

IDROTTSINSTRUKTÖR
LIKUNNANOHJAAJA

Raseborgs stads idrott och hälsomotion

Ledd verksamhet våren 2025

Raaseporin kaupungin liikunta

Ohjattu toiminta kevät 2025

KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT

Julia Thurin

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja

tfn/puh. 040-183 81 17

julia.thurin@raseborg.fi

julia.thurin@raasepori.fi

Patrik Nyberg

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja

tfn/puh. 040-758 57 16

patrik.nyberg@raseborg.fi

patrik.nyberg@raasepori.fi

Charlotta Enckell

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja

tfn/puh. 040-185 76 03

charlotta.enckell@raseborg.fi

charlotta.enckell@raasepori.fi

Heidi Hämelin

Idrottsledare/ Ohjaaja

tfn/puh. 040-643 42 08

heidi.hamelin@raseborg.fi

heidi.hamelin@raasepori.fi



www.raseborg.fi/fritid/idrott/
www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/



Gilla oss på Facebook
Tykkää meistä Facebookissa
Raseborgs stads Idrott hälsomotion
Raaseporin kaupungin Liikunta



Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
motionliikunta_raseborg

**Förhandsanmälningar till vattengymnastik,
motionsgrupper och simskolor
för våren 2025 öppnar
tisdagen 3.12.2024 kl. 14.00**

www.raseborg.fi/fritid/idrott/ledd-verksamhet/

**Ennakoilmoittautuminen vesivoimisteluun,
liikuntaryhmiin sekä uimakouluihin
kevälle 2025 avautuu
tiistaina 3.12.2024 klo 14.00**

www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu-toiminta/

OBS! HUOM!

Anmälan endast till en vattengymnastik- samt simskolegrupp per termin, för att så många som möjligt ska få en chans att delta.

Ilmoittautuminen vain yhtein vesijumppaan sekä uimakouluryhmään lukukautta kohden, jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua.

**Prislistan kommer att justeras från och med 1.1 2025.
Hinnasto muuttuu 1.1.2025 alkaen.**

◆	SIMHALL / KONDITIONSSAL UIMAHALLI / KUNTOSALI	1
◆	KONDITIONSSAL / UTEGYM KUNTOSALI / ULKOKUNTOSALI	2-3
◆	INFORMATION OM GRUPPERNA TIETOA RYHMISTÄ	4-12
◆	MOTIONSGRUPPER LIIKUNTARYHMÄT	13-18
◆	VATTENGYMNASTIK VESIVOIMISTELU	19-22
◆	VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA VESILAJIT AIKUISILLE	23-25
◆	SIMSKOLOR FÖR BARN UIMAKOULUT LAPSILLE	26-36
◆	MOTIONSRÅDGIVNING LIIKUNTANEUVONTA	37-39
◆	KRAFT I ÅREN VOIMAA VANHUUTEEN	40-47
◆	DROP-IN LÄSEORDNING DROP-IN LUKUJÄRJESTYS	48



SIMHALLENS ÖPPETHÅLLNINGSTIDER:

UIMAHALLIN AUKIOLOAJAT:

måndag, torsdag / maanantai, torstai	kl. / klo 06.00–21.00
tisdag, fredag / tiistai, perjantai	kl. / klo 08.00–21.00
onsdag / keskiviikko	kl. / klo 09.00–21.00
lördag, söndag / lauantai, sunnuntai	kl. / klo 11.00–18.00

Bassängerna stängs en kvart (15 min) före simhallen stängs och ska vara tomma kl. 20.45 (må–fr), kl. 17.45 (lö–sö). Omklädningsrummet stängs och ska vara tomt kl. 21.00 (må–fr) och kl. 18.00 (lö–sö). Ytterdörren går i lås en halvtimme innan stängningstid. Altaat suljetaan, ja niistä tulee poistua viimeistään klo 20.45 (ma–pe) ja klo 17.45 (la–su). Pukuhuoneet suljetaan, ja niistä tulee poistua viimeistään klo 21.00 (ma–pe) ja klo 18.00 (la–su) Ulko-ovi lukittuu puoli tuntia ennen sulkemisaikaa.

BOLLHALLENS KONDITIONSSAL ÖPPETHÅLLNINGSTIDER:

PALLOILUHALLIN KUNTOSALIN AUKIOLOAJAT:

	Seriebiljett / Sarjakortti	Engångsbiljett / Kertalippu
måndag, torsdag / maanantai, torstai	kl. / klo 06.00–21.30	kl. / klo 06.00–21.30
tisdag, fredag / tiistai, perjantai	kl. / klo 08.00–21.30	kl. / klo 08.00–21.30
onsdag / keskiviikko	kl. / klo 08.00–21.30	kl. / klo 09.00–21.30
lördag / lauantai	kl. / klo 09.00–18.30	kl. / klo 11.00–18.30
söndag / sunnuntai	kl. / klo 10.00–19.30	kl. / klo 11.00–19.30

Avvikande öppethållningstider för helgdagar: www.raseborg.fi/fritid/idrott/simhallen
Poikkeavat aukioajat pyhäpäivinä: www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/uimahalli

KONDITIONSSAL / UTEGYM KUNTOSALI / ULKOKUNTOSALI

SENIORKONDITIONSSALAR I KARIS OCH POJO KARJAAN JA POHJAN SENIORIKUNTOSALIT

För att kunna använda seniorkonditionssalarna ska du registrera dig via idrottsledaren (tfn 019 289 3085) och godkänna villkoren för aktivering av nyckel. Lämna meddelande på telefonsvararen om idrottsledaren inte svarar, så ringer hen upp dig. Via idrottsledaren får du lösa ut din nyckel enligt överenskommelse.

