



OHJUKTOR
MIAAIA

Drop-in

Vår 2026 ♦ Kevät 2026



◆ INFORMATION OM GRUPPERNA TIETOA RYHMISTÄ

CIRKELTRÄNING / KIERTO HARJOITTELU

Cirkelträningen består av stationer där vi använder oss av såväl redskap som egen kroppsvikt. Upplägget på träningstillfällena varierar.

Kiertoharjoittelu koostuu asemista, jossa käytämme sekä välineitä että kehonpainoaamme. Harjoitusten rakenne vaihtelee.

FASCIA METHOD®

FasciaMethod® konseptet är en finsk motionsprodukt som kombinerar myofascial rörlighetsträning, dynamisk tänjning för ansträngda muskler, rörelsekontrollträning och fasciabehandling med fasciabol. FasciaMethod passar alla som vill förbättra sin prestationsförmåga och sitt välbefinnande.

FasciaMethod®-konsepti on suomalainen liikuntatuote, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille sekä liikehallintaharjoittelu ja fasciakäsittely pallolla. FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat tehokkaasti parantaa suorituskykyään ja edistää hyvinvointiaan.

RÖRLIGHETSTRÄNING OCH STRETCH LIKKUVUUSHARJOITTELU JA VENYTTELY

Vi fokuserar på att förbättra kroppens rörlighet, flexibilitet och återhämtning genom olika stretch- och mobilitetsövningar.

Keskitymme kehon liikkuvuuden ja palautumisen parantamiseen erilaisten venyttely- ja mobilisoivien harjoitusten avulla.

SALSA & LATINO

Hjärtligt välkomna med och dansa till härliga och energiska latinorytmer: salsa, cha cha, merengue, bachata, samba m.m. Vi dansar ensam, utan par. Inga förkunskaper krävs – passar för alla som tycker om att dansa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan tanssimaan iloisten ja energisten latinorytmien tahdissa: mm. salsa, cha cha, merengue, bachata, samba. Tanssimme yksin, ilman paria. Voit tulla mukaan ilman aiempaa tanssikokemusta – sopii kaikille tanssin ystäville!

MUSKELKONDITION LIHASKUNTO

Muskelkonditionsövningar för hela kroppen. Övningarna görs med egen kroppsvikt. Lihaskuntoharjoitukset koko keholle. Harjoitukset tehdään oman kehon painolla.



LAVIS®

LAVIS® är en rolig, lätt och svettig motionsform som grundar sig i en blandning av steg som är bekanta från dansbanans danser (lavatanssi) och gympa. I LAVIS® dansar man ensam, utan par. Under passet dansar vi bekanta former av dans såsom humppa, jenka, rock/jive, cha cha och samba.

LAVIS® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVIS®ta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille.

Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.

PILATES

Pilates för nybörjare. Vi gör övningar för hela kroppen, med egen kroppsvikt. Pilates utvecklar kroppskontroll, balans, kroppsmedvetenhet, samt förbättrar styrka och obalanser i kroppen. Alternativa rörelser får du av instruktören vid behov.

Pilatesta aloittelijoille. Teemme koko kehon harjoituksia, oman kehon painolla.

Pilates kehittää kehonhallintaa, tasapainoa, kehotietoisuutta, sekä parantaa voimaa ja kehon epätasapainoa. Saat tarvittaessa ohjaajalta vaihtoehtoisia liikkeitä.

DJUPVATTENGYMNASTIK / SYVÄN VEDEN VOIMISTELU

Djupvattengymnastik i stora bassängen utan bottenkontakt, vi använder vattenlöpningsbälten. Djupvattengymnastik är skonsam, men effektiv träning speciellt för bälten.

Syvän veden voimistelua isossa altaassa ilman pohjakosketusta, käytämme vesijuoksuvöitä. Tunti on lempeä mutta tehokas harjoittelumuoto, erityisesti keskivartalolle.

VATTENGYMNASTIK / VESIVOIMISTELU

Vattengymnastik är roligt och skonsamt för hela kroppen. Vi är i terapibassängen med bottenkontakt i varmt vatten. Tack vare vattnets motstånd och eget tempo kan du själv reglera hur hård träningen blir.

