

Raseborgs stads idrott och hälsomotion

Ledd verksamhet hösten 2026 - våren 2027

Raaseporin kaupungin liikunta

Ohjattu toiminta syksy 2026 - kevät 2027

KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT

Julia Thurin
Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
tfn/puh. 040-183 81 17
julia.thurin@raseborg.fi
julia.thurin@raasepori.fi

Patrik Nyberg
Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
tfn/puh. 040-758 57 16
patrik.nyberg@raseborg.fi
patrik.nyberg@raasepori.fi

Charlotta Enckell
Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
tfn/puh. 040-185 76 03
charlotta.enckell@raseborg.fi
charlotta.enckell@raasepori.fi

Heidi Hämelin
Idrottsledare/ Liikuntaneuvoja
tfn/puh. 040-643 42 08
heidi.hamelin@raseborg.fi
heidi.hamelin@raasepori.fi

Julia Salmela
Chef för idrottstjänster/
Liikuntapalvelupäällikkö
tfn/puh. 040-758 57 15
julia.salmela@raseborg.fi
julia.salmela@raasepori.fi

www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/
www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/

Gilla oss på Facebook
Tyykkää meistä Facebookissa
Raseborgs stads Idrott hälsomotion
Raaseporin kaupungin Liikunta

Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
motionliikunta_raseborg

Förhandsanmälningar till simskolor nivå I / nybörjare, vattenvane och 10 m grupp för november 2026- juni 2027 öppnar

fredagen 16.10.2026 kl. 09.00

Förhandsanmälningar till övriga simskolor för barn samt vattenaktiviteter för vuxna november 2026-juni 2027 öppnar

fredagen 16.10.2026 kl. 12.00

Förhandsanmälningar till vattengymnastik samt motionsgrupper för vuxna våren 2027 öppnar

måndagen 14.12.2026 kl. 13.00

www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/ledd-verksamhet/

OBS!

Anmälan till endast en grupp vattengymnastik per termin. Anmälan till endast en simskolegrupp per barn per läsår. Efter avklarad kurs kan barnet eventuellt få en plats i en simskolegrupp som ännu inte blivit fylld - Håll dig uppdaterad via anmälningssidan. Dessa riktlinjer för att så många som möjligt ska få en chans att delta.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

Ennakkoilmoittautuminen taso I / alkeis, varhaistaito sekä 10m ryhmän uimakouluihin marraskuusta 2026-kesäkuulle 2027 avautuu

perjantaina 16.10.2026 klo 09.00

Ennakkoilmoittautuminen muihin lasten uimakouluihin sekä vesilajeihin aikuisille marraskuusta 2026- kesäkuulle 2027 avautuu

perjantaina 16.10.2026 klo 12.00

Ennakkoilmoittautuminen kevään 2027 aikuisten vesivoimisteluun sekä liikuntaryhmiin avautuu

maanantaina 14.12.2026 klo 13.00

www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/ohjattu-toiminta/

HUOM!

Ilmoittautuminen ainoastaan yhteen vesivoimisteluryhmään per lukukausi. Ilmoittautuminen ainoastaan yhteen lasten uimakouluryhmään per lukuvuosi. Uimakouluryhmän suoritettuaan lapsi voi mahdollisesti saada paikan uimakouluryhmässä, jossa on vielä vapaita paikkoja - Pysy ajan tasalla ilmoittautumissivun kautta. Nämä linjaukset, jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Anvisning för anmälan och annullering

Anmälningen och annulleringen sker i första hand elektroniskt till den ledda verksamheten via stadens hemsida (www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/ledd-verksamhet/) Klicka på den grupp som du vill anmäla dig till. Om du behöver hjälp eller inte kan använda systemet, vänligen kontakta idrottsinstruktörerna per telefon 019 289 2191; 019 289 2197, 019 289 2194 eller 019 289 2185. Bekräftelsen kommer till din e-post som du bör ange i samband med anmälningen. De som är på reservplats får ett e-postmeddelande eller sms om det blir lediga platser. Reservplatsen måste tas emot inom 24 timmar.

Vid anmälningar behövs följande uppgifter:

- Deltar
- Deltagarens namn
- Ålder
- Vårdnadshavarens namn (simskolor)
- Telefonnummer
- E-postadress*
- Betalning (simskolor och vattenaktiviteter för vuxna)

*inte obligatoriskt vid anmälningar till vattengymnastiken

Annullering:

Före kursstart: Ifall du vill annullera din anmälan går du in på bekräftelsen du får på e-posten och ändrar ”deltar” till ”deltar inte” eller så ringer du till en av idrottsinstruktörerna.

Kursen ska avbokas senast 6 (sex) dagar efter kursstart. Kurser som inte avbokas eller avbokas för sent faktureras i sin helhet.