Seniorikuntosalien käyttö edellyttää rekisteröitymistä liikuntaneuvojalle (puh. 019 289 3085) ja avaimen aktivointiehtojen hyväksymistä. Jos liikuntaneuvoja ei vastaa, jätä viesti vastaajaan niin hän soittaa sinulle. Liikuntaneuvojalta voit lunastaa avaimen sovitulla tavalla.

www.raseborg.fi/fritid/idrott/idrottsplatser/seniorkonditionssalar/
www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/seniorikuntosalit/

Villa Anemones konditionssal i Karis och Mariahemmets konditionssal i Pojo är öppna för egenträning:

Villa Anemonen kuntosali Karjaalla ja Mariakodin kuntosali Pohjassa on avoinna omatoimista harjoittelua varten:

Öppethållningstider / Aukioloajat:

må, fr / ma, pe	kl. / klo 07.00-20.00
ti / ti	kl. / klo 07.00-13.00 & 14.00-20.00
on / ke	kl. / klo 07.00-10.00 & 12.00-20.00
to / to	kl. / klo 07.00-13.00 & 15.00-20.00
lö, sö / la, su	kl. / klo 08.00-18.00

Villa Anemone:

Idrottsledare på plats tisdagar och torsdagar kl. 09.00-12.00
Liikuntaneuvoja paikalla tiistaisin ja torstaisin klo 09.00-12.00

Mariahemmets konditionssal / Mariakodin kuntosali

Idrottsledare på plats måndagar och onsdagar kl. 09.00-12.00
Liikuntaneuvoja paikalla maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 09-12.00





Är du intresserad av ett individuellt konditionssalsprogram? Oletko kiinnostunut yksilöllisestä kuntosali-ohjelmasta?

Vänligen tag kontakt med:

Ystävällisesti ota yhteyttä:

Idrottsledare / Liikuntaneuvoja

Heidi Hämelin

040- 643 42 08

Idrottsinstruktör / Liikunnanohjaaja

Patrik Nyberg 040- 758 57 16

Julia Thurin 040- 183 81 17

Charlotta Enckell 040- 185 76 03

Idrottsledare på plats i Ekenäs bollhallens konditionssal

onsdagar kl. 14.00-15.00 fr.o.m 8.1.2025

Liikuntaneuvoja Tammisaaren palloiluhallin kuntosalissa

keskiviikkoisin klo 14.00-15.00 alk. 8.1.2025

IDROTTSLEDARE PÅ PLATS:

LIIKUNTANEUVOJA PAIKALLA:

Ekenäs motionspark /

Tammisaaren liikuntapuisto

14.5 kl./klo 14.00-15.00

Karis utegym /

Karjaan ulkokuntosali

21.5 kl./klo 14.00-15.00

Fiskars utegym /

Fiskarin ulkokuntosali

28.5 kl./klo 14.00-15.00



INFORMATION OM GRUPPERNA TIETOA RYHMISTÄ



Gruppträning Ryhmäliikunta



CIRKELTRÄNING / KIERTO HARJOITTELU

Cirklarträningen består av stationer där vi använder oss av såväl redskap som egen kroppsvikt. Upplägget på träningstillfällena varierar. Kiertoharjoittelu koostuu asemista, jossa käytämme sekä välineitä että kehonpainoa. Harjoitusten rakenne vaihtelee.

FUNKTIONSFÖRMÅGA OCH BALANS 70+/ TOIMINTAKYKY JA TASAPAINO 70+

Gruppen passar för alla personer som fyllt 70 år. Under timmen gör vi övningar som förbättrar funktionsförmågan och balansen. Ryhmä sopii kaikille 70 vuotta täyttäneille ihmisille. Tunnin aikana teemme harjoituksia, jotka edesauttavat toimintakykyä sekä tasapainoa.

HÅLL DIG I FORM / PYSY KUNNOSSA

En motionsgrupp för personer med funktionsvariationer. Vi provar olika motionsformer och höjer konditionen tillsammans. Kuntoiluryhmä henkilöille, joilla on toimintakyvyn variaatio. Kokeilemme erilaisia liikkumismuotoja sekä kohotamme kuntoa yhdessä.

Har du en funktionsvariation och undrar över vilken motionsform som skulle passa dig?
Tveka inte att ta kontakt med Julia Thurin tfn 040-183 81 17 för mera information!

Onko sinulla jokin toimintakyvyn variaatio ja mietit, mikä liikuntamuoto sopisi juuri sinulle?
Ota epäroimättä yhteyttä Julia Thuriniin puh. 040-183 81 17 saadaksesi lisätietoja!



Gruppträning Ryhmäliikunta

TABATA

Tabata är en motionsform där du tränar i korta, högintensiva intervaller. Under 30 minuter fokuserar vi på vissa specifika muskelgrupper.

Tabata on liikuntamuoto, jossa treenataan lyhyitä, korkeaintensiteettisiä jaksoja.

Puolen tunnin ajan keskitytään tiettyihin lihasryhmiin.

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

KROPPSVÅRD KEHONHUOLTO

Under timmen gör vi olika avslappnande övningar för kropp och själ.

Tunnin aikana teemme rentouttavia harjoituksia keholle ja sielulle.

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

RÖRELSEGLÄDJE LIKKUMISEN ILOA

Lätta rörelser och konditionsövningar till musik. För dig som vill röra på dig utan svåra koreografier!

Helpot liikkeet ja kuntoiluharjoitukset musiikin tahtiin. Sinulle, joka haluat liikkua ilman vaikeita koreografioita!



◆ INFORMATION OM GRUPPERNA TIETOA RYHMISTÄ

LAVIS

LAVIS® är en rolig, lätt och svettig motionsform som grundar sig i en blandning av steg som är bekanta från dansbanans danser (lavatanssi) och gympa. I LAVIS® dansar man ensam, utan par. Under passet dansar vi bekanta former av dans såsom humppa, jenka, rock/jive, chacha och samba.

LAVIS® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVIS®ta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille.

Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, chacha ja samba.

PILATES

Pilates för nybörjare. Vi gör övningar för hela kroppen. Pilates utvecklar kroppskontroll, balans, kroppsmedvetenhet, samt förbättrar styrka och obalanser i kroppen.

