermoston ja sydämen lisäksi myös mielesi. Mukaan tarvitset aina ulko- ja sisäliikuntavarusteet, ellei erikseen toisin ilmoitettu. Ota hyvä ASENTO! ja ilmoittaudu mukaan.

••• Max 20 hlö 27 €/kausi ohjaaja Juho

17.45–18.45 Aikuisten toiminnallinen kiertoharjoittelu, [haku](#)

Urheilutalo palloiluhalli

Tehokasta, kestävyys- ja lihaskuntoa kohottavaa liikuntaa, jossa pystyt säätämään 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 toiminnallisen harjoittelun vaikutuksia arjessa jaksamiselle. Maanantai on hyvä päivä aloittaa uusi harrastus.

••• Max 20 hlö 40,50 €/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 27 €/kausi ohjaaja Leena

10.30–12.00 Kuntosaliryhmä, [haku](#)

Urheilutalo painonnostosali

Tehokasta kuntosaliharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla. Ryhmässä liikkeet ovat monipuolisia ja niitä tehdään myös lattiatasossa. Ryhmä soveltuu kaikille yli 18-vuotta täyttäneille, jotka haluavat viedä kuntosaliharrastuksensa entistäkin kehittävämmäksi. Ryhmässä opit liikkeiden oikeat suoritustekniikat ja lisää ymmärrystäsi lihasvoimaharjoittelusta. Pääset myös ylittämään itsesi ja omat odotuksesi sekä tutustumaan mahtaviin ihmisiin ryhmän sisällä. Kuntosaliharjoittelua ei tarvitse pelätä - Tervetuloa mukaan!

••• Max 15 hlö 40,50 €/kausi ohjaaja Juho

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

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

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

•• Max 35 hlö 27 €/kausi ohjaaja Sanni

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

Urheilutalo voimistelu- ja tanssisali

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

•• Max 35 hlö 27 €/kausi ohjaaja Sanni

13.00–13.45 Tuolijumppa, [avoin](#)

Urheilutalo palloiluhalli

Kaikille avoin ja maksuton tuolijumppa. Tehdään yhdessä koko kehon jumppa, joka sisältää lihaskuntoliikkeitä, tasapainoharjoituksia ja vetistäviä liikkuvuusharjoitteita. Liikkeet tehdään pääosin tuolilla istuen. Jumpan rasisustasoa pystyt säätämään itselle sopivaksi ohjaajan antamin erilaisin liikevaihtoehtoin. Tervetuloa rohkeasti mukaan! Ei tarvitse ilmoittautua!

• maksuton ohjaaja Sanni

17.30-19.00 Ulkoliikuntaryhmä, [haku](#)

vaihtuva liikuntapaikka

Tehokasta kestävyys- ja lihaskuntoa sekä motoriikkaa kohottavaa harjoittelua eri puolella Seinäjokea. Ulkoliikuntaryhmä soveltuu nuorille ja työikäisille sekä hiljattain eläköityneille. Ryhmässä yksilöllisyys on huomioitu ja pääsee esittämään omia toiveita liikuntakertojen aiheista. Ryhmä mahdollistaa uudet lajikokeilut sekä lajiopastukset. VAROITUS: ”Saattaa aiheuttaa innostusta”. Tervetuloa mukaan!

••• Max 25 hlöä 40,50 €/kausi ohjaaja Juho

18.30-19.30 KLOPIT miesten liikuntaryhmä, [haku](#)

Marttilan koulu

Monipuolista liikuntaa; kuntopiiriä, pelailua ja jumppaa.

•• Max 20 hlö 27 €/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 27 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu ohjaaja Leena

9.30–10.15 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 tyylillä ilman paria. Lajeina mm. foxi, cha cha, jenkka, rock/jive ja salsa. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita. Sopii kaikille tanssimisesta kiinnostuneille.

•• Max 35 hlö 27 €/kausi ohjaaja Anne

10.20–11.05 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 tyylillä ilman paria. Lajeina mm. foxi, cha cha, jenkka, rock/jive ja salsa. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita. Sopii kaikille tanssimisesta kiinnostuneille.

•• Max 35 hlö 27 €/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 27 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu ohjaaja Leena

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

Oletko iältäsi 13-21-vuotias? Tämä kuntosaliryhmä on suunniteltu kuntosaliharrastuksesta kiinnostuneelle tai jo kokeneemmalle kuntosalikävijälle. Ohjaaja on suunnitellut päivän treenin, sinun ei tarvitse kuin tulla paikalle. Ryhmän avulla harjoittelustasi tulee monipuolisempaa, nousujohteista ja turvallista. Opit vapaiden painojen ja laitteiden oikeita liikemalleja, 1-jakoisen harjoitteluohjelman hyötyjä sekä monipuolisen alkulämmittelyn merkityksen. Tule rohkeasti mukaan!

