

Kesän 2026 liikuntaryhmät 1.6.-31.7.2026

Matalan kynnyksen maksuttomia ohjattuja ryhmiä kaikille

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p>9-10 Stadionjumppa Äijänsuon stadion Teollisuuskatu 19 VK 23-31</p> <p>10.30-11.15 Keppijumppa Pyynpään nurmikenttä, Vähäkinnontie 4A VK 23-31</p> <p>12.00-13.00 Pelailutunti Karin Kampus, Aittakarinkatu 10 VK 23-31</p> <p>13.30-14.30 Ulkokuntosaliryhmä Otanlahden ulkokuntoilualue, Suvitie VK 23-31</p>	<p>10.00-10.45 Sykkeennosto Lönströmin puisto, Kappelinsalmi P VK 23-31</p> <p>12.30-13.15 Tuolijumppa Kampuksen pihalla, Aittakarinkatu 10 VK 23-31</p> <p>13.30-14.00 Tuolijumppa Metsotie 10, sisäpihalla VK 23-31</p>	<p>10.00-11.00 Lihaskuntoharjoittelu Kampuksen pihalla, Aittakarinkatu 10 VK 23-31</p> <p>12.00 Kävelyretki 3.6. Ketunkallio 10.6. Petäjäs 17.6. Otanlahti 24.6. Pyytjärvi Heinäkuun retket ilmoitetaan myöhemmin! VK 23-31</p> <p>13.30-14.00 Kehonhuolto Kaunisjärven puisto, Steniuksenkatu 2 VK 23-31</p>	<p>9.00 Luontoretki 4.6. Ryssänkallio 11.6. Hierkonpolku 25.6. Pyöräretki Maanpäännokkaan Heinäkuun retket ilmoitetaan myöhemmin! VK 23-24, 26-31</p> <p>12.45-13.15 Tuolijumppa Kiuruvahe 5A VK 23-24, 26-31</p> <p>13.30-14.30 Ulkokuntosaliryhmä Pyytjärven ulkokuntoilualue, Uudenlahdentie VK 23-24, 26-31</p>	<p>8.45-9.30 Kehon herättely Otanlahden rantapuisto, Suvitie VK 23-24, 26-31</p> <p>10.00-11.00 Kunnon kävely+ Ulkokuntosal Lähdepelto, Kodisjoentie 91 VK 23-24, 26-31</p>



Pelailutunti: Matalan kynnyksen ulko- ja sisäpelejä läpi kesän!

1.6. klo 12.00 Mölkyä Karin kampuksen pihalla, Aittakarinkatu 10.

8.6. klo 12.00 Curling ja sulkapallo kampuksen liikuntasalissa. Kokoontuminen Karin kampuksen pääovelle Sahankadun puolelle.

15.6. klo 12.00 Tikanheittoa ja petankin peluuta Karin kampuksen pihalla, Aittakarinkatu 10.

22.6. klo 12.00 Koripalloa Karin kampuksen pihalla, Aittakarinkatu 10.

Kävelyretki: Sauvoilla tai ilman. Menemme ryhmän tahtiin.

3.6. klo 12.00 Ketunkallion kuntorata. Lähtö Talviharjoitteluhallin parkkipaikalta, Teollisuuskatu 19. Helppokulkuinen maasto. Polun pituus 1km.

10.6. klo 12.00 Petäjäksi luontopolku, lähtö Leppäläntien P-paikalta (lähellä Villa Talboota). Helppokulkuinen maasto. Reitin pituus noin 2km.

17.6. klo 12.00 Otanlahden alue. Lähtö Monitoimisalin vierestä, Urheilukatu 19. Reitti kulkee Fåfångan rantojen ja metsäpolkujen läpi, pituus noin 5km. Helppokulkuinen maasto.

24.6. klo 12.00 Pyytjärven kuntorata. Lähtö parkkipaikalta, Uudenlahdentien päässä. Reitin pituus 3,5km. Maasto keskivaativa.

Luontoretkiä: Luontoretkille voit ottaa mukaan oman vesipullon ja eväät

4.6. klo 9.00 Retki Ryssänkallion laavulle. Helpohkoa metsäpolkua, paikoitellen juurakkoa. Reitin pituus noin 5km.

11.6. klo 9.00 Hierkonpolun luontoretki, Reila . Reitin pituus on noin 6km. Melko helppokulkuinen, paikoitellen juurakkoa. Lähtö linja-autolla Karin Kampukselta, Sahankadun puolelta. **Ilmoittautuminen: www.rauma.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/aikuiset-ja-seniorit/**

25.6. klo 9.00 Pyöräretki Maanpäännokkaan. Lähtö Karin kampukselta, Sahankadun puolelta. Retken pituus noin 10km. Menemme ryhmän tahtiin.

Heinäkuun pelailutuntien ja kävely- sekä luontoretkien tarkemmat tiedot ilmoitetaan juhannusviikolla liikuntapalveluiden nettisivuilla.

Muutoksista lisätietoa liikuntapalveluiden nettisivuilta



QR-koodilla nettisivuille: Avaa puhelimen kamera, osoita QR-koodiin ja napauta näytölle ilmestyvää linkkiä tai käytä puhelimen omaa QR-koodi-lukijaa.

