

VESIJUMPAT

Aikataulu voimassa 31.8.-10.12.2026

SYKSY 2026

Muissa altaissa pidettävät jumpat merkitty *, loput jumpat monitoimialtaassa

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
			klo 9.30–10.00	
			BUUSTIA ARKEEN (suljettu ryhmä)	
			klo 10.15–11.00	
			KANSALLISET SENIORIT (suljettu ryhmä)	
12.15-13.00			12.15-13.00	
VESIJUMPPA (Vakka-Opisto)			ÄIJÄVESIJUMPPA (Vakka-Opisto)	
Klo 14.00-15.00				
LASTEN UINTIKERHO * (Suomen harrastamisen malli)				
		klo 15.00–15.45		
		ELÄKELÄISTEN VESIJUMPPA		
klo 18.00–18.45	klo 18.00–18.45	klo 18.00–18.45	klo 18.00–18.45	
VESIKIERTO-HARJOITTELU *	VESIRÄÄKKI (HappyFeeling)	POWER 45	VESIRÄÄKKI (HappyFeeling)	
			klo 19.00–19.45	
			HYPPYALTAAN VESIRÄÄKKI * (HappyFeeling)	

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. Vesijumppa on avoin kaikille henkilöille, joiden toimintakyky on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi alentunut. Erityisuimakortin haltijoille osallistuminen sisältyy kortin hintaan (sis. uintimaksun ja ohjausmaksun)

Muut osallistujat maksavat uintimaksun + ohjausmaksun 3,50 €. Tunti on tarjolla myös erityistilausryhmille.

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 3,50€

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 3,50€

VESIKIERTO HARJOITTELU

45 min tehokas vedessä tehtävä treeni, jossa otetaan kaikki tehot irti kierto harjoittelun muodossa. Tunti sisältää hikeä pintaan tuovia pisteitä, jotka nostavat sykettä ja kohottavat kuntoa. Lopussa lyhyet loppuvenyttelyt. Tunneilla voidaan hyödyntää erilaisia vastusta tuovia välineitä mm. frisbeet, pötköt, hymynaamat, jne. Ei paikkavarausta, uintimaksu + ohjausmaksu 3,50€