Ohjeet ohjattuun toimintaan ilmoittautumisesta ja ilmoittautumisen perumisesta

Ohjattuun toimintaan ilmoittaudutaan ja ilmoittautuminen perutaan pääasiallisesti sähköisesti kaupungin kotisivujen kautta (www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/ohjattu-toiminta/). Valitse ryhmä, johon haluat ilmoittautua. Jos tarvitset apua tai et voi käyttää järjestelmää, ota yhteyttä liikunnanohjaajiin puhelimitse 019 289 2191, 019 289 2194, 019 289 2197 tai 019 289 2185. Saat vahvistuksen sähköpostiisi, jonka annat ilmoittautumisen yhteydessä. Varapaikalla olevat saavat sähköpostiviestin tai tekstiviestin avoimiksi tulevista paikoista. Varapaikka on otettava vastaan 24 tunnin kuluessa.
Ilmoittautumisessa tarvittavat tiedot:

- Osallistun
- Osallistujan nimi
- Ikä
- Huoltajan nimi (uimakoulut)
- Puhelinnumero
- Sähköpostiosoite*
- Maksu (uimakoulut sekä vesilajit aikuisille)

* ei ole pakollinen vesivoimisteluun ilmoittautuessa

Ilmoittautumisen peruminen:
Ennen kurssin alkua: Jos haluat perua osallistumisilmoituksesi, avaa sähköpostitse saamasi vahvistus ja muuta ”osallistun” muotoon ”en osallistu” tai soita liikunnanohjaajalle.
Kurssi tulee perua viimeistään 6 (kuusi) päivän kuluttua kurssin alkamisesta. Kurssit, joita ei peruta tai perutaan liian myöhään, laskutetaan kokonaisuudessaan.

SIMHALL
UIMAHALLI 1-2

KONDITIONSSAL
KUNTOSALI 3-4

SENIORKONDITIONSSAL
SENIORIKUNTOSALI 5-6

UTEGYM
ULKOKUNTOSALI 7

PARKGYMNASTIK
PUISTOJUMPPA 8

VINTERBAD
TALVIUINTI 9-10

INFORMATION OM GRUPPERNA
TIETOA RYHMISTÄ 11-20

MOTIONSGRUPPER
LIIKUNTARYHMÄT 21-26

VATTENGYMNASTIK
VESIVOIMISTELU 27-30

VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA
VESILAJIT AIKUISILLE 31-34

SIMSKOLOR FÖR BARN
UIMAKOULUT LAPSILLE 35-45

MOTIONSRÅDGIVNING
LIIKUNTANEUVONTA 46-48

DANS FÖR HÄLSA
DANCE FOR HEALTH 49-51

DROP-IN LÄSEORDNING HÖST 2026
DROP-IN LUKUJÄRJESTYS SYKSY 2026 52

DROP-IN LÄSEORDNING VÅREN 2027
DROP-IN LUKUJÄRJESTYS KEVÄT 2027 53

SIMHALL
UIMAHALLI

SIMHALLENS ÖPPETHÅLLNINGSTIDER:
UIMAHALLIN AUKIOLOAJAT:

Opening 2.11.2026

måndag, torsdag / maanantai, torstai	kl. / klo 06.00–21.00
tisdag, fredag / tiistai, perjantai	kl. / klo 08.00–21.00
onsdag / keskiviikko	kl. / klo 09.00–21.00
lördag, söndag / lauantai, sunnuntai	kl. / klo 11.00–18.00

Avvikande öppethållningstider för helgdagar: www.raseborg.fi/fritid/idrott/simhallen
Poikkeavat aukioloajat pyhäpäivinä: www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/uimahalli

Bassängerna stänger 15 minuter före simhallen stängs och man bör därmed avlägsna sig från bassängen senast kl. 20.45 (må–fr), kl. 17.45 (lö–sö).
Besökare bör avlägsna sig från simhallens dusch- och omklädningsutrymmen kl. 21.00 (må–fr) och kl. 18.00 (lö–sö).Ytterdörren går i lås en halvtimme innan stängningstid.

Altaat suljetaan 15 minuuttia ennen uimahallin sulkemista ja altaista tulee poistua viimeistään klo 20.45 (ma–pe) ja klo 17.45 (la–su).
Pukuhuoneet suljetaan, ja niistä tulee poistua viimeistään klo 21.00 (ma–pe) ja klo 18.00 (la–su).
Ulko-ovi lukittuu puoli tuntia ennen sulkemisaikaa.

KONTAKTUPPGIFTER
YHTEYSTIEDOT

Simhallen/bollhallen, biljettkassa & information
Uimahalli/palloiluhalli, lipunmyynti & informaatio

tfn/puh. 040-7114846

Simövervakare /Uimavalvoja

tfn/puh. 040-7584193

Ekenäs simhall, Flemingsgatan 19 10600 Ekenäs
Tammisaaren uimahalli, Fleminginkatu 19 10600 Tammisaari

Allmänna regler för simhallen

- Du är välkommen till simhallen, inträdesbiljetten berättigar till två timmar simning.
- Det är bra att underrätta personalen om eventuella sjukdomar som t.ex. hjärtbesvär, epilepsi, diabetes, astma m.m.
- Personer som har smittosamma sjukdomar som t.ex. fotsvamp eller ögoninfektion bör undvika att besöka simhallen.
- I drog- eller alkoholpåverkat tillstånd bör du inte besöka simhall.
- Barn under 12 år vistas i simhallen med en myndig person.
- Barn som har uppnått skolåldern använder omklädnings- och duschrum för eget kön.
- Använd badbyxor, baddräkt eller simshorts avsedda för simning.
- Det är tillåtet att fotografera och filma endast med simövervakarens lov.

