

#ukiliikkuu

# Löydä liikunta 2024–2025





Tämä on Uudenkaupungin liikuntapalveluiden kokoama opas. Oppaasta löydät tietoa liikuntapalveluiden sekä eri seurojen ja yhdistysten tarjoamista liikuntapalveluista. Toivottavasti löydät oppaasta mieluisen liikuntaharrastuksen itsellesi! *Huom. muutokset mahdollisia.*

Yksityisten tarjoamista liikuntapalveluista löytyy tietoja:

[www.totalgym.fi/](http://www.totalgym.fi/)

[www.naisvoima.com/](http://www.naisvoima.com/)

[www.ukinurheilukeskus.fi/](http://www.ukinurheilukeskus.fi/)

[www.hyvinvoinninpalikat.fi](http://www.hyvinvoinninpalikat.fi)

[www.wasaborgintalli.fi](http://www.wasaborgintalli.fi)

[www.satyajooga.fi](http://www.satyajooga.fi)

Vakka-Suomen Kansalaisopiston tunnit löydät: [www.vakkaopisto.fi](http://www.vakkaopisto.fi)

## LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonnasta saat ilmaista opastusta ja neuvontaa liikuntaan ja terveyteen liittyvissä asioissa sekä tietoa Uudenkaupungin liikuntamahdollisuuksista.

Liikuntaneuvontaan ovat tervetulleita kaikki uusikaupunkilaiset vauvasta vaariin.

[liikuntaneuvonta@uusikaupunki.fi](mailto:liikuntaneuvonta@uusikaupunki.fi) tai puh. 040 357 5405



  
UUDENKAUPUNGIN  
LIIKUNTAPALVELUT

nettisivut: [uki.fi/liikunta](http://uki.fi/liikunta)

Seuraa meitä  
Facebookissa



Liikuntapalvelut Uusikaupunki

Löydät tämän oppaan ryhmät seuraavien otsikoiden alta:

**TERVEYSLIIKUNTA sivu 4**

**ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA sivu 12**

**LASTEN LIIKUNTA sivu 16**

**SOVELTAVA JA KEVENNETTY LIIKUNTA sivu 18**

# SENIORIKORTTI 65+



Uusikaupunkilaisille senioreille tarkoitettu Seniorikortti 65+ käyttöedut ovat laajentuneet vuoden 2024 alussa.

**Kenelle:** 65 vuotta täyttäneille uusikaupunkilaisille

**Hinta:** 55 €/12 kk tai 27,50 €/6 kk

**Ostopaikka:** Uudenkaupungin uimahalli

Seniorikortin voi lunastaa koska tahansa ja se on voimassa ostopäivästä eteenpäin.

Seniorikortti 65+ on näytettävä joka kerta uimahallin kassalla.

Korttia voi käyttää Uudessakaupungissa seuraaviin palveluihin:

## **Liikuntapalvelut**

Seniorikortti sisältää omatoimisen harjoittelumahdollisuuden Uudenkaupungin uimahallilla ja uimahallin kuntosalilla arkipäivisin (ma-pe) sekä Kalannin ja Lokalahden kuntosaleilla kaikkina aukioloaikoina.

Vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ottaa yhden henkilön maksutta mukaan kokeilemaan kaupungin tarjoamia liikuntapalveluita 3 kertaa vuodessa.

Puolen vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ottaa yhden henkilön maksutta mukaan kokeilemaan kaupungin tarjoamia liikuntapalveluita kerran.

Osallistuessa vesiliikuntaryhmiin maksetaan vielä erillinen ohjausmaksu.

## **Kulttuuripalvelut**

Vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ostaa kaksi lippua yhden hinnalla kulttuurikeskus Crusellin tai elokuvateatteri Kuvalan näytöksiin tai tapahtumiin 2 kertaa vuodessa.

Puolen vuoden kortilla seniorikorttilainen voi ostaa kaksi lippua yhden hinnalla kulttuurikeskus Crusellin tai elokuvateatteri Kuvalan näytöksiin tai tapahtumiin kerran puolessa vuodessa.

Lippujen varaukset Uudenkaupungin kulttuuripalveluiden toimistosta puh. 050 4205 401 tai Uudenkaupungin teatterin toimistosta puh. 02 84515 440.

## **Museo**

Seniorikorttilainen voi käydä Uudenkaupungin museon Wahlbergin museotalossa (Ylinenkatu 11) maksutta syyskuun ja huhtikuun välisenä aikana museon aukioloaikoina.

