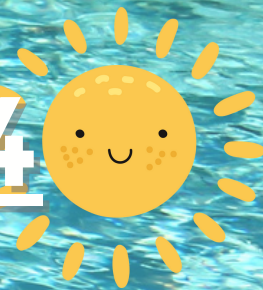


# VESILIIKUNTA KEVÄT 2024



## MAANANTAI

10-10:30  
Vauhtia vedestä

10:30-11  
Vauhtia vedestä

12-12:30  
Kevyt vesijumppa

12:30-13  
Voimaa vanhuuteen

## TIISTAI

7:45-8:15  
Vauhtia vedestä

7:45-8:15  
Vauhtia vedestä

11-11:30  
Naisten vesijumppa

12:30-13  
Vesikuntopiiri

13-13:30  
Vesikuntopiiri

## KESKIVIIKKO

16:30-17:15  
Työikäisten  
vesijumppa  
ylipainoisille

17:15-18:00  
Työikäisten  
vesijumppa tuki-  
ja liikuntaelin-  
sairaille

## TORSTAI

10:30-11  
Vauhtia vedestä

## PERJANTAI

9:30-10  
Voimaa vanhuuteen

10-10:30  
Voimaa vanhuuteen

11-11:30  
Kevyt vesijumppa

11:30-12  
Voimaa vanhuuteen

### KEVYT VESIJUMPPA:

MONIPUOLISTA  
VESILIIKUNTA, JOKA  
SOPII HYVIN LIIKUNTA  
ALOITTELEVILLE TAI  
SAIRAUDEN TAKIA  
LIIKUNTARAJOITTEISILLE.  
JUMPASSA HYÖDYNNETÄÄN  
ERILAISIA VÄLINEITÄ OMAA  
KEHOA KUUNNELLEN.

### VESIKUNTOPIIRI:

TEHOKASTA VESITREENIÄ  
KUNTOPIIRIN MUODOSSA.  
TUNNEILLA TEHDÄÄN  
VAIHDELLEN KESTÄVYYS-  
JA  
LIHASKUNTOHARJOITTEITA.  
TUNTI SOPII  
VESILIIKUNTA  
ALOITTELEVALLE.

### TYÖIKÄISTEN VESIJUMPPAT:

REIPASTEMPOISTA  
VESIJUMPPAA ERILAISTEN  
VÄLINEIDEN AVULLA.  
YLIPAINOISTEN RYHMÄÄN  
VAADITAAN PAINOINDEKSI  
YLI 34. TULE- RYHMÄÄN  
ILMOITTAUTUESSA TULEE  
HELLEWIIN KIRJATA  
HAKUPERUSTE.

### VAUHTIA VEDESTÄ:

REIPASTA JA  
MONIPUOLISTA  
VESIJUMPPAA VÄLINEILLÄ  
JA ILMAN. TUNTI  
KEHITTÄÄ LIHASKUNTOA,  
KESTÄVYYTTÄ JA  
TASAPAINOA.  
HUOMIOI NAISTEN JA  
MIESTEN OMAT RYHMÄT.

### VOIMAA VANHUUTEEN:

MONIPUOLISTA  
VESIJUMPPAA VÄLINEILLÄ  
JA ILMAN. TUNTI  
KEHITTÄÄ LIHASKUNTOA,  
KESTÄVYYTTÄ JA  
TASAPAINOA. TUNTI  
SOPII HYVIN MYÖS  
IÄKKÄÄMMILLE  
LIIKKUJILLE.