Dusch- och bastuanvisningar

- Uteskor är förbjudna i duschrummet och på bassängsidan.
- Observera att golvet i duschrummet kan vara halt. Var försiktig!
- Endast baddräkt, handdukar och hygiensaker medtages till duschrummet (inga glasflaskor, mat, godis, tobak eller alkoholdrycker).
- Det är förbjudet att tugga tuggummi och använda snus i simhallen.
- Skavsårsplåster är förbjudna i simhallen.
- Tvätta dig utan baddräkt/-byxor innan du går i bastun och även innan du går i bassängen.
- Duscha håret. Om du har långt hår, fäst det i en svans eller använd badmössa för hygienens skull.
- Hårfärgning och hårtoning är förbjudna i simhallen.
- Torka dig i duschrummet innan du går till omklädningsrummet.

Uimahallin yleiset säännöt

- Tervetuloa uimahalliin. Yksi vierailu oikeuttaa kahden tunnin oleskeluun uimahallissa.
- On suotavaa ilmoittaa henkilökunnalle mahdollisista sairauksista, kuten sydänvaivoista, epilepsiasta, diabeteksestä, astmasta.
- Tarttuvia tauteja, kuten jalkasientä tai silmätulehdusta potevien henkilöiden tulisi välttää uimahallissa käyntiä.
- Älä tule uimahalliin huumeiden tai alkoholin vaikutuksen alaisena.
- Alle 12-vuotiaat voivat oleskella uimahallissa täysi-ikäisen henkilön seurassa.
- Kouluikäiset lapset käyttävät oman sukupuolensa puku- ja suihkutiloja.
- Käytä uimahousuja, uimapukuja tai uimashortseja, jotka on suunniteltu uintia varten.
- Valokuvaaminen ja kuvaaminen on sallittua vain uimavalvojan luvalla.

Suihkua ja saunaa koskevat ohjeet

- Ulkokengät ovat kiellettyjä suihkuhuoneessa ja allasalueen puolella.
- Muista, että suihkuhuoneen lattia voi olla liukas. Ole varovainen!
- Vain uimapuku, pyyhkeet ja hygieniatarvikkeet mukaan suihkuhuoneeseen (ei lasipulloja, ruokaa, makeisia, tupakkaa tai alkoholijuomia).
- Purukumi ja nuuskan käyttö on kielletty uimahallissa.
- Rakkolaastarit ovat kiellettyjä uimahallissa.
- Peseydy ilman uimapukua/-housuja ennen saunaan menoa ja ennen altaaseen menoa.
- Huuhtele hiukset. Jos hiuksesi ovat pitkät, sido ne kiinni tai käytä uimapäähinettä hygieniasyistä.
- Hiusten värjäys tai sävytys uimahallissa on kielletty.
- Kuivaa itsesi suihkuhuoneessa ennen pukuhuoneeseen menoa.

KONDITIONSSAL
KUNTOSALI

BOLLHALLENS KONDITIONSSAL ÖPPETHÅLLNINGSTIDER:
PALLOILUHALLIN KUNTOSALIN AUKIOLOAJAT:

	Seriebiljett / Sarjakortti	Engångsbiljett / Kertalippu
måndag, torsdag / maanantai, torstai	kl. / klo 06.00–21.30	kl. / klo 06.00–21.30
tisdag, fredag / tiistai, perjantai	kl. / klo 08.00–21.30	/ klo 08.00–21.30
onsdag / keskiviikko	kl. / klo	o 09.00–21.30
lördag / lauantai		00–18.30
söndag / sunnuntai		19.30

OBS!
Mera information om konditionssalen, då vi vet öppningstidtabellen.
Huom!
Lisää tietoa kuntosalista, kun tiedämme lisää aukeamisen aikataulusta.

Kondit

- Obser
- På grund dning av starka dofter (så som parfymer, hårspray och spray-deo et/ gymmet.
- Endast inne
- Kom ihåg att sökare då du spelar musik!

Kuntosalin sään t

- Huomio ikäraja 13v.!
- Allergia-oireiden takia pyydämme asiakkaitamme välttämään vahvojen hajusteiden (kuten parfyymit, hiuslakka ja spray-deodorantit) käyttöä pukuhuoneessa / kuntosalilla.
- Ainoastaan sisäkengät!
- Muista huomioida muita kävijöitä soittaessasi musiikkia!