Pilatesta aloittelijoille. Teemme koko kehon harjoituksia. Pilates kehittää kehonhallintaa, tasapainoa, kehotietoisuutta, sekä parantaa voimaa ja kehon epätasapainoa.



BESTÄLLNINGSGRUPPER / TILAUSRYHMÄT

Vi erbjuder olika former av motionspass och ledd verksamhet till grupper av olika slag. Hör av dig till vår personal för mer information!

Järjestämme erilaisia liikuntatunteja ja ohjattuja aktiviteetteja kaikenlaisille ryhmille.

Ota yhteyttä henkilökuntaamme saadaksesi lisätietoja!

Vattenaktiviteter för vuxna

Vesilajit aikuisille

DJUPVATTENGYMNASTIK / SYVÄN VEDEN VOIMISTELU

Djupvattengymnastik i stora bassängen utan bottenkontakt, vi använder vattenlöpningsbälten. Djupvattengymnastik är skonsam, men effektiv träning speciellt för bälen.

Syvän veden voimistelua isossa altaassa ilman pohjakosketusta, käytämme vesijuoksuvoimia. Tunti on lempeä mutta tehokas harjoittelumuoto, erityisesti keskivartalolle.

VATTENGYMNASTIK / VESIVOIMISTELU

Vattengymnastik är roligt och skonsamt för hela kroppen. Vi är i terapibassängen med bottenkontakt i varmt vatten. Tack vare vattnets motstånd och eget tempo kan du själv reglera hur hård träningen blir.

Vesivoimistelu on hauskaa sekä lempeää liikuntaa koko keholle. Olemme terapia-altaassa, pohjakosketuksella lämpimässä vedessä. Veden vastuksen ja oman tempon käytöllä voit itse päättää kuinka raskaalta harjoittelu tuntuu.

SUPPAMA HIIT

Suppama HIIT är ett 45min intervallträningsspass med hög intensitet på Fitmat supbräden i stora bassängen. Suppama HIIT passar alla som önskar ett effektivt och roligt träningsspass i takt till musik.

Suppama HIIT on 45 min intervalliharjoitus korkealla intensiteetillä Fitmat sup-laudoilla isossa altaassa. Suppama HIIT sopii kaikille jotka toivovat tehokasta sekä hauskaa treeniä musiikin tahtiin.





Vattenaktiviteter för vuxna Vesilajit aikuisille



TEKNIKSIM I / UINTITEKNIikka I

Vi övar grunderna och tekniken i alla fyra simsätt. Undervisningen sker i stora bassängen. För att delta i denna kurs bör du vara simkunnig. Harjoittelemme neljän uintityylin perusteita sekä tekniikkaa. Opetus tapahtuu isossa altaassa. Osallistuaksesi tähän kurssiin sinun kuuluu olla uimataitoinen.

TEKNIKSIM 2 / UINTITEKNIikka 2

Fortsättningskurs då du gått kursen Teknisksim I. Vi går djupare in på tekniken i de fyra simsätten. Undervisningen sker i stora bassängen. För att delta i denna kurs bör du vara simkunnig.

Jatkokurssi sinulle, joka olet suorittanut kurssin Uintitekniikka I. Harjoittelemme neljän uintityylin tekniikkaa yksityiskohtaisesti. Opetus tapahtuu isossa altaassa. Osallistuaksesi tähän kurssiin sinun kuuluu olla uimataitoinen.

SIMSKOLA FÖR ICKE-SIMKUNNIGA VUXNA / UIMAKOULU UIMATAIDOTTOMILLE AIKUISILLE

Nyhet! Uutuus!

Nybörjar simskola för vuxna som inte kan simma. Undervisningen sker i terapibassängen med bottenkontakt. Vi bekantar oss med vattnet som element och övar grunderna i simning.

Alkeisuimakoulu aikuisille, jotka eivät osaa uida. Opetus tapahtuu terapia-altaassa, pohjakosketuksella. Tutustumme veteen sekä harjoittelemme uinnin perusteita.

När är du simkunnig? Milloin olet uimataitoinen?

En person är simkunnig då den faller i djupt vatten (huvudet under ytan) och kan simma 200 meter, varav 50 meter på rygg.

Henkilö on uimataitoinen, kun pudottuaan syvään veteen (pää pinnan alle), hän pystyy uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, joista 50 metriä selällään.

Vattenaktiviteter för barn

Vesilajit lapsille

NIVÅ I / NYBÖRJAR TASO I / ALKEIS

För barn, som är minst 5 år, nybörjare, icke simkunniga, osäkra i vattnet samt inte förut gått i simskola.

Bassäng: barn (terapi)

Målsättning: simma 10m (vattenvane-, vattenskicklighet-, nybörjarmärke)

Lapsille, jotka ovat ainakin 5 v, aloittelijoille, uimataidottomille lapsille, jotka eivät aiemmin ole osallistuneet uimakouluun.

Allas: lasten (terapia)

Tavoite: uida 10 m (varhaistaito-, vesitaito-, alkeismerkki)

VATTENVANE VARHAISTAITO

För nybörjare, som är vana vid vatten och kan simma / glida några meter eller gått en nivå I / nybörjarsimskola förut.

Bassäng: barn och terapi

Målsättning: simma 10m (nybörjarmärke)

Aloittelijoille, jotka ovat tottuneita veteen ja osaavat uida / liukua pari metriä tai ovat osallistuneet alkeisuimakouluun aiemmin.

Allas: lasten ja terapia

Tavoite: uida 10m (alkeismerkki).





Vattenaktiviteter för barn

Vesilajit lapsille

10M GRUPP 10M RYHMÄ

Kan simma 10m.

Bassäng: terapi och stora bassängen

Målsättning: lära sig simma minst 25m i stora bassängen (intressemärket).

Osaa uida 10m.

Allas: terapia ja iso allas

Tavoite: oppia uimaan vähintään 25m isossa altaassa (harrastusmerkki).

