

LIIKUNTAPALVELUIDEN LIIKUNTARYHMÄT KAUDELLA 2020-2021

Sähköinen ilmoittautuminen alkaa 13.8.2020 osoitteessa: www.kuntapalvelut.fi/sastamala

Jos listaan on merkitty kurssinnumero, niin ko. kurssiin on sähköinen ilmoittautuminen. Kurssin voi maksaa ilmoittautuminen yhteydessä.

Huomioithan ohjattujen vesiliikuntaryhmien uudet käyttöehdot: www.sastamala.fi/liikuntanyt

Ohjattu vesiliikunta

Päivä	Ryhmä	Paikka	Aika	Kurssinro	Kausi	Hinta	Lisätiedot
Ma	Vesijumppa	Voimarinne	13:30 - 14:15	1200100	31.8. - 23.11.2020	60 € / kausi	12 kertaa
				1200101	11.1. - 3.5.2021	75 € / kausi	15 kertaa
Ma	Vesijumppa	Voimarinne	14:15 - 15:00	1200102	31.8. - 23.11.2020	60 € / kausi	12 kertaa
				1200103	11.1. - 3.5.2021	75 € / kausi	15 kertaa
Ti	Vesijumppa	Huittinen	12:00 - 12:45	1300100	1.9. - 24.11.2020	60 € / kausi	12 kertaa
				1300101	12.1. - 27.4.2021	75 € / kausi	15 kertaa
Ti	Vesijumppa	Huittinen	12:45 - 13:30	1300102	1.9. - 24.11.2020	60 € / kausi	12 kertaa
				1300103	12.1. - 27.4.2021	75 € / kausi	15 kertaa
Ke	Vesijumppa	Voimarinne	16:15 - 17:00	1200104	2.9. - 25.11.2020	60 € / kausi	12 kertaa
				1200105	13.1. - 28.4.2021	75 € / kausi	15 kertaa
Ke	Vesijumppa	Voimarinne	17:00 - 17:45	1200106	2.9. - 25.11.2020	60 € / kausi	12 kertaa
				1200107	13.1. - 28.4.2021	75 € / kausi	15 kertaa
To	Vesijumppa	Voimarinne	9:00 - 9:45	1200108	3.9. - 26.11.2020	60 € / kausi	12 kertaa
				1200109	14.1. - 29.4.2021	75 € / kausi	15 kertaa
To	Vesijumppa	Voimarinne	9:45 - 10:30	1200110	3.9. - 26.11.2020	60 € / kausi	12 kertaa
				1200111	14.1. - 29.4.2021	75 € / kausi	15 kertaa
To	Vesijumppa	Voimarinne	14:45 - 15:30	1200112	3.9. - 26.11.2020	60 € / kausi	12 kertaa
				1200113	14.1. - 29.4.2021	75 € / kausi	15 kertaa
Pe	Vesijumppa	Voimarinne	10:30 - 11:15	1200114	4.9. - 27.11.2020	60 € / kausi	12 kertaa
				1200115	15.1. - 7.5.2020	75 € / kausi	15 kertaa

Ohjattu liikunta

Päivä	Ryhmä	Paikka	Aika	Kurssinro	Kausi	Hinta	Lisätiedot
Ma	Ikäihmisten kuntosali, starttikurssi	Vinkki	9:30 - 10:30		7.9.+14.9.+21.9. keväät ilm. erikseen	10 € /kurssi	3 krt / kurssi. Ennakkoilmoittautuminen p. 0500 335 191
Ma	Kuntobeachvolley	Mouhijärvi	18:00 - 19:30		31.8.2020 -31.5.2021		MoU beachvolley Oy perii maksun, ei ennakkoilmoittautumista
Ti	Seniorikävely	Vammalan keskusta	9:00 - 10:00		Jatkuu tauotta	Maksuton	Ei ilmoittautumista, lähtö Torikeskuksen edestä, vertaisohjaaja
Ke	Kuntosalineuvonta	Vinkki	9:30 - 10:30		2.9. - 2.12.2020 13.1. - 5.5.2021	Kuntosalimaksu	Ei ennakkoilmoittautumista
Ke	Ikäihmisten kuntosali	Mouhijärvi	10:00 - 11:00	3100104	16.9. - 2.12.2020 13.1. - 28.4.2021	30 € /kausi	
Ke	Ikäihmisten kuntosali	Mouhijärvi	11:15 - 12:15	3100100	2.9. - 2.12.2020 13.1. - 28.4.2021	30 € /kausi	
Ke	Soveltava liikunta, tuolijumppa	Seukku	10:00 - 11:00		2.9. - 9.12.2020 13.1. - 28.4.2021	30 € /kausi	Ennakkoilmoittautuminen p. 0500 335 191
Ke	SporttiTreenit	Vinkki	Vaihtuva		23.9. - 25.11.2020 Kevät ilmoitetaan	Kuntosalimaksu	Treenikohtainen ilmoittautuminen liikuntapalvelut@sastamala.fi
To	Soveltava kuntosaliliikunta	Pinkki	9:15 - 10:15		3.9. - 17.12.2020 7.1. - 6.5.2021	50 € /kausi	Ennakkoilmoittautuminen p. 0500 335 191
To	Soveltava kuntosaliliikunta, spesiaalit	Pinkki	10:00 - 11:00		3.9. - 17.12.2020 7.1. - 6.5.2021	50 € /kausi	Ilmoittautuminen paikan päällä.
Pe	Ikäihmisten kuntosali	Suodenniemi	11:15 - 12:15	3100101	4.9. - 4.12.2020 5.1. - 7.5.2021	30 € /kausi	
La	Konkareiden Höntsykiekko	Jäähalli	9:30-10:45	5300104	5.9.2020 - 17.4.2021	55 € /kausi	
Su	Höntsykiekko	Jäähalli	19:30 - 20:45	5300105	9.8.2020 - 18.4.2021	55 € /kausi	

Lisätietoja puhelimitse arkisin klo 9:00 -15:00.

Mirva Saarinen

050 520 4219

mirva.saarinen@sastamala.fi

Vesiliikunta ja ikäihmisten kuntosali

Jari Aho

050 597 1464

jari.aho@sastamala.fi

Höntsykiekko

Sirkku Pajunen

0500 335 191

sirkku.pajunen@sastamala.fi

Soveltava liikunta