Avvikande öppethållningstider för helgdagar: www.raseborg.fi/fritid/idrott/simhallen
Poikkeavat aukioloajat pyhäpäivinä: www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/uimahalli

Är du intresserad av ett individuellt konditionssalsprogram?
Oletko kiinnostunut yksilöllisestä kuntosali-ohjelmasta?

Vänligen tag kontakt med:
Ystävällisesti ota yhteyttä:

Idrottsledare / Liikuntaneuvoja
Heidi Hämelin
040- 643 42 08

Idrottsinstruktör / Liikunnanohjaaja
Patrik Nyberg 040- 758 57
Julia Thurin 040- 183
Charlotta Engl

OBS!
Mera information om konditionssalen, då vi vet öppningstidtabellen.
Huom!
Lisää tietoa kuntosalista, kun tiedämme lisää aukeamisen aikataulusta.

o 026)
.10.2026)

Liik ntosalissa:

tiistaisi .8-1.12.2026 (tauko 13.10.2026)
keskiviikk 31.8-2.12.2026 (tauko 14.10.2026)

SENIORKONDITIONSSALAR I KARIS OCH POJO
KARJAAN JA POHJAN SENIORIKUNTOSALIT

Raseborgs stads idrottstjänster har två konditionssalar, där användaren ska ha fyllt 65 år, vara pensionär eller klient inom den rehabiliterande verksamheten för att få kvittera ut nyckel: Villa Anemone i Karis och Mariahemmets konditionssal i Pojo. Be om ett intyg från den rehabiliterande verksamheten och ta intyget med dig när du ska kvittera ut nyckeln, om du är under 65 år.

Seniorkonditionssalarna har en säsongsavgift på 75€. Säsongen pågår från augusti till juni. Under augusti månad ska användaren betala sin säsongsavgift antingen med kontanter åt idrottsledaren i en av konditionssalarna eller genom nätbanken via stadens hemsida. Genom att visa upp kvitto över betalning får du lösa ut din nyckel enligt överenskommelse. Redan utkvitterade nycklar från tidigare säsong avaktiveras om inte följande säsongsavgift betalats inom augusti månad.

Stadens idrottstjänster har en idrottsledare på plats på fastslagna veckotider. Idrottsledaren handleder användarna i hur maskinerna ska användas på ett tryggt sätt och betjänar i kundärenden.
Konditionssalarna är också öppna för egenträning, men då finns det inte en handledare på plats från stadens idrottstjänster.

Raaseporin kaupungin liikuntapalveluilla on kaksi kuntosalia, joissa käyttäjän tulee olla vähintään 65 vuotta, eläkkeellä tai kuntouttavan toiminnan asiakas, jotta saisi kuitata avaimen: Villa Anemone, Karjaalla sekä Mariakodin kuntosali, Pohjassa. Pyydä todistus kuntoutustoiminnasta ja ota todistus mukaasi kun noudat avainta.

Seniorikuntosalien kausimaksu on 75 euroa. Kausi on elokuusta kesäkuuhun. Käyttäjän tulee maksaa kausimaksu elokuun aikana käteisellä kuntosalin liikuntaneuvojalle tai verkkopankin kautta kaupungin kotisivulla. Näytä kuitti maksusta liikuntaneuvojalle niin saat avaimen lunastettua sopimuksen mukaan. Edelliseltä kaudelta kuitatut avaimet deaktivoidaan, jos seuraavan kauden maksua ei ole maksettu elokuun aikana.

Kaupungin liikuntapalvelujen liikuntaneuvoja on paikalla sovittuina viikkoaikoina. Liikuntaneuvoja opastaa, miten käytät laitteita turvallisesti, sekä palvelee sinua asiakasasioissa. Kuntosalit ovat myös avoinna omatoimista harjoittelua varten, mutta silloin kaupungin liikuntapalvelujen liikuntaneuvoja ei ole paikalla.

SENIORKONDITIONSSALAR I KARIS OCH POJO
KARJAAN JA POHJAN SENIORIKUNTOSALIT

Villa Anemones konditionssal i Karis och Mariahemmets konditionssal i Pojo är öppna för egenträning:
Villa Anemonen kuntosali Karjaalla ja Mariakodin kuntosali Pohjassa on avoinna omatoimista harjoittelua varten:

Öppethållningstider / Aukioloajat:

må, fr / ma, pe	kl. / klo 07.00-20.00
ti / ti	kl. / klo 07.00-13.00 & 14.00-20.00
on / ke	kl. / klo 07.00-10.00 & 12.00-20.00
to/ to	kl. / klo 07.00-13.00 & 15.00-20.00
lö,sö / la, su	kl. / klo 08.00-18.00

Villa Anemone:

Idrottsledare på plats tisdagar och torsdagar kl. 09.00-12.00
Liikuntaneuvoja paikalla tiistaisin ja torstaisin klo 09.00–12.00

