

VESIJUMPAT

Aikataulu voimassa 1.9.-11.12.2025

SYKSY 2025

*-merkityt jumpat rata-altaassa (radat 5&6), muut jumpat pidetään
monitoimialtaassa

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
			klo 9.30–10.00	
			BUUSTIA ARKEEN (suljettu ryhmä)	
			klo 10.15–11.00	
			KANSALLISET SENIORIT (suljettu ryhmä)	
12.15–13.00				
VESIJUMPPA (Vakka-Opisto) 8.9 alk.				
		klo 15.00–15.45		
		ELÄKELÄISTEN VESIJUMPPA		
	klo 18.00–18.45	klo 18.00–18.45	klo 18.00–18.45	
	VESIRÄÄKKI (HappyFeeling)	POWER 45	VESIRÄÄKKI * (HappyFeeling)	

LIIKUNTAPALVELUJEN VESIJUMPPIEN KUVAUKSET

BUUSTIA ARKEEN

30min matalan kynnyksen perusvesijumppa, joka on suunnattu henkilöille, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen yms. vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Tunti sisältää helppoja aerobisia- ja lihaskunto-osuuksia sekä lyhyet loppuvenyttelyt. Välillä hyödynnetään erilaisia vastusta tuovia välineitä mm. frisbeet, pötköt, hymynaamat, jne. Ei paikkavarausta, jumppa on erityisuimakorttilaisille (erityiskortti sis. uintimaksun ja ohjausmaksun)

ELÄKELÄISTEN VESIJUMPPA

45min kaikille avoin perusvesijumppa, joka on suunnattu erityisesti eläkeläisille. Sisältävät kohderyhmän mukaisen aerobisen osuuden, lihaskunto-osuuksia sekä loppuvenyttelyt. Välillä hyödynnetään erilaisia vastusta tuovia välineitä mm. frisbeet, pötköt, hymynaamat, jne. Ei paikkavarausta, uintimaksu + ohjausmaksu 3€

POWER 45

45 min tehokas vesijumppa musiikin tahdissa, jossa otetaan kaikki tehot irti. Tunti sisältää hikeä pintaan tuovan aerobisen osuuden, lihaskunto-osuuksia sekä lyhyet loppuvenyttelyt. Välillä hyödynnetään erilaisia vastusta tuovia välineitä mm. frisbeet, pötköt, hymynaamat, jne. Ei paikkavarausta, uintimaksu + ohjausmaksu 3€