NIVÅ 2 TASO 2

Kan simma i stora bassängen 100m (intressemärket)

Bassäng: stora bassängen

Målsättning: 200m och 2 simsätt med rätt teknik (teknikmärket, talangmärket)

Osaa uida isossa altaassa 100m (harrastusmerkki)

Allas: iso allas

Tavoite: 200m ja 2 uintitapaa oikealla tekniikalla (tekniikkamerkki, taitomerkki)

NIVÅ 3 TASO 3

För simkunniga 200m, som avklarar talangmärket

Bassäng: stora bassängen

Målsättning: kandidat-, magister-, primusmagistermärket

Uimataitoisille 200m, jotka ovat saaneet taitomerkin

Allas: iso allas

Tavoite: kandidaatti-, maisteri-, priimusmaisterimerkki



Vattenaktiviteter för barn Vesilajit lapsille



JUNIOR LIFESAVER

Nyhet! Uutuus!

För barn som har fyllt 10 år och kan simma 200m. Kursen är inriktad på vattensäkerhet och vattenglädje. Under kursen får du öva på grunderna i vattenräddning och utveckla dina simkunskaper. Lapsille jotka ovat täyttäneet 10v sekä osaavat uida 200m. Kurssin johtajatuksena on vesiturvallisuus ja vedessä viihtyminen. Kurssilla harjoitellaan vesipelastuksen alkeita ja kehitetään uimataittoa.

SIMSKOLA FÖR BARN MED FUNKTIONSVARIATIONER / UIMAKOULU LAPSILLE, JOILLA ON TOIMINTAKYVYN VARIATIO

Under simskolans gång ser vi till att anpassa upplägget och aktiviteterna enligt deltagarens egna behov och färdigheter. OBS! Handledare eller annan vuxen bör ha möjlighet att delta i bassängen under samtliga tillfällen tillsammans med den anmälda deltagaren. Inträde för den vuxna är avgiftsfritt.

Uimakoulun aikana huolehdimme siitä, että opetuksen rakenne ja aktiviteetit mukautetaan osallistujan omien tarpeiden ja kykyjen mukaan. HUOM! Avustajan tai muun aikuisen on voitava osallistua altaaseen kaikkien uintitilaisuuksien aikana. Aikuiselle maksuton sisäänpääsy.

SPLASH!

Är du modig i vattnet och vill utmana dig?

Gruppen är för barn som har fyllt 10 år och kan simma 200m samt dyka 10m längd.

Kursen är inriktad på längd,- djupdykningar, olika hopp och trick.

Oletko rohkea vedessä ja haluat haastaa itseäsi?

Ryhmä on lapsille jotka ovat täyttäneet 10v sekä osaavat uida 200m sekä sukeltaa pituutta 10m. Kurssi sisältää pituus,- syvyyskellusta, sekä erilaisia hyppyjä ja temppuja.

Nyhet! Uutuus!

MOTIONSGRUPPER LIKUNTARYHMÄT





MÄNDAG / MAANANTAI

Lavis

kl. / klo 09.00-09.45

Start / Aloitus 13.1.2025

Brankis, Centralgatan 63, Karis /

Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Paus/Tauko: 17.2, 21.4.2025

Drop-in 2€

Pilates

kl. / klo 10.00-10.45

Start / Aloitus 13.1.2025

Brankis, Centralgatan 63, Karis /

Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Paus/Tauko: 17.2, 21.4.2025

Drop-in 2€



MÅNDAG / MAANANTAI

Cirklarträning / Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

Start / Aloitus 13.1.2025

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Paus/Tauko: 17.2, 21.4.2025

Drop-in 2€

Tabata

kl. / klo 18.10-18.45

Start / Aloitus 24.2.2025

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Paus/Tauko: 21.4.2025

Drop-in 2€

Kroppsvård / Kehonhuolto

kl. / klo 18.55-19.45

Start / Aloitus 24.2.2025

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Paus/Tauko: 21.4.2025

Drop-in 2€





TISDAG / TIISTAI

Funktionsförmåga och balans 70+ / Toimintakyky ja tasapaino 70+

kl. / klo 08.30-09.15

Start / Aloitus 14.1.2025

23€

Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli

Anmälan / Ilmoittautuminen

Pilates

kl. / klo 09.30-10.15

Start / Aloitus 14.1.2025

Raseborgsvägen 5, Ekenäs / Raaseporintie 5, Tammisaari

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Paus/Tauko: 18.2, 1.4.2025

Nyhet! Uutuus!

Drop-in 2€

Håll dig i form / Pysy kunnossa

kl. / klo 13.00-14.00

Start / Aloitus 14.1.2025

Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli

Anmälan / Ilmoittautuminen

Avgiftsfri / Maksuton



ONSDAG / KESKIVIIKKO

Rörelseglädje / Liikkumisen iloa

kl. / klo 16.30-17.15

Start / Aloitus 8.1.2025

Borgkila, Kilavägen II, 10300 Karis/
Kilantie II, 10300 Karjaa

Paus/Tauko 19.2, 2.4.2025

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

OBS/ HUOM!

Max. 21 deltagare /
maks. 21 osallistujaa

Drop-in 2€

Pilates

kl. / klo 17.30-18.15

Start / Aloitus 8.1.2025

Borgkila, Kilavägen II, 10300 Karis/
Kilantie II, 10300 Karjaa

Paus/Tauko 19.2, 2.4.2025

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Paus/Tauko 19.2, 2.4.2025

OBS/ HUOM!

Max. 21 deltagare /
maks. 21 osallistujaa

Drop-in 2€





FREDAG / PERJANTAI

Lavis

kl. / klo 09.30-10.15

Start / Aloitus 3.1.2025

Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli

Paus / Tauko 21.2, 18.4.2025

Drop-in 2€

OBS/ HUOM!