# TERVEYSLIIKUNTA

## PÄIVITTÄIN

RYHMÄ	<b>SUVIUINTI</b>
AIKA	Päivittäin klo 9:00-22:00 (1.5.–30.9.)
PAIKKA	Haimiontie 351, Haimion vapaasauna
TIEDUSTELUT	Antti Luotonen puh 0400 932 338 ”Haimioon on matkaa n 14 km Uudenkaupungin keskustasta. Vapaasauna on avoin kaikille ja se sijaitsee yleisen uimarannan yhteydessä. Ensimmäinen saunoja lämmittää saunan.”

## MAANANTAI

RYHMÄ	<b>VESIJUMPPA, KOVATEHOINEN, SYVÄ ALLAS</b>
AIKA	Maanantai klo 19:00-19:45
PAIKKA	Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Uintimaksu +2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

RYHMÄ	<b>HEART&amp;BODY</b>
AIKA	Maanantai klo 19:00-20:00
PAIKKA	Saarniston liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ	Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA	Anna Suikkanen
HINTA	50 €/kausi tai 5 €/kertamaksu ”Helppo ja hauska lihaskuntotunti. Tunti sisältää sykkeen kohotuksen, timmin lihaskunto-osuuden sekä hyvät venyttelyt! Ota mukaan alusta.”

**RYHMÄ** **NAISTEN KUNTOKORIS**  
**AIKA** Maanantai klo 19:45-20:45 Hakametsän sali  
Torstai klo 19:30-20:30 Hakametsän sali  
**JÄRJESTÄJÄ** Tätikoris/Heli Pankkio puh. 050 577 9740  
”Osaamiseksi riittää pallon kuljetus- ja heittotaito.”

**RYHMÄ** **ILMA-ASEAMMUNTA**  
**AIKA** Maanantai, keskiviikko klo 17:30-20:00  
**PAIKKA** Laukojen halli, Hitsaajankuja 3  
**JÄRJESTÄJÄ** Laukojat-75 Ry  
Seuralla välineet harrastamiseen  
**HINTA** 3 € ratamaksu + luodit (alle 20 v 1 €)

## **TIISTAI**

**RYHMÄ** **AAMUVESIJUMPPA**  
**AIKA** Tiistai klo 7:00-7:30  
**PAIKKA** Uimahalli  
**JÄRJESTÄJÄ** Liikuntapalvelut  
**HINTA** Uintimaksu  
+2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

**RYHMÄ** **KUNTOKLUBI, PYHÄMAA**  
**AIKA** Tiistai klo 13:00-14:00  
**PAIKKA** Pyhämaan koulun liikuntasali  
**JÄRJESTÄJÄ** Liikuntapalvelut  
**HINTA** Ilmainen  
”Liikumme hyödyntäen kehonpainoa sekä mahdollisesti käyttäen erilaisia välineitä kuten tuolia, vastustuskuminauhoja, painopalloja, keppiä yms.”

**RYHMÄ** **SUVIUINTI**  
**AIKA** Tiistai klo 18:00-20:00 (1.5.–30.10.)  
**PAIKKA** Haimiontie 365, Metsälehdon sauna  
**JÄRJESTÄJÄ** Vakka-Suomen Latu ry.  
**TIEDUSTELUT** 0440 755 789  
**HINTA** Aikuiset 3 €/hlö, 1 €/alle 12 v  
”Sauna sijaitsee makeanveden altaan rannalla Haimiossa. Sauna on tilava ja antaa hyvät löylyt! Uimaan laiturilta ja rannasta. Jäsenyyttä ei vaadita, tapahtuma on kaikille avoin.”

**RYHMÄ** **MAASTOPYÖRÄILY**  
**AIKA** Tiistai klo 18:00  
**PAIKKA** Havun terassi  
**OHJAAJA** Ville Pirilä  
**TIEDUSTELUT** 040 8282500

**RYHMÄ** **LEIDITREENI**  
**AIKA** Tiistai klo 18:00-19:00  
**PAIKKA** Männaisten liikuntasali  
**JÄRJESTÄJÄ** Kalannin Naisvoimistelijat ry  
**OHJAAJA** Leena Paasio  
**HINTA** 50 €/kausi tai 5 € kertamaksu  
”Aikuisille naisille. Ensimmäinen vartti lämmitellään ja herätellään lihaksia. Sitten pannaan lihakset töihin. Viimeinen vartti jäähdytellään ja venytellään ja rentoudutaan. Oma alusta mukaan.”