Mariahemmets konditionssal / Mariakodin kuntosali

Idrottsledare på plats måndagar och onsdagar kl. 09.00-12.00
Liikuntaneuvoja paikalla maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 09.00–12.00

För mera information:

www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/idrottsplatser-och-bokningar/seniorkonditionssalar/

Lisätietoa:

www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapaikat-ja-varaukset/seniorikuntosalit/

CIRKELTRÄNING PÅ UTEGYM: KUNTOPIIRI ULKOKUNTOSALILLA:

Våren 2027/ Kevät 2027

OBS! Väderreservation
HUOM! Säävaraus
Avgiftsfri-Maksuton

Fiskars utegym
Fiskarsin ulkokuntosali
onsdag / keskiviikko 12.5.2027
Hälleforsvägen 7, 10470 Fiskars (bredvid Fiskars idrottsplan)
Hälleforsintie 7, 10470 Fiskars (Fiskarsin urheilukentän vieressä)
kl. / klo 14.15-15.15

Ekenäs motionspark
Tammisaaren liikuntapuisto
onsdag / keskiviikko 19.5.2027
Kuressaaregatan, 10600 Ekenäs (Skepparträdgården)
Kuressaarenkatu, 10600 Tammisaari (Kipparinpuisto)
kl. / klo 14.15-15.15

Karis utegym
Karjaan ulkokuntosali
onsdag / keskiviikko 26.5.2027
Idrottsgatan 3, 10300 Karis
Urheilukatu 3, 10300 Karjaa
kl. / klo 14.15-15.15

Bromarv utegym
Bromarvin ulkokuntosali
onsdag / keskiviikko 2.6.2027
Vättlaxvägen 7, 10570 Bromarv
Vättlaxintie 7, 10570 Bromarv
kl. / klo 14.15-15.15



PARKGYMNASTIK
PUISTOJUMPPA

Parkgymnastik måndagar i Ekenäs Skepparträdgård /
Puistojumppa maanantaisin Tammisaaren Kipparinpuistossa
10.5.2027 - 7.6.2027
kl. / klo 17.00 - 18.00
Väderreservation
Eget liggunderlag + drickaflaska med!

4€

Parkgymnastik onsdagar i Karis Idrottspark
(bredvid utegymmet)
Puistojumppa keskiviikkoisin Karjaan Urheilupuistossa
(ulkokuntosalin vieressä)
12.5.2027 - 9.6.2027
kl. / klo 17.00 - 18.00
Säävaraus
Oma alusta + juomapullo mukaan!

Betalningsalternativ: Kontant eller Vipps (Mobilepay)
Maksutavat: Käteinen tai Vipps (Mobilepay)



Vinterbadssäsongen 2026–2027

Bastun är påkopplad tisdagar och fredagar kl. 14.00–21.00

Från och med 2.9.2026 köps vinterbadsarmbandet undantagsvis från Kosthålli/|-huset, 2:a våningen (Raseborgsvägen 37). Då simhallen öppnar den 2.11 fortsätter försäljningen i Ekenäs simhall enligt kassans öppettider. Det finns nu ett bredare urval av produkter och vi hoppas alla användare hittar en produkt som passar deras användning. Det nya armbandet programmeras i kassan med den produkt du väljer att köpa. Armbandet blir ditt eget och kostar 6 €. Den tidigare vinterbadsnyckeln ska lämnas in och då erhåller man även sin tidigare pant.
Armbandet läses av vid den svarta avläsaren vid omklädningsrumsdörren i Simmis. Ett besök berättigar till 2 h vistelse. Omklädningsrumsdörrarna är i lås hela tiden och öppnas genom avläsningen. Under en vistelse (2 h) kan du gå ut och in obegränsat. Armbanden är personliga och får inte överlåtas till övriga personer. Alla användare ska ha ett eget armband. Omklädningsrummen städas två gånger i veckan. Användaren ansvarar för att dörrarna stängs efter användning och inga personliga saker lämnas i utrymmet.
Bastuaggregatet programmeras av stadens personal, vilket betyder att inställningarna inte får ändras på grund av säkerhets- och brandrisk.
Alla vinterbadsprodukter innehåller tillgång till toaletten i gaveln av byggnaden.

Armbandet är programmerat så att man kommer in mellan kl. 06.00-22.00 alla dagar.



