

Äijänsuon urheilukeskuksen avoimet ovet (Teollisuuskatu 19)

su 15.4. klo 11-16

Maksuton ja kaikille avoin tapahtuma. Tutustu ilmaiseksi erilaisiin liikuntalajeihin ja osallistu ohjatuille tunneille. Päivän aikana tutustutaan myös hallien huoltotiloihin ja liikuntapaikkojen henkilökunnan työhön ja työkoneisiin.

HARJOITUSJÄÄHALLIN PIHA-ALUE

- 11-16 Liikuntapaikkojen työkoneiden esittely, tapahtuman infopiste ja eväidensyöntipaikka, jossa myynnissä makkaraa.
- 11-16 Etsi liikuntakeskuksen työntekijä. Hae osallistumislipukkeesi tapahtuman infopisteeltä, etsi piirroksissa esiintyvät liikuntakeskuksen työntekijät ja osallistu liikunnallisten palkintojen arvontaan. Koko päivän tapahtuma-alueella käynnissä oleva peli.

ÄIJÄNSUO AREENA

- 11-16 Jäähallin työkoneiden esittely kaukalossa. Liikuntapaikkatoimen henkilökunta esittelee käytössä olevaa jäähallin kalustoa, kuten jääkonetta ja reunarobottia. Mahdollisuus kuvauttaa itsensä tai perheenjäsenensä jääkoneen kuljettajan paikalla jäähalliympäristössä.
- 11-14 Tutustuminen Lukon edustusjoukkueen pukukoppiin. Paikalla joukkueen henkilöitä. Fanituotteiden outlet-rekki. Kahvitarjoilu. / Rauman Lukko ry

TALVIHARJOITTELUHALLI

- 11-16 lirolandia. 1-12 -vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen suunnattu tapahtuma, joka koostuu erilaisista liikunnallisista toimintapisteistä, joissa nauttia liikkumisen riemusta yhdessä ja erikseen. Kokeilla voi mm. pomppumattoa, polkuautorataa, tasapainorataa ja vaahtomuovimoduuleita. Hallista on varattu iso alue myös erilaisille pallopeleille. / Pallo-lirot ry
- 11-16 Pesäpallon lajitaitojen harjoittelupiste. Sinustako seuraava Superin tähti kansallislajimme pesäpallon pariin? Toimintapisteessä jokaisella osallistujalla on mahdollisuus ohjatusti testata lajitaitojaan Superpesiksestä tuttujen harjoitusmenetelmien ja laitteiden kanssa. /Fera ry
- 11-16 Kioskikahvio. / FC Rauma

UIMAHALLIN ALLAS- JA SAUNATILAT

- 11-16 Wibit-tekniikkarata uimataitoisille hurjapäille. Radat 4-6.
- 11-16 Kolmen lajin (pötkyläpyöräilyä, vyöjuoksua ja uintia) perhetriathlon-kisa. Päivän parhaat kisailijat palkitaan uimahallin vapaalipuilla.
- 11-16 Tekniikkavinkkejä uimareille ja hyppynäytöksiä. / Rauman uimaseura
- 11.15-11.45 Vauva/perheuinti (3 kk - 2v) Vauvaperheiden vesiliikuntaa, jossa leikin ja laulun lomassa tutustutaan veteen toimintaympäristönä. Mukaan mahtuu n.15 perhettä. Kuntoutusallas. / Rauman laitesukeltajat ry
- 11.45-12.15 Vauva/perheuinti (> 2v) Lapsiperheiden vesiliikuntaa, jossa leikin ja laulun lomassa tutustutaan veteen toimintaympäristönä. Mukaan mahtuu n.15 perhettä. Kuntoutusallas. / Rauman laitesukeltajat ry
- 12.30-13 Koko perheen yhteinen vesijumppatuokio PerheWoikka. Kuntoutusallas.
/ WesiWoikka
- 13-15 EasySwim vesihupitunti lapsille. EasySwim -uimaopetusmetodi tarjoaa lapsille mahdollisimman elämyksellisen ja tehokkaan tavan oppia uimaan. Koulutetun ohjaajan opastuksessa kierretään eri suorituspisteitä n. 15 minuutin ajan. Opetus tapahtuu syvässä vedessä ja lapsilla on käytössä kelluttavat liivit.
- 14.45-15.15 ja 15.15-15.45 Laudejooga. Varaa paikkasi uimahallin kassalta ja tutustu 30 min ajan saunan lämmössä joogan saloihin Kristiina Juuruskorven opissa. HUOM! Paikkoja rajoitetusti. Tilaussauna. / YogaInspiration

Koko päivän uimareiden käytössä radat 2-3. Huomioithan, että tapahtumapäivänä uimahallissa voi olla ruuhkaa ja voit joutua odottamaan pääsyä altaaseen.

UIMAHALLIN MUUT TILAT

- 11-16 Uimahallin konehuone avoinna yleisölle. Tule seuraamaan, miten uima-
altaiden vettä puhdistetaan ja testataan.
- 11-12 Kuntosaliohjaus. Ammattilaisvinkkejä kuntosalilaitteiden käyttöön ja
treenaamiseen. Kuntosali vapaassa käytössä ohjauksen päätteeksi klo
16.00 saakka. / Wellness Friski
- 11-14 Kysy Fysiolta, konsultaatio ja ryhtitarkastus. Pääsisäänkäynnin luona.
/ Rauman fysikaalinen hoitolaitos
- 12-12.50 Sh'bam LesMills tanssitunti. Sh'Bam yhdistää helpot, tehokkaat
tanssiliikkeet yhteen soljuvaksi tanssitunniksi. Tunneilla kuulet
kuumimmat listahitit, tanssimusiikkia joka soi suosituimmissa
yökerhoissa ympäri maailman, tuttuja klassikoita remiksattuna ja
modernisoituja lattareibittejä. Sh'Bam on sosiaalinen ja erittäin hauska
tapa kuntoilla, sillä jokainen 45-minuuttinen treeni on energinen, uniikki

ja monipuolinen. Tunnille osallistuminen ei vaadi aiempaa tanssitaustaa, sopii myös vasta-alkajille! Jumppasali. / Wellness Friski

12-14

Liikuntapalveluiden ja liikuntapaikkatoimen henkilökunta paikalla vastaamassa kysymyksiin.

13.30-14 ja 14-14.30

Joogaa 6-12 vuotiaille lapsille. Yksinkertaistetut joogan ja meditoinnin tekniikat tarjotaan ikätasoon sopivassa muodossa. Kehittää rauhoittumisen ja keskittymisen taitoja ja opettaa oman kehon kuuntelun alkeet. Näytetunneille voi osallistua myös oman aikuisen seurassa. / Circus Circulus