31.1-21.3.2025 timmarna hålls på Raseborgsvägen 5 /
tunnit pidetään osoitteessa Raaseporintie 5



VATTENGYMNASTIK VESIVOIMISTELU



Vattengymnastik, terapibassängen Vesivoimistelu, terapia-allas

Ekenäs simhall, terapibassängen / Tammisaaren uimahalli, terapia-allas
15ggr / termin 23€ + inträdesavgift / 15krt / lukukausi 23€ + sisäänpääsymaksu
Start / Aloitus v.3

Anmälan / Ilmoittautuminen

MÅNDAG / MAANANTAI

kl. / klo 08.15-08.45

kl. / klo 11.55-12.25

kl. / klo 12.30-13.00

ONSDAG / KESKIVIikko

kl. / klo 15.15-15.45

TORSDAG / TORSTAI

kl. / klo 12.55-13.25

FREDAG / PERJANTAI

kl. / klo 08.15-08.45



Djupvattengymnastik Syvä veden voimistelu

TISDAG / TIISTAI

kl. / klo 16.15-16.45

kl. / klo 19.00-19.30

Stora bassängen / Iso allas

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
2€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Start / Aloitus 7.1.2025

Paus/Tauko: 18.2.2025

Drop-in 2€

ONSDAG / KESKIVIikko

kl. / klo 12.00-12.30

Stora bassängen / Iso allas

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
2€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Start / Aloitus 8.1.2025

Paus/Tauko: 19.2.2025



De 25 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas krävs
minst 3 deltagare. 25 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan.
Vähintään 3 osallistujaa vaaditaan jotta tunti toteutuu.

Vattengymnastik, terapibassängen Vesivoimistelu, terapia-allas

ONSDAG / KESKIVIIKKO

kl. / klo 11.15-11.45

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
2€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Start / Aloitus 8.1.2025

Paus/Tauko: 19.2.2025

Drop-in 2€

TORSDAG / TORSTAI

kl. / klo 18.30-19.00

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
2€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Start / Aloitus 9.1.2025

Paus/Tauko: 20.2.2025

FREDAG / PERJANTAI

kl. / klo 11.00-12.00

virtuell / virtuaalinen

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Avgiftsfri / Maksuton

De 15 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas krävs minst 3 deltagare.

15 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan. Vähintään 3 osallistujaa vaaditaan jotta tunti toteutuu.



VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA VESILAJIT AIKUISILLE



Suppama HIIT

Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas.

5ggr / kurs 25€ + inträdesavgift

5krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

För att gruppen ska starta krävs min. 6 deltagare. /

Vaaditaan vähintään 6 osallistujaa jotta kurssi alkaa

Anmälan/Ilmoittautuminen

TORSDAG / TORSTAI

Start / Aloitus 16.1-13.2.2025 kl. / klo 19.30-20.15

Man kan även beställa ett Suppama 45 min pass om man med en grupp vänner, kollegor eller med sitt lag vill komma och ha roligt tillsammans. Max 10 per/pass

Suppama 45 min tunnin voi myös tilata erikseen ryhmälle, jos esimerkiksi ystäväporukan, kollegoiden tai joukkueensa kanssa haluaa tulla pitämään hauskaa yhdessä
Enitään 10 henk/tunti

Kontaktperson/Yhteyshenkilö:

Patrik Nyberg

Tfn/Puh. 040-758 57 16

patrik.nyberg@raseborg.fi

patrik.nyberg@raasepori.fi



◆ VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA VESILAJIT AIKUISILLE

SIMSKOLA FÖR ICKE-SIMKUNNIGA VUXNA / UIMAKOULU UIMATAIDOTTOMILLE AIKUISILLE

Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas
5ggr / kurs 10€ + inträdesavgift
5krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu

MÅNDAG / MAANANTAI

13.1-10.2.2025 kl./klo 19.30-20.15

Anmälan / Ilmoittautuminen

Nyhet! Uutuus!

Tekniksim 1 / Teknikkauinti 1

Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas
5ggr / kurs 10€ + inträdesavgift
5krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu

ONSDAG / KESKIVIIKKO

15.1-12.2.2025 kl. / klo 19.30-20.15

Anmälan / Ilmoittautuminen

Tekniksim 2 / Teknikkauinti 2

Ekenäs simhall, stora bassängen /
Tammisaaren uimahalli, iso allas
5ggr / kurs 10€ + inträdesavgift
5krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu

ONSDAG / KESKIVIIKKO

12.3-9.4.2025 kl. / klo 19.30-20.15

Anmälan / Ilmoittautuminen





SIMSKOLOR FÖR BARN UIMAKOULUT LAPSIKSI

Hur vet jag att mitt barn kommer i rätt grupp?

Miten tiedän että lapseni pääsee oikeaan ryhmään?

- Ta reda på hur långt ditt barn simmar
- Läs gruppbeskrivningarna
- Följ tabellen
- Om du ännu är osäker kontakta:

Patrik Nyberg tfn 040-758 57 16

2.12.2024 kl. 14.00-15.00

- Ota selvää kuinka pitkälle lapsesi ui
- Lue ryhmien selitykset
- Lue taulukko
- Jos vielä olet epävarma ole yhteydessä:

Patrik Nyberg puh. 040-758 57 16

2.12.2024 klo.14.00-15.00



IMPORTANT MESSAGE

Anmälan endast till en simskolegrupp per termin, för att så många som möjligt ska få en chans att delta.

Ilmoittautuminen vain yhteen uimakouluryhmään lukukautta kohden, jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua.

Barnet simmar: Lapsi ui:	Grupp: Ryhmä:	Målsättning: Tavoite:
0-5m	Nivå 1/nyb Taso 1/alkeis	Vattenvane-,Vattenskicklighetsmärket Varhaistaito,-Vesitaitomerkki
5-10m	Vattenvane Varhaistaito	Nybörjarmärket Alkeismerkki
10-50m	10m 10m	Intressemärket Harrastusmerkki
100m	Nivå 2 Taso 2	Teknik-, Talangmärket Tekniikka-, Taitomerkki
200m<	Nivå 3 Taso 3	Simkandidat, Sim-, Primusmagister Uimakandidaatti, Uima-, Primusmaisteri

25m längden av stora bassängen / 25m ison altaan pituus
10m längden av terapibassängen / 10m terapia-altaan pituus



Nivå I / Nybörjar Taso I / Alkeis

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 20€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu*

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

För barn, som är minst 5 år, nybörjare, icke simkunniga, osäkra i vattnet samt inte förut gått i simskola.