Talviuintikausi 2026–2027

Sauna on päällä tiistaisin ja perjantaisin klo 14.00–21.00

2.9.2026 alkaen talviuintirannekkeen voi poikkeuksellisesti ostaa Kosthållista / |-talosta, 2. kerroksesta (Raaseporintie 37). Kun uimahalli aukeaa 2.11 2026 myynti jatkuu uimahallisa kassan aukiolojen puitteissa. Nyt tarjolla on laajempi valikoima tuotteita, ja toivomme, että jokainen käyttäjä löytää omaan käyttöönsä sopivan tuotteen. Uusi ranneke ohjelmoidaan kassalla valitsemasi tuotteen mukaisesti. Ranneke on henkilökohtainen ja maksaa 6 €.Aiemmin käytössä ollut talviuintiavain tulee palauttaa. Aikaisempi talviuintiavain palautetaan ja pantti maksetaan takaisin. Ranneke luetaan Simmiksessä pukuhuoneen oven vieressä olevalla mustalla lukijalaitteella. Yksi käynti oikeuttaa 2 tunnin oleskeluun. Pukuhuoneiden ovet ovat jatkuvasti lukittuina, ja ne avautuvat rannekkeen lukemisen yhteydessä.Yhden oleskelukerran (2 h) aikana tilasta voi poistua ja palata sisään rajattomasti. Rannekkeet ovat henkilökohtaisia, eikä niitä saa luovuttaa muiden henkilöiden käyttöön. Jokaisella käyttäjällä tulee olla oma ranneke.Pukuhuoneet siivotaan kaksi kertaa viikossa. Käyttäjä vastaa siitä, että ovet suljetaan käytön jälkeen ja ettei tilaan jätetä henkilökohtaisia tavaroita.
Kaikki talviuintituotteet sisältävät pääsyn käyttää rakennuksen päädyssä sijaitsevaa wc:tä.

Ranneke on ohjelmoitu niin että tiloihin pääsee 06.00-22.00 välisenä aikana joka päivä.



INFORMATION OM GRUPPERNA
TIETOA RYHMISTÄ



Gruppträning
Ryhmäliikunta

Drop-in

Ingen förhandsanmälan krävs
Ei ennakkoilmoittautumista

DROP-IN TERMINSKORT / DROP-IN KAUSIKORTTI

Du kan 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 och vårens parkgymnastik.

Voit ostaa 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 ja kevään puistovoimistelua.



Gruppträning
Ryhmäliikunta

CIRKELTRÄNING / KIERTOHARJOITTELU

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 kehonpainoamme. Harjoitusten rakenne vaihtelee.

FUNKTIONSFÖRMÅGA OCH BALANS 70+/ TOIMINTAKYKY JA TASAPAINO 70+

Gruppen passar för alla personer som fyllt 70 år. Under timmen gör vi övningar som förbättrar funktionsförmågan och balansen. (15ggr)
Ryhmä sopii kaikille 70 vuotta täyttäneille ihmisille. Tunnin aikana teemme harjoituksia, jotka edesauttavat toimintakykyä sekä tasapainoa. (15 krt)

HÅLL DIG I FORM / PYSY KUNNOSSA

En motionsgrupp för personer med funktionsvariationer. Vi provar olika motionsformer och höjer konditionen tillsammans.
Kuntoiluryhmä henkilöille, joilla on toimintakyvyn variaatio. Kokeilemme erilaisia liikkumismuotoja sekä kohotamme kuntoa yhdessä.

Har du en funktionsvariation och undrar över vilken motionsform som skulle passa dig?
Tveka inte att ta kontakt med Julia Thurin tfn 040-183 8117 för mera information!

Onko sinulla jokin toimintakyvyn variaatio ja mietit, mikä liikuntamuoto sopisi juuri sinulle?
Ota epäröimättä yhteyttä Julia Thuriniin puh. 040-183 8117 saadaksesi lisätietoja!

Gruppträning
Ryhmäliikunta

FASCIA METHOD®

FasciaMethod® konceptet är en finsk motionsprodukt som kombinerar myofascial rörlighetsträning, dynamisk tänjning för ansträngda muskler, rörelsekontrollträning och fasciabehandling med fasciaboll. 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
LIIKKUVUUSHARJOITTELU 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!

BESTÄLLNINGSGRUPPER / TILAUSRYHMÄT

Vi erbjuder olika former av motionspass och ledd verksamhet till grupper av olika slag.
Hör av dig till vår personal för mer information!
Järjestämme erilaisia liikuntatunteja ja ohjattuja aktiviteetteja kaikenlaisille ryhmille.
Ota yhteyttä henkilökuntaamme saadaksesi lisätietoja!

Gruppträning
Ryhmäliikunta

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.

MUSKELKONDITION
LIHASKUNTO

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



Vattenaktiviteter för vuxna
Vesilajit aikuisille

DJUPVATTENGYMNASTIK / SYVÄN VEDEN VOIMISTELU

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

TEKNIKSIM I / UINTITEKNIIKKA I

Vi övar grunderna och tekniken i alla fyra simsätt. Undervisningen sker i stora bassängen. För att delta i denna kurs bör du vara simkunnig.
Harjoittelemme neljän uintityylin perusteita sekä tekniikkaa. Opetus tapahtuu isossa altaassa. Osallistuaksesi tähän kurssiin sinun kuuluu olla uimataitoinen.

TEKNIKSIM 2 / UINTITEKNIIKKA 2

Fortsättningskurs då du gått kursen Tekniksim I. Vi går djupare in på tekniken i de olika simsätten. Undervisningen sker i stora bassängen. För att delta i denna kurs bör du vara simkunnig.
Jatkokurssi sinulle, joka olet suorittanut kurssin Uintitekniikka I. Harjoittelemme uintityylien tekniikkaa yksityiskohtaisesti. Opetus tapahtuu isossa altaassa. Osallistuaksesi tähän kurssiin sinun kuuluu olla uimataitoinen.