Vesivoimistelu on hauskaa sekä lempeää liikuntaa koko keholle. Olemme terapia-altaassa, pohjakosketuksella lämpimässä vedessä. Veden vastuksen ja oman tempon käytöllä voit itse päättää kuinka raskaalta harjoittelu tuntuu.



MÅNDAG / MAANANTAI

Lavis®

kl. / klo 09.30-10.15

Paus / Tauko 16.2 & 6.4

Brankis, Centralgatan 63, Karis /

Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Max. deltagarantal: 35 / enintään 35 osallistujaa

Pilates

kl. / klo 10.30-11.15

Paus / Tauko 16.2 & 6.4

Brankis, Centralgatan 63, Karis /

Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Max. deltagarantal: 30 / enintään 30 osallistujaa

Cirkelträning / Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

Paus / Tauko 16.2 , 6.4 & 20.4

Raseborgsvägen 5, Ekenäs /

Raaseporintie 5, Tammisaari

Max. deltagarantal: 30 / enintään 30 osallistujaa

FasciaMethod®

kl. / klo 18.10-19.10

kl. / klo 19.20-20.20

Paus / Tauko 16.2 , 6.4 , 20.4

Raseborgsvägen 5, Ekenäs /

Raaseporintie 5, Tammisaari

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Max. deltagarantal: 25 / enintään 25 osallistujaa



TISDAG / TIISTAI

Pilates

kl. / klo 09.30–10.15

Paus / Tauko 17.2 & 21.4

Raseborgsvägen 5, Ekenäs/ Raaseporintie 5, Tammisaari

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Max. deltagarantal: 25 / enintään 25 osallistujaa

Djupvattengymnastik Syvä veden voimistelu

kl. / klo 16.15-16.45

kl. / klo 19.00-19.30

Paus/tauko 17.2

Stora bassängen / Iso allas

Ekenäs simhall/ Tammisaaren uimahalli,

2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Max. deltagarantal: 25 / enintään 25 osallistujaa

För att passet ska förverkligas krävs minst 3 deltagare.

Vähintään 3 osallistujaa vaaditaan jotta tunti toteutuu.



ONSDAG / KESKIVIikko

Vattengymnastik, terapibassängen Vesivoimistelu, terapia-allas

kl. / klo 11.15-11.45

Paus / Tauko 4.2, 18.2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli 2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Max. deltagarantal: 25 / enintään 25 osallistujaa

För att passet ska förverkligas krävs minst 3 deltagare. Vähintään 3 osallistujaa vaaditaan jotta tunti toteutuu.

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

kl. / klo 12.00-12.30

Paus/ Tauko 18.2

Stora bassängen / Iso allas

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli 2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Max. deltagarantal: 25 / enintään 25 osallistujaa

För att passet ska förverkligas krävs minst 3 deltagare. Vähintään 3 osallistujaa vaaditaan jotta tunti toteutuu.



ONSDAG / KESKIVIikko

Lavis 30' + Muskelkondition 15'

Lavis 30' + Lihaskunto 15'

kl. / klo 18.00–18.45

Paus / Tauko 18.2, 4.3 & 22.4

Brankis, Centralgatan 63, Karis/

Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Max. deltagarantal: 30 / enintään 30 osallistujaa

Pilates

kl. / klo 19.00–19.45

Paus / Tauko 18.2, 4.3 & 22.4

Brankis, Centralgatan 63, Karis/

Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Max. deltagarantal: 30 / enintään 30 osallistujaa



TORSDAG / TORSTAI

Salsa & Latino

kl. / klo 10.30-11.30

Paus / Tauko 19.2

Raseborgsvägen 5, Ekenäs / Raaseporintie 5, Tammisaari

Max. deltagarantal: 30 / enintään 30 osallistujaa

Rörlighet och stretch

Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely.

kl. / klo 15.00-15.45

Paus / Tauko 5.2, 19.2, 2.4 & 30.4

Raseborgsvägen 5, Ekenäs / Raaseporintie 5, Tammisaari

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Max. deltagarantal: 25 / enintään 25 osallistujaa

Vattengymnastik, terapibassängen

Vesivoimistelu, terapia-allas

kl. / klo 18.30-19.00

Paus / Tauko 19.2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

De 15 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas krävs minst 3 deltagare.