## KESKIVIIKKO

**RYHMÄ** **VESIJUMPPA, KOVATEHOINEN, SYVÄ ALLAS**  
**AIKA** Keskiviikko klo 18:00-18:45  
**PAIKKA** Uimahalli  
**JÄRJESTÄJÄ** Liikuntapalvelut  
**HINTA** Uintimaksu  
+2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

**RYHMÄ** **ÄIJÄ VESIJUMPPA**  
**AIKA** Keskiviikko klo 19:00-19:45  
**PAIKKA** Uimahalli  
**JÄRJESTÄJÄ** Liikuntapalvelut  
**HINTA** Uintimaksu  
+2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

**RYHMÄ** **KEHONHUOLTO**  
**AIKA** Keskiviikko klo 19:00-20:00  
**PAIKKA** Männaisten liikuntasali  
**JÄRJESTÄJÄ** Kalannin Naisvoimistelijat ry  
**OHJAAJA** Anna Suikkanen  
**HINTA** 50 €/kausi tai 5 €/kertamaksu  
”Tunnilla haetaan liikkuvuutta ja vartalon hallintaa kevyen lämmittelyn, lihaskuntoliikkeiden ja venyttelyn avulla. Ota mukaan alusta.”

**RYHMÄ** **SELKÄJUMPPA**  
**AIKA** Keskiviikko klo 17:00-18:00  
**PAIKKA** Seikowin sali  
**JÄRJESTÄJÄ** Vakka-Suomen Selkäyhdistys ry  
**HINTA** 5 € jäsenet, muilta 6 €

”Jumppa sopii kaiken kuntoisille. Jumppa alkaa nivelten ja koko kehon lämmittelyllä ja jatkuu kuukausittain vaihtuvan teeman mukaisella työosuudella. Jumppa loppuu kehonhuolto- ja venytysharjoituksiin. Ota mukaan oma alusta ja juomapullo.”

**RYHMÄ KEVYT KUNTOJUMPPA, LOKALAHTI**

**AIKA** Keskiviikko klo 15:30-16:30

**PAIKKA** Lokalahden koulun kuntosali

**OHJAAJA** Noora Mannonen

**JÄRJESTÄJÄ** Liikuntapalvelut

**HINTA** Ilmainen

”Monipuolista lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa mukavassa seurassa musiikin tahtiin.”

## **TORSTAI**

**RYHMÄ KUNTOKLUBI, KALANTI**

**AIKA** Torstai klo 15:00-16:00

**PAIKKA** Kalannin koulun liikuntasali

**JÄRJESTÄJÄ** Liikuntapalvelut

**HINTA** Ilmainen

”Liikumme hyödyntäen kehonpainoa sekä mahdollisesti käyttäen erilaisia välineitä kuten tuolia, vastustuskuminauhoja, painopalloja, keppiä yms.”

**RYHMÄ MIESTEN JA NAISTEN KUNTOLENTOPALLO**

**AIKA** Torstai klo 19:00-20:30

**PAIKKA** Männäisten liikuntasali

**JÄRJESTÄJÄ** Kalannin Kisa

**OHJAAJA** Tuija Siivonen

**HINTA** 25 €/kausi

RYHMÄ	<b>TALVIUINTI</b>
AIKA	Torstai klo 18:00-22:00 (syksy-talvi)
PAIKKA	Eräistenkaritie 31, Lokalahti
JÄRJESTÄJÄ	Lokalahti-Seura ry.
HINTA	5 €/hlö, alle 15 v ilmaiseksi, 40 €/kausi

## **LAUANTAI**

RYHMÄ	<b>TALVIUINTI</b> (n 1.11.–30.4.)
AIKA	Lauantai klo 16:00–19:00, saavu paikalle viim. klo 17.30
PAIKKA	Haimiontie 351, Haimion vapaasauna
TIEDUSTELUT	Antti Luotonen puh. 0400 932 338
HINTA	5 €/krt tai 30 € kausimaksu ”Haimioon on matkaa n 14 km Uudenkaupungin keskustasta. Lämmittäjä pitää huolen, että sauna on lämmin uinnin alkaessa. Avantouimareiden juhlaa – Haimion vapaasaunalla hipsitään rannalta saunalle bitumikermipolkua pitkin!”