Vattenaktiviteter för vuxna
Vesilajit aikuisille

FRISIMSTEKNIK / VAPAAUINNIN TEKNIIKKA

Kursen riktar sig till dig som vill finjustera din frisimsteknik. Vi går igenom grunderna för simsättet och fördjupar oss successivt i teknikdetaljer med hjälp av redskap och teknikövningar. Du får förslag på nödvändiga korrigeringar i din frisimsteknik under kursens gång.
Kurssi on suunnattu sinulle, joka haluat hienosäätää vapaauinnin tekniikkaasi. Käymme läpi uintityylin perusteet ja syvennymme vähitellen tekniikan yksityiskohtiin välineiden ja tekniikkaharjoitusten avulla. Saat kurssin aikana ehdotuksia tarvittavista korjauksista vapaauinnin tekniikkaasi.

SIMKURS FÖR ICKE-SIMKUNNIGA VUXNA / UINTIKURSSI UIMATAIDOTTOMILLE AIKUISILLE

Kursen riktar sig till dig som inte är bekant med vatten som element från tidigare. Vi rör oss i vattnet på olika sätt och övar även på att simma kortare distanser med eller utan redskap. Undervisningen sker i antingen terapibassängen eller stora bassängen. Nivån på övningar och valet av bassäng anpassas utifrån deltagarnas förutsättningar.
Kurssi on suunnattu sinulle, joka et ole aiemmin tutustunut veteen elementtinä. Liikumme vedessä eri tavoin ja harjoittelemme myös lyhyiden matkojen uimista välineiden kanssa tai ilman. Opetus tapahtuu joko terapia-altaassa tai isossa altaassa. Harjoitusten taso ja allas valitaan osallistujien edellytysten mukaan.

När är du simkunnig? Milloin olet uimataitoinen?

En person är simkunnig då den faller i djupt vatten (huvudet under ytan) och kan simma 200 meter, varav 50 meter på rygg.

Henkilö on uimataitoinen, kun pudottuaan syvään veteen (pää pinnan alle), hän pystyy uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, joista 50 metriä selällään.

Vattenaktiviteter för barn
Vesilajit lapsille

NIVÅ I / NYBÖRJAR
TASO I / ALKEIS

För barn som är minst 5 år, nybörjare, och icke simkunniga, osäkra i vattnet och inte deltagit i simskola tidigare.
Bassäng: barn- och terapibassängen
Målsättning: simma 10m (vattenvane-, vattenskicklighet-, nybörjarmärke)

Lapsille, jotka ovat vähintään 5 v, aloittelijoille sekä uimataidottomille lapsille jotka eivät aiemmin ole osallistuneet uimakouluun.
Allas: lasten- sekä terapia-allas
Tavoite: uida 10 m (varhaistaito-, vesitaito-, alkeismerkki)

VATTENVANE
VARHAISTAITO

För nybörjare som är vana vid vatten. Kan doppa huvudet under vatten och kan simma eller glida några meter eller deltagit i en nivå I / nybörjarsimskola förut.
Bassäng: barn- och terapibassängen
Målsättning: simma 10m (nybörjarmärke)

Aloittelijoille jotka ovat tottuneita veteen. Osaavat kastaa päänsä veden alle ja osaavat uida tai liukua pari metriä tai ovat osallistuneet alkeisuimakouluun aiemmin.
Allas: lasten- sekä terapia-allas
Tavoite: uida 10m (alkeismerkki)



Vattenaktiviteter för barn
Vesilajit lapsille

10M GRUPP
10M RYHMÄ

För barn som kan simma 10m.
Bassäng: terapi- och stora bassängen
Målsättning: lära sig simma minst 25m i stora bassängen (intressemärket)

Lapsille jotka osaavat uida 10m.
Allas: terapia ja iso allas
Tavoite: oppia uimaan vähintään 25m isossa altaassa (harrastusmerkki)

NIVÅ 2
TASO 2

För barn som kan simma i stora bassängen 100m (har intressemärket från tidigare)
Bassäng: stora bassängen
Målsättning: 200m och 2 simsätt med rätt simteknik (teknikmärket, talangmärket)

Lapsille jotka osaavat uida isossa altaassa 100m (on harrastusmerkki entuudestaan)
Allas: iso allas
Tavoite: 200m ja 2 uintitapaa oikealla uintitekniikalla (tekniikkamerkki, taitomerkki)

NIVÅ 3
TASO 3

För simkunniga 200m, som avklarat talangmärket
Bassäng: stora bassängen
Målsättning: kandidat-, magister-, primusmagistermärket

Uimataitoisille 200m, jotka ovat saaneet taitomerkin
Allas: iso allas
Tavoite: kandidaatti-, maisteri-, priimusmaisterimerkki