••• Max 15 hlö 27 €/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 27 €/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 kiertoarjoitteluna.

•• Max 20 hlö 27 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu ohjaaja Juho

12.00–13.30 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 27 €/kausi ohjaaja Leena

14.00–15.00 Ikäihmisten kuntoliikunta, [haku](#)**Urheilutalo palloiluhalli**

Kuntoliikuntaryhmä on suunniteltu monipuolistamaan liikuntatottumuksiamme. Tässä ryhmässä hengästytään kehittäen liikuntataitoja, tasapainoa ja motoriikka sekä kohotetaan kuntoa tekemällä kestävyys- ja voimaharjoittelua erilaisia liikuntavälineitä hyödyntäen. Ryhmän tarkoituksena on parantaa toimintakykyä sekä lisätä jaksamista arjessa. Pystyt säätelemään rasitustasoa ryhmän sisällä itsellesi sopivaksi, silti suositeltavaa on, että pääset itsenäisesti lattialta ylös. Ryhmässä juttu saa lentää ja hymy irrota.

••• Max 20 hlö 27 €/kausi ohjaaja Juho

Perjantai**9.30–10.30 Kehonhuoltojumppa, [haku](#)****Urheilutalo jumppasali**

Tämä tunti on rauhallinen kehonhuoltotunti, jossa vetristetään vartaloa liikkeen kautta. Lisäksi jokaisella kerralla harjoitetaan tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunnilla liikutaan sekä seisten että lattiatasossa. Kaikki liikkeet on kuitenkin mahdollista tehdä myös tuolilla istuen.

•• Max 20 hlö 27 €/kausi ohjaaja Sanni

Nurmo

Maanantai

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

Nurmohalli kuntosali

Jokaisella kerralla tehdään yhdessä monipuolinen, ohjaajan suunnittelema kuntosaliharjoitus. Ryhmässä kehität lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn.

- Max 20 hlö 27 €/kausi ohjaaja Sanni

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

Nurmohalli kuntosali

Jokaisella kerralla tehdään yhdessä monipuolinen, ohjaajan suunnittelema kuntosaliharjoitus. Ryhmässä kehität lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn.

- Max 20 hlö 27 €/kausi ohjaaja Sanni

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

Ylijoen kylätalo

Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.

- Max 15 hlö 40,50 €/kausi ohjaaja Mervi

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

Ylijoen kylätalo

Monipuolista liikuntaa välineitä hyödyntäen, ryhmän toiveiden mukaan.

- Max 15 hlö 40,50 €/kausi ohjaaja Mervi

Tiistai

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

Hyllykallion koulu

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

- Max 30 hlö 27 €/kausi ohjaaja Sanni

Torstai

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

Nurmohalli kuntosali + painisali

Tässä kuntosaliryhmässä keskitytään perinteisen kuntosaliharjoittelun lisäksi myös toiminnalliseen harjoitteluun, joka kehittää monipuolisesti kehonhallintaa. Ryhmässä kierto- ja harjoitteluna tehtävät liikkeet parantavat lihasten yhteistoimintaa, mikä helpottaa arjen askareista selviytymistä. Aloitetaan helpoista, jokaiselle sopivista harjoitteista ja kunnon kohotessa siirrytään haastavampiin liikkeisiin. Ryhmä sopii hyvin myös aloittelijoille. Ohjaaja antaa liikkeisiin jokaiselle sopivan vaihtoehdon.

- Max 25 hlö 27 €/kausi ohjaaja Sanni

12.00–13.00 Kuntosaliopastus, [avoin](#)

Nurmohalli kuntosali

Tällä ajalla kuntosalilla on liikunnanohjaaja opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä sekä oikeita suoritustekniikoita. Tämä on hyvä tilaisuus aloittaa kuntosaliharrastus matalalla kynnyksellä ohjaajan auttaessa alkuun.

- kuntosalimaksu ohjaaja Sanni

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

Nurmohalli kuntosali

Tässä kuntosaliryhmässä keskitytään perinteisen kuntosaliharjoittelun lisäksi myös toiminnalliseen harjoitteluun, joka kehittää monipuolisesti kehonhallintaa. Ryhmässä kierto- ja harjoitteluna tehtävät liikkeet parantavat lihasten yhteistoimintaa, mikä helpottaa arjen askareista selviytymistä. Aloitetaan helpoista, jokaiselle sopivista harjoitteista ja kunnon kohotessa siirrytään haastavampiin liikkeisiin. Ryhmä sopii hyvin myös aloittelijoille. Ohjaaja antaa liikkeisiin jokaiselle sopivan vaihtoehdon.