15 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan. Vähintään 3 osallistujaa vaaditaan jotta tunti toteutuu.



FREDAG / PERJANTAI

Lavis

kl. / klo 09.00–10.00

Paus / Tauko 20.2, 3.4 & 1.5

Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli

OBS! / HUOM!

En del av timmarna ordnas på Raseborgsvägen 5 – då gäller max deltagarantal: 30

Osa tunneista pidetään osoitteessa Raaseporintie 5 – tällöin enintään 30 osallistujaa

Vattengymnastik, terapibassängen

Vesivoimistelu, terapia-allas

kl. / klo 11.00–12.00

virtuell / virtuaalinen

Start/Aloituis 2.1.2026

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Avgiftsfri / Maksuton

DROP-IN TERMINSKORT / DROP-IN KAUSIKORTTI

Från och med hösten 2025 kan du även köpa ett terminskort för drop-in motionsgrupperna. Kortet ger dig möjlighet att delta i alla drop-in grupper som arrangeras i Raseborg under en termin. Kortet köps från Ekenäs simhallskassa och kostar 80€.

Observera att detta inte gäller drop-in vattengymnastik.

Säsongskortet garanterar inte automatiskt en plats till ett drop-in tillfälle. Då maxantalet deltagare till drop-in tillfället har uppnåtts är gruppen fylld. Platserna fylls i ankomstordning.

Syksystä 2025 alkaen voit ostaa myös kausikortin drop-in liikuntaryhmiin. Kortilla voit osallistua kaikkiin Raaseporissa lukukauden aikana järjestettäviin drop-in-ryhmiin. Kortin voi ostaa Tammisaaren uimahallin kassalta ja se maksaa 80€.

Huomioithan, että tämä ei koske drop-in-vesijumppaa.

Kausikortti ei automaattisesti takaa paikkaa drop-in-tilaisuuteen. Kun drop-in-tilaisuuden enimmäisosallistujamäärä on saavutettu, ryhmä on täynnä.

Paikat täytetään saapumisjärjestyksessä.





PARKGYMNASTIK / PUISTOVOIMISTELU

Ekenäs / Tammisaari

Måndag/ Maanantai 18.5.2026 – 8.6.2026

kl./ klo 16.30-17.30

Skepparträdgården, Ekenäs / Kipparipuisto, Tammisaari

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Ta gärna med jämna pengar - Ota mielellään mukaan tasaraha

OBS! / HUOM! Väderreservation - Säävaraus

Karis / Karjaa

Onsdag/ Keskiviikko 20.5.2026 – 10.6.2026

kl./ klo 16.30-17.30

Bulevardparken, Karis /

Bulevardipuisto, Karjaa

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Ta gärna med jämna pengar - Ota mielellään mukaan tasaraha

OBS! / HUOM! Väderreservation - Säävaraus

IDROTTSLEDARE PÅ PLATS I UTEGYM LIIKUNTANEUVOJA PAIKALLA ULKOKUNTOSALILLA:

21.5 kl. 14.30-15.30 Karis Idrottsgatan, 10300 Karis / Karjaan ulkokuntosal, Urheilukatu, 10300 Karjaa

28.5 kl. 14.30-15.30 Fiskars vid Fiskars sportplan, Hälleforsvägen 7, 10470 Fiskars / Fiskarsin ulkokuntosal, Hälleforsintie 7, 10470 Fiskars

4.6 kl. 14.30-15.30 Ekenäs Kuussaaregatan, 10600 Ekenäs (Skepparträdgården)/ Tammisaaren liikuntapuisto, Kuussaarekatu, 10600 Tammisaari (Kipparipuisto)

OBS! Väderreservation HUOM! Säävaraus