## **SUNNUNTAI**

RYHMÄ	<b>YLEISÖLUISTELU</b>
AIKA	Sunnuntai klo 10:00-11:00 (muutokset mahdollisia)
PAIKKA	Jäähalli
JÄRJESTÄJÄ	Jää-Kotkat
HINTA	2 €/hlö ”Yleisöluistelu on kaikille luistelijoille tarkoitettu jäävuoro. Muista kypärä!”

RYHMÄ	<b>TALVIUINTI</b>
AIKA	Sunnuntai klo 15:00-18:00 (syksy-talvi)
PAIKKA	Haimiontie 365, Metsälehdon sauna
JÄRJESTÄJÄ	Vakka-Suomen Latu ry.

TIEDUSTELUT 0440 755 789  
HINTA 5 €/hlö, 2 €/alle 12 v  
”Sauna sijaitsee makeanveden altaan rannalla Haimiossa. Sauna on tilava ja antaa hyvät löylyt! Jäsenyyttä ei vaadita, tapahtuma on kaikille avoin. Uintipaikka pidetään vapaana jäistä, rannassa laiturit ja raput.”

**RYHMÄ MIESTEN JA NAISTEN KUNTOLENTOPALLO**  
AIKA Sunnuntai klo 18:00-20:00  
PAIKKA Männäisten liikuntasali  
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Kisa  
OHJAAJA Tuija Siivonen  
HINTA 25 €/kausi

**RYHMÄ JOUSIAMMUNTA**  
AIKA Sunnuntai klo 17:30-20:00 aloittelijat  
Tiistai, torstai klo 17:30-20:00 enemmän harrastaneet  
PAIKKA Laukojen halli, Hitsaajankuja 3  
JÄRJESTÄJÄ Laukojat-75 Ry  
Seuralla välineet harrastamiseen  
HINTA 3 € ratamaksu (alle 20 v 1 €)

**RYHMÄ MAASTOPYÖRÄILY**  
AIKA Sunnuntai klo 15:00 (talviaika, kesällä klo 18.00)  
PAIKKA Ruokolanjärven ranta, pingviinipatsaiden kohdalta  
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen latu ry  
TIEDUSTELUT Timo Majuri puh 040 742 7222  
”Maastopyörälenkille voi lähteä matalalla kynnyksellä. Lenkeillä ajetaan sen mukaan, minkä tasoisia osallistujia on mukana. Vaatetus kannattaa valita sään mukaan ja kypärän käyttö on turvallisuuden vuoksi edellytys osallistumiselle.”

# ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA

## ARKIPÄIVISIN

### **KUNTOPUTKESSA MAHDOLLISUUS TURVALLISEEN LIIKKUMISEEN TALVELLA**

AIKA	Maanantai-perjantai klo 10:00-15:00
PAIKKA	Vahterusring kuntoputki
HINTA	Ilmainen

Portin päällä on avainkortti, jolla pääsee putken puolelle. Kuntoputken oven vieressä on vihko, johon kirjataan kävelyt. Sponsorit: Lions Club Uusikaupunki/Merettaret ja Uudenkaupungin Rotaryklubi.

### **RYHMÄ** **SAKUNKULMAN KUNTOSALI IKÄIHMISILLE**

AIKA	Maanantai-perjantai klo 8:00-15:00
PAIKKA	Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ	Sakunkulma
HINTA	Ilmainen

## MAANANTAI

### **RYHMÄ** **VERTAISOHJAAJA TUOLIJUMPPA**

AIKA	Maanantai klo 11:00-12:00
PAIKKA	Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut vertaisohjaaja Marjatta Hellsten
HINTA	Ilmainen

”Tuolijumppaa kaikille senioreille, tuolilla tai tuolia apuna käyttäen. Harjoitellaan tasapainoa, lihasten ja nivelten liikkuvuutta ja venytellään rauhallisella tempolla.”

**RYHMÄ** **ELÄKELÄISTEN KUNTOTANSSIT**  
**AIKA** Maanantai klo 14:00-16:00  
16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11.  
**PAIKKA** Työväentalo, Ylinenkatu 11  
**JÄRJESTÄJÄ** Uudenkaupungin eläkeläisjärjestöt, liikuntapalvelut  
Yhdyshenkilö Aaro Koskenrouta puh. 0500 419031  
**HINTA** 5 €  
”Musiikista vastaavat Lasse, Pave ja Apa. Väliajalla puffetti (maksullinen).”