- Max 25 hlö 27 €/kausi ohjaaja Sanni

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

Nurmohalli kuntosali + painisali

Jokaisella kerralla tehdään yhdessä monipuolinen, ohjaajan suunnittelema kuntosaliharjoitus. Opetellaan liikkeet ja tekniikat huolellisesti ja kohotetaan voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta nousujohteisesti. Tällä tunnilla liikutaan myös lattiatasossa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja pitkän kehonhuolto-osuuden painisalissa.

●●● Max 25 hlö 27 €/kausi ohjaaja Sanni

Peräseinäjoki

Maanantai

18.00–19.00 Naisten kuntosali, [haku](#)

Ritolahalli kuntosali

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.

●●● Max 20 hlö 40,50 €/kausi ohjaaja Piia

19.00–20.00 Miesten kuntosali, [haku](#)

Ritolahalli kuntosali

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.

●●● Max 20 hlö 40,50 €/kausi ohjaaja Piia

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 27 €/kausi ohjaaja Juho

10.15–11.00 Kuntojumpa, [haku](#)

Ritolahalli Sudenkorento sali

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

●●● Max 20 hlö 27 €/kausi ohjaaja Juho

Ylistaro

Keskiviikko

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

Kirmaushalli kuntosali

Jokaisella kerralla tehdään yhdessä monipuolinen, ohjaajan suunnittelema kuntosaliharjoitus. Ryhmässä kehität lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntosaliharjoituksen ja loppuverryttelyn.

●● Max 20 hlö 27 €/kausi ohjaaja Sanni

Torstai

19.00–20.15 Miesten kuntosalikurssi -Lisää voimaa ja lihasmassaa syksy/kevät, [haku](#)

Kirmaushalli kuntosali

Miesten kuntosalikurssi on suunnattu kaikille perusterveille aikuisille iästä ja aiemmasta harjoittelusta riippumatta. Kurssilla tehdään tehokasta koko kehon voimaharjoittelua, jonka tavoitteena on lisätä lihasmassaa, lihasvoimaa ja lihaskuntoa.

Harjoittelu perustuu hypertrofiseen voimaharjoitteluun, jossa hyödynnetään moninivelliikkeitä, vapaita painoja ja kuntosalilaitteita. Liikkeet ja harjoituskuormat sovitetaan osallistujien taitotason ja tavoitteiden mukaan, joten kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin harjoittelijoille.

Yhden harjoituskerran kesto on 75 minuuttia. Harjoitus sisältää alkuverryttelyn, tehokkaan koko kehon harjoitusosuuden sekä loppuverryttelyn. Kurssilla opit turvallisia harjoittelutekniikoita ja saat varmuutta sekä tavoitteellisuutta omaan kuntosaliharjoitteluusi.

Kurssin ohjaajana toimii urheiluvalmentaja ja urheiluhieroja Ilari Huttula, jolla on kokemusta muun muassa kuntosaliharjoittelun valmentamisesta ja harjoittelusta jo pian 20 vuoden ajalta.

2 toteutusta: syyskausi (3.9.-7.12.2026) ja kevätkausi (14.1.-13.5.2027)

●●● Max 20 hlö 40,50 €/kausi ohjaaja Ilari

Soveltava liikunta

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

Seinäjoki

Maanantai

13.30–14.45 Soveltava kuntosaliharjoittelu, [haku](#)

Uimahalli kuntosali

Soveltava kuntosali on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin kuntosaliharjoittelu ryhmiin. Tässä ryhmässä tavoitteena on oppia kuntosalilaitteiden oikeaoppinen käyttö, parantaa fyysistä kuntoa, vahvistaa lihaksia, kehittää liikkuvuutta ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia yksilöllisesti.

- Max 20 hlö 27 €/kausi + uinti-kuntosalimaksu ohjaaja Leena

14.00–15.00 Buusti ohjattu ryhmä, suljettu ryhmä ohjaaja Petra

Urheilutalo palloiluhalli

15.15–16.00 Soveltava nuorten liikuntakerho, [haku](#)

Urheilutalo palloiluhalli

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

- Max 15 hlö 27 €/kausi 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

16.00–16.30 Soveltava harrasteuinti, [haku](#)

Uimahalli opetusallas/iso allas

Soveltava harrasteuinti on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin uintiryhmiin, ja joiden uimaan oppiminen vaatii soveltamista sekä erityisosaamista.

