

Matalan kynnyksen
ohjattuja ryhmiä
kaikille

Syksyn 2025 liikuntaryhmät

Seniorirannekkeella vapaa pääsy
(syyskausi 62,20€+ranneke 10,12€)
Muille kausimaksu 34,20€.
Ilmoittautuminen nettisivuilla
Maksuton, kaikille avoin

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
9.00-10.00 Aamujumppa Talviharjoitteluhalli Teollisuuskatu 19 11.00-11.30 ★ Pihajumppa Eteläkatu 1 sisäpihalla 11.45-12.15 ★ Tuolijumppa Hirsikatu 11 alakerrassa 12.30-13.00 ★ Pihajumppa Teollisuuskatu 15 C 13.30-14.00 ★ Kevennetty vesijumppa Rauman uimahalli Aittakarinkatu 10 14.15-15.15 ★ Ohjaaja kuntosalilla Karin kampus Aittakarinkatu 10	10.00-11.00 Vapaa pelailuvuoro Karin kampus Liikuntasali Aittakarinkatu 10 11.15-12.15 Tasapainoryhmä Karin kampus Liikuntasali Aittakarinkatu 10 12.30-13.15 ★ Tuolijumppa Karin kampus Liikuntasali Aittakarinkatu 10 13.30-14.00 ★ Tuolijumppa Metsoie 6 ★ 16.00-17.30, 16.9. alk. Senioritanssi musiikkiliikuntaa Kaunisjärven hyvinvointikeskus juhlasali Steniuksenkatu 4	10.15-11.15 Lihaskuntoryhmä Karin kampus Liikuntasali Aittakarinkatu 10 11.30-12.00 ★ Kevennetty vesijumppa Rauman uimahalli Aittakarinkatu 10 18.00-19.00 ★ Ohjaaja kuntosalilla Karin kampus Aittakarinkatu 10	9.00 ★ Uotilan kimpakkävely lähtö Helkikilän päiväkodin edestä 9.30-10.15 Liikkuvuus/kehonhuolto Karin kampus budosali 11.45-12.15 ★ Tuolijumppa Riekkopolku 2A 12.30-13.00 ★ Tuolijumppa Kiuruvahe 5A 14.00-15.00 ★ Tuolijumppa ja Boccia eri ryhmissä Uotilan liikuntasali Sippolankuja 2 15.00-15.45 11.9. alk. ★ Tuolijumppa Kourujärven liikuntasali, Karpalotie 3 15.30-16.30 ★ Tuolijumppa Otan monitoimisali Urheilukatu 19	10.00-11.00 ★ Kunnan kävely Talviharjoitteluhalli Teollisuuskatu 19 13.30-14.00 ★ Kevennetty vesijumppa Rauman uimahalli

Kuntosalikursseja ensikertalaisille Karin kampuksen kuntosalilla. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat apua ja tukea kuntosaliharjoittelun aloittamiseen. Kurssi on ilmainen seniorirannekelaisille muille 34,20€

Syksyn kurssit tiistaisin ja torstaisin kello 13.30-14.30 kolmen viikon ajan.

Ilmoittautuminen nettisivuilla.