**RYHMÄ** **ELÄKELÄISTEN VESIJUMPAT**  
**AIKA** Maanantai klo 15:00-15:30 ja klo 15:45-16:15  
**PAIKKA** Uimahalli  
**JÄRJESTÄJÄ** Liikuntapalvelut  
**HINTA** Uintimaksu  
+2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15€)

## **TIISTAI**

**RYHMÄ** **TUOLIJUMPPA**  
**AIKA** Tiistai klo 10:00-10:30  
**PAIKKA** Sakunkulma  
**JÄRJESTÄJÄ** Sakunkulma  
**OHJAAJA** Niina Kemppinen  
**HINTA** Ilmainen

**RYHMÄ** **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI**  
**AIKA** Tiistai klo 15:00-16:15  
**PAIKKA** Kalannin kuntosali  
**JÄRJESTÄJÄ** Eläkeliiton Kalannin yhdistys  
**HINTA** Normaali sisäänpääsymaksu

## KESKIVIIKKO

**RYHMÄ** **MIESTEN TUOLIJUMPPA**  
**AIKA** Keskiviikko klo 10:00-10:30  
**PAIKKA** Sakunkulma  
**JÄRJESTÄJÄ** Sakunkulma  
**OHJAAJA** Niina Kemppinen  
**HINTA** Ilmainen

**RYHMÄ** **TUOLIJUMPPA**  
**AIKA** Keskiviikko klo 10:30-11:00  
**PAIKKA** Sakunkulma  
**JÄRJESTÄJÄ** Sakunkulma  
**OHJAAJA** Niina Kemppinen  
**HINTA** Ilmainen

**RYHMÄ** **ELÄKELÄISTEN VESIJUMPAT**  
**AIKA** Keskiviikko klo 15:00-15:30 ja klo 15:45-16:15  
**PAIKKA** Uimahalli  
**JÄRJESTÄJÄ** Liikuntapalvelut  
**HINTA** Uintimaksu +2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

## TORSTAI

**RYHMÄ** **IKÄIHMISTEN BOCCIA**  
**AIKA** Torstai klo 10:00-13:00  
**PAIKKA** Haapaniemen koulu  
**JÄRJESTÄJÄ** Uudenkaupungin Eläkkeensaajat ry  
**OHJAAJA** Kaija Lehtiranta

**RYHMÄ** **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI NAISET JA MIEHET**  
**AIKA** Torstai klo 12:00-13:00  
**PAIKKA** Uimahallin kuntosali

JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut  
HINTA Normaali sisäänpääsymaksu  
”Joka kuun ensimmäinen torstai ohjattu alku- ja loppulämmittely, muuten omatoimitreenit.”

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI NAISET**

AIKA Torstai klo 13:00-14:00

PAIKKA Uimahallin kuntosali

JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut

HINTA Normaali sisäänpääsymaksu

”Joka kuun ensimmäinen torstai ohjattu alku- ja loppulämmittely, muuten omatoimitreenit.”

RYHMÄ **IKÄIHMISTEN KUNTOKLUBI, KALANTI**

AIKA Torstai klo 15:00-16:00

PAIKKA Kalannin koulun sali

JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut

HINTA Ilmainen

”Liikumme hyödyntäen kehonpainoa sekä mahdollisesti käyttäen erilaisia välineitä kuten tuolia, vastustuskuminauhoja, painopalloja, keppiä yms.”

## **PERJANTAI**

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN VESIJUMPPA, SYVÄ ALLAS**

AIKA Perjantai klo 14:00-14:30

PAIKKA Uimahalli

JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut

HINTA Uintimaksu

+2,50 € ohjausmaksu tai kymppikortti 20 € (eläk. 15 €)

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI**

AIKA Perjantai klo 15:00-16:15

PAIKKA Kalannin kuntosali



JÄRJESTÄJÄ	Eläkeliiton Kalannin yhdistys
HINTA	Normaali sisäänpääsymaksu
RYHMÄ	<b>IKÄIHMISTEN BOCCIA</b>
AIKA	Perjantai klo 14:45-16:15
PAIKKA	Kalannin koulu
JÄRJESTÄJÄ	Eläkeliiton Kalannin yhdistys
RYHMÄ	<b>IKÄIHMISTEN LENTOPALLO</b>
AIKA	Perjantai klo 14:45-16:15
PAIKKA	Kalannin koulu
JÄRJESTÄJÄ	Eläkeliiton Kalannin yhdistys

