

# Vesiliikuntaryhmät Laitilan uimahallissa kaudella 2022-23

alustava suunnitelma - muutokset ovat mahdollisia

## Eläkeläisten ja veteraanien vesiliikunta

- Liikuntaryhmä on tarkoitettu eläkeläisille ja veteraaneille. Sen ajat ovat maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin 15.00-15.45 ja paikkana on monitoimiallas. Ryhmät alkavat syyskuussa 2022 ja ne jatkuvat aina kevätkauden 2023 loppuun saakka. Ryhmiin ei ole ennakoilmoittautumista ja niihin pääsee uimahallimaksulla.

## Uintivalmennus

- Liikuntaryhmä on tarkoitettu uintiharrastuksesta kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Uintivalmennus ei ole uimakoulu. Uimataitovaatimus aloittaessa 100m. Valmennusaika on maanantaisin klo 17:00-18:00. Valmennusmaksu maksetaan Laitilan Jyskeelle.

## Vesijumppa A

- Liikuntaryhmä on tarkoitettu vesiliikunnasta kiinnostuneille nuorille ja aikuisille. Sen aika on maanantaisin klo 19.00–19.45 ja ryhmät alkavat 12.9.2022. Monipuolista vesiliikuntaa mukaansatempaavan musiikin tahdissa. Ennakoilmoittautuminen ja kurssimaksu suoritetaan Vakkaopistolle ja sisäänpääsy uimahallille.

## Vesijumppa B

- Liikuntaryhmä on tarkoitettu vesiliikunnasta kiinnostuneille nuorille ja aikuisille. Sen aika on keskiviikkoisin klo 19.00–19.45 ja ryhmät alkavat 14.9.2022. Monipuolista vesiliikuntaa mukaansatempaavan musiikin tahdissa. Ennakoilmoittautuminen ja kurssimaksu suoritetaan Vakkaopistolle ja sisäänpääsy uimahallille.

## Vesijuoksu

- Liikuntaryhmä on tarkoitettu vesijuoksusta ja syvänveden jumpasta kiinnostuneille nuorille ja aikuisille. Sen aika on maanantaisin klo 19.45-20.30 ja ryhmät alkavat 12.9.2022. Monipuolista liikkumista syvässä vedessä mukaansatempaavan musiikin tahdissa. Ennakoilmoittautuminen ja kurssimaksu suoritetaan Vakkaopistolle ja sisäänpääsy uimahallille.

## Kaupungin henkilöstön vesijumppa

- Liikuntaryhmä on tarkoitettu Laitilan Kaupungin henkilöstölle. Sen aika on keskiviikkoisin 16.30-17.15 ja paikkana on monitoimiallas. Ryhmään ei ole ennakoilmoittautumista. Vesijumppa on Kaupungin henkilöstölle maksuton.

## Musiikkivesivoimistelu

- Liikuntaryhmä on tarkoitettu kaikille vesiliikunnasta kiinnostuneille. Sen aika on tiistaisin 18.30-19.15 ja paikkana on monitoimiallas. Ryhmään ei ole ennakoilmoittautumista ja siihen pääsee 4€ jumppa + sisäänpääsymaksulla.