Soveltavassa uintiryhmässä harjoitellaan uintia uimarin taitotaso ja erityishaasteet huomioiden, annetaan uimaopetusta ja uinnin tekniikkaohjausta erinäisten harjoitteiden avulla. Ohjauksessa edetään yksilöllisesti oman avustajan kanssa. Jokaisella uimarilla tulee olla oma aikuinen/avustaja altaassa mukana. Avustaja pääsee mukaan maksutta. Soveltava uinti on yli 6-vuotiaille erityistä tukea tarvitseville lapsille, nuorille ja aikuisille.

Uintiryhmä 1) ajalla 2.9.–7.10.2026, 6 krt, opetusallas / alkeisryhmä

Uintiryhmä 2) ajalla 28.10.–2.12.2026, 6 krt, isoallas / jatkoryhmä

- Max 6 hlö/ryhmä 27 €/kausi +uintimaksu ohjaaja Leena

Torstai

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

Urheilutalo

Erityistä tukea tarvitseville aikuisille, jotka kaipaavat säännöllistä liikuntaharrastusta. Monipuolinen liikuntaryhmä, jossa sovelletaan liikkumista eritasoisesti, jokaiselle liikkujalle sopivaksi. Yhdessä toimien tutustutaan erilaisiin lajeihin ja liikuntamuotoihin sekä pelaillaan liikuntapelejä

- Max 20 hlö 27 €/kausi ohjaaja Leena

Ylistaro

Keskiviikko

12.30–13.15 Toimintakeskuksen jumppa

ohjaaja Sanni

Toimintakeskus

Perheliikunta

Seinäjoki

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

15.00–16.00 Motokerho 6-10-vuotiaat, [haku](#)

Urheilutalon palloiluhalli

Ohjattua toimintaa, jossa keskiössä on motoristen perustaitojen opettelu kuten heittäminen, hyppääminen, kiipeily sekä välineiden käsittelytaidot. Taitoja opetellaan erilaisten tempuratojen, leikkien ja pelien avulla. Ryhmä on suunnattu lapsille, joilla motorisissa taidoissa on haasteita.

- Max 15 hlö 27 €/kausi ohjaaja Roosa

Peräseinäjoki ja Ylistaro

Keskiviikko

10.00-10.45 Perheliikuntatuokiot

Ritolahalli ja Kirmaushalli

Aikuisten ja alle kouluikäisten lasten yhteinen tuokio. Tuokiota järjestetään kerran kuukaudessa. 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.

Peräseinäjoki: kuukauden ensimmäinen keskiviikko
2.9., 7.10., 4.11., 2.12., 3.2., 7.4., 5.5.

Ylistaro: Kuukauden viimeinen keskiviikko
26.8., 30.9., 28.10., 25.11., 27.1., 24.2., 31.3., 28.4.

Perheiden liikuntatapahtumat

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 2026

To 10.9. 9–11	Kirmaushalli, Ylistaro
To 17.9. 9–11	Ritolahalli, Peräseinäjoki
Pe 25.9. 9–12	Uimahalli-Urheilutalo, Seinäjoki
To 8.10. 9–11	Kirmaus Ylistaro
Ma 12.10. 12–18	Syysloman Liikuntamaa, Uimahalli-Urheilutalo, Seinäjoki
To 22.10. 9–11	Ritolahalli, Peräseinäjoki
To 5.11. 9–11	Kirmaushalli, Ylistaro
To 12.11. 9–11	Ritolahalli, Peräseinäjoki
To 26.11. 9–12	Uimahalli-Urheilutalo, Seinäjoki

Kevät 2027

To 14.1. 9-11	Ritolahalli, Peräseinäjoki
To 21.1. 9-11	Kirmaushalli, Ylistaro
Pe 29.1. 9-12	Uimahalli-Urheilutalo, Seinäjoki
To 11.2. 9-11	Kirmaushalli, Ylistaro
To 18.2. 9-11	Ritolahalli, Peräseinäjoki
Ma 1.3. 12-18	Talviloman Liikuntamaa Urheilutalo
To 11.3. 9-11	Kirmaushalli, Ylistaro
To 18.3. 9-11	Ritolahalli, Peräseinäjoki
To 8.4. 9-12	Uimahalli-Urheilutalo, Seinäjoki

Laavut tutuiksi kiertue

vaihtuva paikka

Laavut tutuiksi -kiertue kutsuu koko perheen retkelle ympäri vuoden!