## LASTEN LIIKUNTA

### TORSTAI

RYHMÄ	<b>LIKKARI 4-6 V</b>
AIKA	Torstai klo 18:15-19:00
PAIKKA	Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ	Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA	Senni Soininen ja Helmi Vainio
HINTA	50 €/kausi
	”Liikuntakerho on monipuolinen liikuntatunti, jossa tutustutaan liikunnan perusjuttuihin leikkien ja pelaten. Tutustutaan eri välineisiin ja telineisiin, kiivetään, juostaan ja pidetään hauskaa yhdessä toisten kanssa.”
RYHMÄ	<b>SPORTDANCE 8-12 V</b>
AIKA	Torstai klo 19:00-20:00
PAIKKA	Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ	Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA	Senni Soininen ja Helmi Vainio

HINTA 50 €/kausi  
”SportDance on liikuntapainotteista tanssia, jossa harjoitellaan koreografioita ja pelataan erilaisia pelejä.”

**RYHMÄ** **LASTEN URHEILUKOULUT**  
**AIKA** Torstaisin 4-6v klo 18-19, yli 7v klo 19-20  
**PAIKKA** Kalannin koulun liikuntasali  
**JÄRJESTÄJÄ** Kalannin Vankka, [kati.saarinen77@gmail.com](mailto:kati.saarinen77@gmail.com)  
**HINTA** Vuosimaksu 25 € /lapsi, 50 € /koko perhe

**RYHMÄ** **COMMERCIAL&STREET TANSSITUNNIT 14+ V**  
**AIKA**  
**PAIKKA** Pohitullin tanssisali  
**JÄRJESTÄJÄ** Kalannin Naisvoimistelijat ry  
**OHJAAJA** Helmi Rantanen puh. 0400 563 775  
**HINTA** 50 €/kausi

## LAUANTAI

**RYHMÄ** **TIMANTTINEN TAITOLUISTELUKOULU n. 3-7 V**  
**AIKA** Lauantai klo 10:45-11:30  
**PAIKKA** Jäähalli  
**JÄRJESTÄJÄ** Vakka-Suomen Taitoluistelijat ry  
[millariikka.vstl@gmail.com](mailto:millariikka.vstl@gmail.com)  
**HINTA** 90 €/syyskausi

**RYHMÄ** **HARRASTETAITOLUISTELU ikärajan**  
**AIKA** Lauantai jumppa klo 10:00-10:30 + jää 10:45-11:30  
**PAIKKA** Jäähalli  
**JÄRJESTÄJÄ** Vakka-Suomen Taitoluistelijat ry  
[millariikka.vstl@gmail.com](mailto:millariikka.vstl@gmail.com)  
**HINTA** 1 krt vko 140 € ja 2 krt vko 190 € / syyskausi

## SUNNUNTAI

RYHMÄ	<b>YLEISÖLUISTELU</b>
AIKA	Sunnuntai klo 10:00-11:00 (muutokset mahdollisia)
PAIKKA	Jäähalli
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut/Jää-Kotkat
HINTA	2 €/hlö

# SOVELTAVA JA KEVENNETTY LIIKUNTA

## KESKIVIIKKO

RYHMÄ	<b>ERITYISRYHMIEN KUNTOSALI</b> , apuvälineitä tarvitseville
AIKA	Keskiviikko klo 10:00-11:00
PAIKKA	Uimahallin kuntosali
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Ilmainen

# AVUSTAJAKESKUS

Avustajakeskus välittää avustajia vapaaehtoistyöntekijöiksi ja palkkatyöhön.

Lounais-Suomen alueella puh (02) 251 8549

Avustajavälitys ma-to klo 9:00–12:00

Ohjaus ja neuvonta ma-to klo 13:00–15:00

Lisätietoja [www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

---

## VÄLINEITÄ SOVELTAVAAN LIIKKUMISEEN

Välineet.fi on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu.

Tarkoituksena on helpottaa asiakasta löytämään sopiva, juuri hänen tarvitsemansa apu- tai toimintaväline.

Mukana verkkopalvelussa ovat tällä hetkellä Soveltava liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA, Malike, Liikuntakeskus Pajulahti ja Satakunnan ammattikorkeakoulu sekä Oulun, Turun ja Jyväskylän kaupungit.

Käy tutustumassa [www.valineet.fi](http://www.valineet.fi)