

# VESIJUMPAT

Aikataulu voimassa 12.1.-8.5.2026

KEVÄT  
2026

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

| Maanantai                           | Tiistai                             | Keskiviikko                        | Torstai                                             | Perjantai |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------|
|                                     |                                     |                                    |                                                     |           |
|                                     |                                     |                                    | klo 9.30–10.00                                      |           |
|                                     |                                     |                                    | <b>BUUSTIA ARKEEN</b><br>(suljettu ryhmä)           |           |
|                                     |                                     |                                    | klo 10.15–11.00                                     |           |
|                                     |                                     |                                    | <b>KANSALLISET<br/>SENIORIT</b><br>(suljettu ryhmä) |           |
| 12.15-13.00                         |                                     |                                    |                                                     |           |
| <b>VESIJUMPPA</b><br>(Vakka-Opisto) |                                     |                                    |                                                     |           |
|                                     |                                     |                                    |                                                     |           |
|                                     |                                     |                                    |                                                     |           |
| klo 15.00–15.45                     |                                     | klo 15.00–15.45                    |                                                     |           |
| <b>ELÄKELÄISTEN<br/>VESIJUMPPA</b>  |                                     | <b>ELÄKELÄISTEN<br/>VESIJUMPPA</b> |                                                     |           |
|                                     |                                     |                                    |                                                     |           |
|                                     |                                     |                                    |                                                     |           |
| klo 18.00–18.45                     | klo 18.00–18.45                     | klo 18.00–18.45                    |                                                     |           |
| <b>POWER 45 *</b>                   | <b>VESIRÄÄKKI</b><br>(HappyFeeling) | <b>POWER 45</b>                    |                                                     |           |
|                                     |                                     |                                    |                                                     |           |
|                                     |                                     |                                    |                                                     |           |

## **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€