Tapahtumasarja tutustuttaa kaupungin laavuihin ja tarjoaa elämyksiä luonnossa eri vuodenaikojen tunnelmissa.

Ota mukaan koko perhe, pakkaa eväät reppuun ja suuntaa laavulle. Laavuilla nuotiossa on tuli, jota voitte hyödyntää.

Varaa päivä kalenteriin. Tarkemmat paikat ilmoitamme myöhemmin.

Ruskaretki

Ke 23.9. klo 15-18

Pe 16.10. klo 14-18 syysloma

Talvitaival

To 28.1. klo 15-17

Kevätkipinä

To 13.5. klo 15-18

Kesäkiertros

Ke 16.6. klo 15-18

La 27.8. x nuku yö ulkona klo 15-19

Lisätietoja

Koskinen Roosa, liikunnanohjaaja

040 484 9124

roosa.koskinen@seinajoki.fi

Vauva- ja perheuinti

Seinäjoki

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. Ohjaaja auttaa perhettä tutustumaan uuden tulokkaan temperamenttipiirteisiin sekä lempipuuhiin.

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 valvellaoloaika on tarpeeksi pitkä, ja hän jaksaa liikkua enemmän. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä vähintään 32 asteisessa vedessä.

Jatkavat vauvat

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

Vesipeuhula perheille

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

Syksy 12.9.-28.11.2026

Aloittavat vauvat 1. 9.45-10.15

Aloittavat vauvat 2. 10.15-10.45

Aloittavat vauvat 3. 10.45-11.15

Jatkavat vauvat 1. 11.30-12

Vesipeuhula 12-12.30

Ilmoittautuminen: 24.8.-6.9.

Aloittavien vauvojen info: 8.9. 17-18

Kevät 9.1.-20.3.2027

Aloittavat vauvat 1. 9.45-10.15

Aloittavat vauvat 2. 10.15-10.45

Jatkavat vauvat 1. 10.45-11.15

Jatkavat vauvat 2. 11.30-12

Vesipeuhula 12-12.30

Ilmoittautuminen: 21.12.-3.1.

Aloittavien vauvojen info: 7.1. 17-18

Vauvauintiin ja vesipeuhulaan ilmoittaudutaan sähköisesti Timmi järjestelmällä <https://varaukset.seinajoki.fi>. Ilmoittautuminen aukeaa ilmoittautumispäivänä klo 8.00. Ilmoittautumiset menevät suoraan ryhmään ja ryhmien ollessa täynnä voi ilmoittautua jonoon.

Ilmoita ryhmään vain lapsi kurssin kohdasta ilmoita muita henkilöitä, jokaista lasta kohden olemme laskeneet mukaan aikuisen. Merkitse lapsen syntymäaika Lisätietoja-kenttään.

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.

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

Sunnuntai

10.00–12.00 Perheuintivuoro

Monitoimiallas

Perheuinti on vapaata uintia yhdessä lasten kanssa. Perheuinnin aikana monitoimiallaassa 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

Vertaisohjaaja liikuntaryhmät

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

Seinäjoke

Maanantai

10.00–11.30 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

10.30–11.15 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

14.00–15.00 Kävelyjalkapallo

Wallsport arena

•• Max 20 hlö

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

Hyllykallion seurakuntakoti

Ryhmä kokoontuu parittomilla viikoilla, alkaen viikolla 37/2026.

•• Max 20 hlö

Peräseinäjoki

Maanantai

8.45–10.00 Kuntosali

Ritolahalli kuntosali

Kiertoharjoitteluna lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti.

•• Max 20 hlö

15.30–16.30 Tuolijumppa

Ritolahalli Sudenkorento sali

•• Max 30 hlö

Tiistai

15.00–16.00 Boccia

Ritolahalli palloiluhalli

•• Max 25 hlö

Perjantai

15.00–16.30 Senioreiden kävelysähly

Ritolahalli palloiluhalli

•• Max 25 hlö

Ylistaro

Maanantai

16.00–17.30 Ukkojumppa

Kirmaushalli palloiluhalli

•• Max 20 hlö

Tiistai

15.00–16.00 Tuolijumppa

Kirmaushalli palloiluhalli

• Max 30 hlö

Torstai

15.00–17.00 Kuntosali

Kirmaushalli kuntosali

•• Max 20 hlö

Lisätietoja liikuntaryhmistä

Tanja Särkipaju

liikuntapalvelupäällikkö

050 552 9400

tanja.sarkipaju@seinajoki.fi

Johanna Lähdesmäki

soveltava liikunta, vauvauinti

044 418 1320

johanna.lahdesmaki@seinajoki.fi