

VÅRENS SIMSKOLOR FÖR BARN - KEVÄÄN UIMAKOULUT LAPSILLE

Nivå 1/nyb - Taso 1/alk

24/3-26/5	Onsdag / Keskiviikko	16.15-16.45
25/3-3/6	Torsdag / Torstai	15.30-16.00

NIVÅ 1/vattenvane - TASO 1/varhaistaito

23/1-21/3	Udda v. Lö/Sö / Parittomien v. La/Su	13.00-13.30
30/1-11/4	Jämna v. Lö/Sö / Parillisten v. La/Su	12.15-12.45
25/3-10/6	Torsdag / Torstai	17.15-17.45

NIVÅ 1/10m grupp - TASO 1/10m ryhmä

23/1-21/3	Udda v. Lö/Sö / Parittomien v. La/Su	12.15-12.45
30/1-11/4	Jämna v. Lö/Sö / Parillisten v La/Su	13.00-13.30
22/3-31/5	Måndag / Maanantai	16.45-17.15
23/3-25/5	Tisdag / Tiistai	17.15-17.45

NIVÅ 2 - TASO 2

22/3-31/5	Måndag / Maanantai	17.30-18.00
24/3-26/5	Onsdag / Keskiviikko	16.45-17.15

NIVÅ 3 - TASO 3

24/3-26/5	Onsdag / Keskiviikko	17.15-18.00
-----------	----------------------	-------------

Simskola för barn med funktionsvariationer (*handledare gratis*)

Uimakoulu lapsille joilla on toimintakyvyn variaatiot (*ohjaaja ilmaiseksi*)

11/1-8/2 2021	Måndag/ Maanantai	17.30-18.00
---------------	-------------------	-------------

Aqua kids

28/1-15/4	Torsdag / Torstai	16.15-17.00
-----------	-------------------	-------------

Ekenäs simhall
För barn som är minst 5 år, 10gr kurs 15€+ inträde

Tammisaaren uimahalli
Lapsille jotka ovat ainakin 5 v, 10krt kurssi 15€+ sisäänkäymä

MOTIONSGRUPPER/ LIIKUNTARYHMÄT

MÅNDAG/ MAANANTAI

**Motionsgrupp för damer med viktproblem/
Kuntoiluryhmä naisille joilla on paino-ongelma**

kl./klo 19.00-20.00, 11.1-29.3.2021

15 € Termin / 15€ lukukausi

Raseborgsvägen 5 och Ekenäs simhall/
Raaseporintie 5 ja Tammisaaren uimahalli

TISDAG/ TIISTAI

**Funktionsförmåga och balans 70+/
Toimintakyky ja tasapaino 70+**

kl./klo 09.45-10.30, 12.1-27.4.2021

15ggr/ termin 23 € 15krt/ lukukausi 23€

Ekenäs bollhall/ Tammisaaren palloiluhalli

**Superjumppaklubben för barn 6-12 år/
Superjumppakerho lapsille 6-12 v**

kl./klo 16.00-16.45, start/ alkaa 12.1 2021

Ekenäs bollhall/ Tammisaaren palloiluhalli



Tekniksim för vuxna/ Tekniikkauinti aikuisille

19/1-16/2 Tisdag / Tiistai 19.45–20.30

16/3-13/4 Tisdag / Tiistai 19.45–20.30

Tekniksim för vuxna II (fort) / Tekniikkauinti aikuisille II (jatko)

3/3-31/3 Onsdag / Keskiviikko 19.45–20.30

Ekenäs simhall

5ggr kurs 10€+ inträde

Tammisaaren uimahalli

5krt kurssi 10€+ sisäänpääsymaksu

VATTENGYMNASTIK/ VESIVOIMISTELU

Start/ Alkaa v. 2

Måndag/ Maanantai kl./klo 08.15-08.45

Måndag/ Maanantai kl./klo 11.55-12.25

Måndag/ Maanantai kl./klo 12.30-13.00

Tisdag/ Tiistai kl./klo 08.15-08.45

Onsdag/ Keskiviikko kl./klo 15.30-16.00

Torsdag/ Torstai kl./klo 11.55-12.25

Fredag/ Perjantai kl./klo 08.15-08.45

Fredag/ Perjantai kl./klo 10.55-11.25

Fredag/ Perjantai kl./klo 11.25-11.55

Ekenäs simhall, terapibassängen
10 ggr/ termin 15€ + inträde

Tammisaaren uimahalli, terapia-allas
10 krt/ lukukausi 15€ +sisäänkäymaksu

Suppama HIIT

Torsdag/ Torstai kl./klo 19.30-20.15 21.1-18.2 2021

Torsdag/ Torstai kl./klo 19.30-20.15 4.3-8.4 2021

Ekenäs simhall, stora bassängen/ Tammisaaren uimahalli, iso allas.

5ggr/ kurs 25€ + inträde/ 5krt/ kurssi 25€ + sisäänkäymaksu