Bassäng: barn (terapi)

Målsättning: simma 10m (vattenvane-, vattenskicklighet-, nybörjarmärke)

Lapsille, jotka ovat ainakin 5 v, aloittelijoille, uimataidottomille lapsille, jotka eivät aiemmin ole osallistuneet uimakouluun.

Allas: lasten (terapia)

Tavoite: uida 10 m (varhaistaito-, vesitaito-, alkeismerkki)

När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI

24.2-5.5.2025 kl. / klo 17.30-18.00

TORSDAG / TORSTAI

27.2-15.5.2025 kl. / klo 17.15-17.45



Vattenvane Varhaistaito

Ekenäs simhall / Tammissaaren uimahalli

10ggr / kurs 20€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

För nybörjare, som är vana vid vatten och kan simma / glida några meter eller gått en nivå I / nybörjarsimskola förut.

Bassäng: barn och terapi

Målsättning: simma 10m (nybörjarmärke)

Aloittelijoille, jotka ovat tottuneita veteen ja osaavat uida / liukua pari metriä tai ovat osallistuneet alkeisuimakouluun aiemmin.

Allas: lasten ja terapia

Tavoite: uida 10m (alkeismerkki).





Vattenvane
Varhaistaito

När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI

24.2-5.5.2025 kl. / klo 16.00-16.30

ONSDAG / KESKIVIIKKO

5.2-16.4.2025 kl. / klo 16.45-17.15

UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /
PARITTOMIEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

18.1-23.3.2025 kl./klo 12.15-12.45

JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /
PARILLISTEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

25.1-23.3.2025 kl. / klo 13.00-13.30



10m grupp 10m ryhmä

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 20€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

Kan simma 10m.

Bassäng: terapi och stora bassängen

Målsättning: lära sig simma minst 25m i stora bassängen (intressemärket).

Osa uida 10m.

Allas: terapia ja iso allas

Tavoite: oppia uimaan vähintään 25m isossa altaassa (harrastusmerkki).





10m grupp
10m ryhmä

När? Milloin?

ONSDAG / KESKIVIIKKO

5.2-16.4.2025 kl. / klo 17.30-18.00

UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /

PARITTOMIEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

18.1-23.3.2025 kl./klo 13.00-13.30

JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /

PARILLISTEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

25.1-23.3.2025 kl. / klo 12.15-12.45



Nivå 2
Taso 2

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10gggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu*

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

Kan simma i stora bassängen 100m (intressemerket)
Bassäng: stora bassängen
Målsättning: 200m och 2 simsätt med rätt teknik
(teknikmärket, talangmärket)

Osaa uida isossa altaassa 100m (harrastusmerkki)
Allas: iso allas
Tavoite: 200m ja 2 uintitapaa oikealla tekniikalla
(tekniikkamerkki, taitomerkki)

När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI
24.2-5.5.2025 kl. / klo 16.45-17.15





Nivå 3
Taso 3

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu*

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

För simkunniga 200m, som avklarat talangmärket
Bassäng: stora bassängen
Målsättning: kandidat-, magister-, primusmagistermärket

Uimataitoisille 200m, jotka ovat saaneet taitomerkin
Allas: iso allas
Tavoite: kandidaatti-, maisteri-, priimusmaisterimerkki

När? Milloin?

ONSDAG / KESKIVIIKKO

5.2-16.4.2025 kl. / klo 16.00-16.30



◆ SIMSKOLOR FÖR BARN UIMAKOULUT LAPSILLE

Junior lifesaver

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

10ggr / kurs 20€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

En kurs för barn 10 år → som kan simma 200m.

Vi övar simteknik, dykning och livräddning på ett roligt sätt.

Kurssi lapsille, jotka ovat 10v. → ja osaavat uida 200m.

Me harjoittelemme uintitekniikkaa, sukellusta ja hengenvpelastusta hausalla tavalla.

Nyhet! Uutuus!

När? Milloin?

TORSDAG / TORSTAI

27.2-15.5.2025 kl. / klo 16.30-17.00





Simskola för barn med funktionsvariationer / Uimakoulu lapsille, joilla on toimintakyvyn variaatio

Ekenäs simhall / Tammissaaren uimahalli

5ggr / kurs 20€ + inträdesavgift (personlig handledare avgiftsfritt)

5krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu (henkilökohtainen avustaja maksutta)

Anmälan / Ilmoittautuminen

När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI

13.1-10.2.2025 kl./ klo 18.30-19.15

Splash!

Nyhet! Uutuus!

Ekenäs simhall / Tammissaaren uimahalli

5ggr / kurs 15€ + inträde / 5krt / kurssi 15€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

Är du modig i vattnet och vill utmana dig?

Gruppen är för barn som har fyllt 10 år och kan simma 200m samt dyka 10m längd.

Kursen är inriktad på längd,- djupdykningar, olika hopp och trick.

Oletko rohkea vedessä ja haluat haastaa itseäsi?

Ryhmä on lapsille jotka ovat täyttäneet 10v sekä osaavat uida 200m sekä sukeltaa pituutta 10m. Kurssi sisältää pituus,- syvyyssukellusta, sekä erilaisia hyppyjä ja temppeja.

När? Milloin?

ONSDAG / KESKIVIIKKO

23.4-28.5.2025 kl. / klo 16.00-16.45

MOTIONSRÄDGIVNING LIKUNTANEUVONTA



Den avgiftsfria motionsrådgivningen erbjuder individuellt stöd och verktyg för att förbättra din hälsa. Motionsrådgivaren hjälper dig att tryggt komma igång med motionen. Tillsammans diskuterar vi också kost- och sömnvanor. Motionsrådgivaren testar, stöder och vägleder dig med små steg, under en längre tidsperiod. Målsättningen är att främja välmående och uppnå en bestående känsla av hälsa i vardagen.

För vem?

