

# LIIKUNTAPALVELUIDEN LIIKUNTARYHMÄT KAUDELLA 2021-2022

Sähköinen ilmoittautuminen alkaa 19.8.2021 osoitteessa: [www.kuntapalvelut.fi/sastamala](http://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](http://www.sastamala.fi/liikuntanyt)

## Ohjattu vesiliikunta

Päivä	Ryhmä	Paikka	Aika	Kurssinro	Kausi	Hinta	Lisätiedot
Ma	Vesijumppa	Voimarinne	13:00 - 13:30	1VEVO01	6.9. - 29.11.2021	60 € / kausi	12 kertaa
				2VEVO01	10.1. - 2.5.2022	75 € / kausi	15 kertaa
Ma	Vesijumppa	Voimarinne	13:35 - 14:05	1VEVO02	6.9. - 29.11.2021	60 € / kausi	12 kertaa
				2VEVO02	10.1. - 2.5.2022	75 € / kausi	15 kertaa
Ti	Vesijumppa	Huittinen	12:00 - 12:30	1VEHU01	7.9. - 30.11.2021	60 € / kausi	12 kertaa
				2VEHU01	11.1. - 26.4.2022	75 € / kausi	15 kertaa
Ti	Vesijumppa	Huittinen	12:35 - 13:05	1VEHU02	7.9. - 30.11.2021	60 € / kausi	12 kertaa
				2VEHU02	11.1. - 26.4.2022	75 € / kausi	15 kertaa
Ke	Vesijumppa	Voimarinne	17:05 - 17:35	1VEVO04	8.9. - 1.12.2021	60 € / kausi	12 kertaa
				2VEVO04	12.1. - 27.4.2022	75 € / kausi	15 kertaa
To	Vesijumppa	Voimarinne	9:00 - 9:30	1VEVO05	9.9. - 2.12.2021	60 € / kausi	12 kertaa
				2VEVO05	13.1. - 28.4.2022	75 € / kausi	15 kertaa
To	Vesijumppa	Voimarinne	15:30 - 16:00	1VEVO06	9.9. - 2.12.2021	60 € / kausi	12 kertaa
				2VEVO06	13.1. - 28.4.2022	75 € / kausi	15 kertaa
Pe	Vesijumppa	Voimarinne	10:30 - 11:00	1VEVO08	10.9. - 3.12.2021	60 € / kausi	12 kertaa
				2VEVO08	14.1. - 6.5.2022	75 € / kausi	15 kertaa

## Ohjattu liikunta

Päivä	Ryhmä	Paikka	Aika	Kurssinro	Kausi	Hinta	Lisätiedot
Ma	Ikäihmisten kuntosali, starttikurssi	Vinkki	9:30 - 10:30		13.9.-27.9.2021	10 € /kausi	3 krt / kurssi Ennakoilmoittautuminen 6.9. klo 9-12 p. 0500 335 191
Ma	Kuntobeachvolley	Mouhijärvi	18:00 - 19:30		31.8.2021 - 31.5.2022		MoU beachvolley Oy perii maksun, ei ennakoilmoittautumista
Ti	Seniorikävely	Vammalan keskusta	9:00 - 10:00		Jatkuu tauotta	Maksuton	Ei ilmoittautumista, lähtö Torikeskuksen edestä, vertaisohjaaja
Ke	Kuntosalineuvonta	Vinkki	8:00-9:00		29.9. - 2.12.2020 13.1. - 27.4.2021	Kuntosalimaksu	Ei ennakoilmoittautumista
Ke	Ikäihmisten kuntosali	Mouhijärvi	13:30 - 14:30	3KUMO01	8.9. - 1.12.2021 12.1. - 27.4.2022	30 € /kausi	
Ke	Ikäihmisten kuntosali	Mouhijärvi	14:30 - 15:30	3KUMO02	8.9. - 1.12.2021 12.1. - 27.4.2022	30 € /kausi	
Ke	Soveltava liikunta, tuolijumppa	Seukku	10:00 - 10:45		8.9. - 1.12.2021 12.1. - 27.4.2022	30 € /kausi	Ennakoilmoittautuminen 23.-30.8. ma-pe klo 9-12 p. 0500 335 191
To	Soveltava kuntosaliliikunta	Pinkki	9:15 - 10:15		2.9. - 9.12.2021 13.1. - 12.5.2022	50 € /kausi	Ennakoilmoittautuminen 23.-30.8. ma-pe klo 9-12 p. 0500 335 191
To	Soveltava kuntosaliliikunta, spesiaalit	Pinkki	10:00 - 11:00		2.9. - 9.12.2021 13.1. - 12.5.2022	50 € /kausi	Ilmoittautuminen paikan päällä.
Pe	Ikäihmisten kuntosali	Suodenniemi	12:45 - 13:45?	3KUSU01	10.9. - 3.12.2021 14.1. - 6.5.2022	30 € /kausi	
La	Konkareiden Höntsykiekko	Jäähalli	8:45 - 10:00	3KISA02	5.9.2020 - 17.4.2021	55 € /kausi	
Su	Höntsykiekko	Jäähalli	19:30 - 20:45	3KISA01	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