- ◆ För alla kommuninvånare som har en förhöjd hälsorisk: t.ex. övervikt, högt blodtryck, risk att insjukna i diabetes eller hjärt- och kärlsjukdomar
- ◆ För dig som rör dig för lite och behöver stöd i att vara mer fysiskt aktiv i din vardag
- ◆ Motionsrådgivningen är en tjänst för vuxna, äldre, barn, ungdomar och familjer

Vårdpersonal eller läkare kan rekommendera dig att kontakta motionsrådgivningen. Du kan även själv boka en tid genom att ringa 019 289 2181 (on och to kl. 08.00-09.00).



◆ LIIKUNTANEUVONTA

Maksuton liikuntaneuvonta tarjoaa sinulle yksilöllistä tukea ja työkaluja terveytesi edistämiseen. Liikuntaneuvoja auttaa sinua aloittamaan liikunnan turvallisesti. Keskustelemme kanssasi myös uni- ja ravitsemustottumuksistasi. Liikuntaneuvoja testaa, tukee ja ohjaa sinua pienin askelin pidemmän aikaa. Tavoitteena on edistää hyvinvointia ja saavuttaa pysyvästi terveempi olo.

Kenelle?

- Kaikille kuntalaisille, joilla on kohonnut terveysriski: esim. ylipainoa, korkea verenpaine, kohonnut riski sairastua diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin
- Sinulle, joka liikut liian vähän ja kaipaat tukea ollaksesi fyysisesti aktiivisempi arjessasi
- Liikuntaneuvonta on palvelu aikuisille, ikäihmisille, lapsille, nuorille sekä perheille

Terveydenhuollon ammattilainen voi suositella sinua ottamaan yhteyttä liikuntaneuvontaan. Voit myös itse varata ajan soittamalla 019 289 2181 (ke ja to klo 08.00-09.00).





KRAFT I ÅREN

VOIMAA VANHUUTEEN



VERKSAMHET

Syftet med det riksomfattande programmet Kraft i åren – hälsomotion för äldre, är att med hjälp av hälsomotion främja livskvaliteten och möjligheterna att klara sig på egen hand för äldre personer (65+), som bor hemma och har nedsatt funktionsförmåga.

Kommunerna

- Ta nya arbetssätt i bruk genom samarbete mellan olika organisationer och den offentliga sektorn
- Utveckla och utöka motionsrådgivning, ledd motion, styrke- och balansträning, möjligheterna till vardagsmotion och utomhusmotion för de äldre
- Få via programmet avgiftsfritt mentorstöd för sitt arbete: fortbildningar, material, stöd till kommunikation

MÅLGRUPP

Äldre människor med nedsatt funktionsförmåga (65+), som kan ha:

- Svårigheter att röra på sig t.ex. minskad vistelse utomhus
- Svårigheter att stiga upp från stolen
- Minnesproblem
- Nedstämdhet eller känsla av ensamhet
- Äldre som är utsatta för riskfaktorer; t.ex. de som nyligen mist sin livspartner.

TOIMINTA

Päämäärä: Edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (65+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla.

Voimaa vanhuuteen -kunnissa

- Otetaan käyttöön ikäihmisten terveysliikunnan hyviä käytäntöjä järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyönä
- Lisätään iäkkäille liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainosisältöistä ohjattua liikuntaa sekä arkiliikunnan mahdollisuuksia ja ulkoilua saadaan Ikäinstituutilta maksutonta mentorointia mm. koulutuksia, materiaalia, ohjausta, viestintätukea

KOHDERYHMÄ

Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet (65+), joilla on:

- Liikkumisvaikeuksia esim. ulkona liikkuminen vähentynyt
- Tuolilta ylösnousu vaikeutunut
- Alkavia muistiongelmia
- Alakuloa tai yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne; esim. henkilöt jotka ovat juuri menettäneet elämänkumppanin.

KARIS / KARJAA

Stolgymnastik / Tuolijumppa

Tid / Aika: Måndagar / Maanantaisin kl. / klo 14.00-15.00

Start / Alkaen 13.1.2025

Plats / Paikka: Servicehuset i Karis, Felix Froms gata 6 / Karjaan palvelutalo,
Felix Frominkatu 6

Arrangör / Järjestäjä: Stöd för de äldre i Karis-Pojo rf / Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki
ry, Röda Korset i Karis- Pojo / Punainen risti Karjaa-Pohja

Kontaktpersoner / Yhteyshenkilöt: Eivor Heinänen, Maj-Britt Lindholm, Maj Granroth
tfn / puh. 050-321 39 46



EKENÄS / TAMMISAARI

Stavgångsgrupp / Sauvakävelyryhmä

Tid / Aika: Torsdagar / Torstaisin kl. / klo 10.00

Start / Alkaen: 16.1.2025

Plats för start / Aloituspaikka : Ramunderstenen / Ramunderinkivi

Arrangör / Järjestäjä: föreningen Folkhälsan i Ekenäs r.f

Gruppen promenerar i alla väder / Ryhmä kävelee joka säällä
(Björknäsgatan / Koivuniemenkatu 29/31)

Ledare Ohjaaja: Christina Virta tfn / puh. 040-823 79 45

Dorita Flinck tfn / puh. 040-593 18 98

BROMARV

Stavgång / Sauvakävely

Tid / Aika: Tisdagar / Tiistaisin kl./ klo 09.30

Start / Aloitus: 14.1.2025

Start från Bomarv kyrkparkering / lähtö Bromarvin kirkon parkkipaikalta

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Gun-Britt Strömberg tfn / puh. 044-305 89 98



POJO / POHJA

Stavgångsgrupp / Sauvakävelyryhmä

Tid / Aika: Måndagar / Maanantaisin kl. / klo 10.00

Start/Alkaen 13.1.2025

Plats / Paikka: Start från Pojo torget / Lähtö Pohjan torilta

Arrangör / Järjestäjä: Pojo Pensionärer rf

Kontaktperson / Yhteyshenkilö : Frank Lindholm tfn / puh. 040-541 06 60

Hundpromenad / Koirakävely

Tid / Aika: Måndagar / Maanantaisin kl. / klo 13.00-14.30

Start / Alkaen 13.1.2025

Plats / Paikka: Start från Pojo torget / Lähtö Pohjan torilta

Arrangör / Järjestäjä:

Stöd för de äldre i Karis-Pojo rf / Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki ry

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Hannele Vallas-Lindholm tfn / puh. 0400-850 842

Vire Lavis

Tid / Aika: Joka toinen keskiviikko / Varannan onsdag kl. / klo 14.00- 15.00

Start / Alkaen 15.1.2025

Plats / Paikka: Sophiehemmet / Sophie-koti

Ledare / Ohjaaja: Anne-Maj Paldanius-Rehn tfn / puh. 050-341 52 16

Sittdangsympa till musik / Tuolijumppaa musiikilla



POJO / POHJA

Aktiviteter för kropp och själ / Toimintaa keholle ja sielulle

Tid / Aika: Torsdagar / Torstaisin kl. / klo 13.00-15.00

Start / Alkaen: 23.1.2025

Plats / Pikka: Pojo bibliotek / Pohjan kirjasto

Arrangör / Järjestäjä: Pojo Pensionärer rf

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Frank Lindholm tfn / puh. 040-541 06 60

Promenadgrupp / Kävelyryhmä

Tid / Aika: Torsdag en gång i månaden / Torstait kerran kuukaudessa
kl. / klo 12.00-13.00

30.1, 27.2, 27.3, 24.4

Startplats / Lähtöpaikka: Pojovägen 8 / Pohjantie 8

Arrangör / Järjestäjä: Nylands Minneslots / Uudenmaan Muistiluotsi

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Minneshandledare / Muistiohjaaja

Hanna-Maria Bärlund, tfn / puh. 0400 410 175

Vattengymnastik / Vesivoimistelu

Tid / Aika: Onsdagar / Keskiviikkoisin kl. / klo 13.30-14.00

Start / Alkaen: 8.1.2025

Plats / Paikka: Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

Kontaktperson / Yhteyshenkilö:

Doris Dahlqvist tfn / puh. 050-338 37 02



TENALA / TENHOLA

Stavgång / Sauvakävely

Tid / Aika: Måndagar / Maanantaisin kl./ klo 09.30

Start / Aloitus: 13.1.2025

Plats / Paikka: Start från Västeråsa / Lähtö Västeråsasta

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Kira Forsström tfn / puh. 040-725 99 02

Konditionssalsgrupp för äldre / Kuntosali ryhmä ikäihmisille

Tid / Aika: Onsdagar / Keskiviikkoisin kl/ klo 10.00

Start/ Aloitus: 8.1.2025

Plats / Paikka: Tenala gym/ Tenholan kuntosali

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Benita Silenius tfn / puh. 040-523 12 79



Stolgymnastik / Tuolijumppa

Tid / Aika: Onsdagar / Keskiviikkoisin kl./klo 13.00-15.00

Start/ Aloitus: 8.1.2025

Plats / Paikka: Westeråsastiftelsens klubbrum / Westeråsasätiön klubihuone

Arrangör / Järjestäjä: Folkhälsan Tenala

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Annika Lustig tfn. / puh. 045-896 9230



Drop-in

2€

Vår 2025

Kevät 2025

MÅNDAG / MAANANTAI

Lavis

kl. / klo 09.00-09.45

Brankis, Centräligan 63, Karis /
Karjaan VPK, Kesäskatu 63, Karjaa

Start / Aloitus 13.1.2025

TISDAG / TIISTAI

Pilates

kl. / klo 09.30-10.15

Raseborgsvägen 5 / Raaseporinte 5
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Start / Aloitus 14.1.2025

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 11.15-11.45

Elenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli

Start / Aloitus 8.1.2025

TORSDAG / TORSTAI

Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 18.30-19.00

Elenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli

Start / Aloitus 9.1.2025

FREDAG / PERJANTAI

Lavis

kl. / klo 09.30-10.15

Elenäs bollhall /
Tammisaaren pallotiluhalli

Start / Aloitus 3.1.2025

Pilates

kl. / klo 10.00-10.45

Brankis, Centräligan 63, Karis /
Karjaan VPK, Kesäskatu 63, Karjaa
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Start / Aloitus 13.1.2025

Cirkelträning. Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

Raseborgsvägen 5 / Raaseporinte 5

Start / Aloitus 13.1.2025

Tabata

kl. / klo 18.10-18.45

Start / Aloitus 7.10.2024

Raseborgsvägen 5 / Raaseporinte 5

Start / Aloitus 24.2.2025

Kroppsvård. Kehonhuolto

kl. / klo 18.55-19.45

Raseborgsvägen 5 / Raaseporinte 5

Start / Aloitus 24.2.2025

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

kl. / klo 12.00-12.30

Elenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli

Start / Aloitus 8.1.2025

Rörelsegädjje Liikkumisen iloa

kl. / klo 16.30-17.15

Borghäls, Kilavägen II, 10300 Karis/
Kilantie II, 10300 Karjaa

Start / Aloitus 8.1.2025

Pilates

kl. / klo 17.30-18.15

Borghäls, Kilavägen II, 10300 Karis/
Kilantie II, 10300 Karjaa

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Start / Aloitus 8.1.2025

Paus/Tauko v.8

2€



OBS! HUOM!

Rörelsegädjje/ Liikkumisen iloa

Max. 21 deltagare /
maks. 21 osallistujaa

Pilates

Max. 25 deltagare /
maks. 25 osallistujaa

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

Vattengymnastik Vesivoimistelu

Max. 15 deltagare /
maks. 15 osallistujaa

Djupvattengymnastik och Vattengymnastik 2€ + inträde / Syvän vleden voimistelu ja vesivoimistelu 2€ + sisäänpääsymaksu



www.raseborg.fi/fritid/idrott/
www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/



Gilla oss på Facebook
Tykkää meistä Facebookissa
motionliikuntaraseborg



Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
motionliikunta_raseborg