Vattenaktiviteter för barn
Vesilajit lapsille

SIMSKOLA FÖR BARN MED FUNKTIONSVARIATIONER / UIMAKOULU LAPSILLE, JOILLA ON TOIMINTAKYVYN VARIAATIO

Under simskolans gång ser vi till att anpassa upplägget och aktiviteterna enligt deltagarnas behov och färdigheter. OBS! Handledare eller annan vuxen bör ha möjlighet att delta i bassängen under samtliga tillfällen tillsammans med den anmälda deltagaren. Inträde för den vuxna är avgiftsfritt.
Uimakoulun aikana huolehdimme siitä, että opetuksen rakenne ja aktiviteetit mukautetaan osallistujien tarpeiden ja kykyjen mukaan. HUOM! Avustajan tai muun aikuisen on voitava osallistua altaassa kaikkien uintitilaisuuksien aikana. Aikuiselle maksuton sisäänpääsy.

SIMSKOLA FÖR ICKE SIMKUNNIGA 8-12 ÅRINGAR / UIMAKOULU UIMATAIDOTTOMILLE 8-12 VUOTIAILLE

Gruppen är riktade till icke simkunniga barn 8-12 år, som inte alls kan simma eller kan simma några meter. Vi simmar i terapibassängen. I denna kurs utdelas inga simmärken.
Ryhmä on suunnattu uimataidottomille 8–12-vuotiaille lapsille, jotka eivät osaa uida lainkaan tai osaavat uida vain muutaman metrin. Uimme terapia-altaassa. Tällä kurssilla ei jaeta uintimerkkejä.

AQUA KIDS

En kurs för barn 10 år -> som kan simma 100m. Vi övar simteknik, dykning och livräddning på ett roligt sätt. I denna kurs utdelas inga simmärken.
Kurssi lapsille, jotka ovat 10v. -> ja osaavat uida 100m. Me harjoittelemme uintitekniikkaa, sukellusta ja hengenpelastusta hauskalla tavalla.Tällä kurssilla ei jaeta uimamerkkejä.

MOTIONSGRUPPER
LIIKUNTARYHMÄT



Betalningsalternativ: Kontant, Vipps (Mobilepay) eller säsongskort
Maksutavat: Käteinen, Vipps (Mobilepay) tai kausikortti

MÅNDAG / MAANANTAI

Lavis®

OBS! HUOM!

kl. / klo 09.00-10.00
18.1 -26.4.2027
Paus / Tauko 22.2, 29.3
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Drop-in 4€

Pilates

OBS! HUOM!

kl. / klo 10.15-11.15
18.1 -26.4.2027
Paus / Tauko 22.2, 29.3
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€



MÅNDAG / MAANANTAI

FasciaMethod®

kl. / klo 12.00-13.00

Drop-in 4€

11.1-26.4.2027
Paus / Tauko 22.2, 29.3
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Cirkelträning / Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

Drop-in 4€

11.1-26.4.2027
Paus/ Tauko 22.2, 29.3
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

FasciaMethod®

kl. / klo 18.10-19.10

Drop-in 4€

11.1-26.4.2027
Paus / Tauko 22.2, 29.3
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

TISDAG / TIISTAI

Funktionsförmåga och balans 70+ / Toimintakyky ja tasapaino 70+

kl. / klo 08.30-09.15
12.1-27.4.2027
Paus / Tauko 23.2
15 ggr / termin 15 krt / lukukausi
Ekenäs bollhall, Flemingsgatan 19
Tammisaaren palloiluhalli, Fleminginkatu 19
Anmälan / Ilmoittautuminen
30€

Rörlighet och stretch
Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

kl. / klo 13.00-13.45
12.1-27.4.2027
Paus / Tauko 23.2
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€



TISDAG / TIISTAI

Håll dig i form / Pysy kunnossa

kl. / klo 13.00-14.00
12.1-20.4.2027
Paus/ Tauko: 2.2, 23.2, 30.3
12 ggr / termin
12 krt / lukukausi
Ekenäs bollhall, Flemingsgatan 19
Tammisaaren palloiluhalli, Fleminginkatu 19
Anmälan / Ilmoittautuminen

Avgiftsfri / Maksuton

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Lavis® + Muskelkondition
Lavis® + Lihaskunto

OBS! HUOM!

kl. / klo 17.00-18.00
20.1 -28.4.2027
Paus / Tauko 24.2
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€

Pilates

OBS! HUOM!

kl. / klo 18.15-19.15
20.1 - 28.4.2027
Paus / Tauko 24.2
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€

TORSDAG / TORSTAI

Salsa & Latino

kl. / klo 10.00-11.00
14.1-29.4.2027
Paus / Tauko 25.2
Raseborgsvägen 5, Ekenäs /
Raaseporintie 5, Tammisaari

Drop-in 4€

FREDAG / PERJANTAI

Lavis®

kl. / klo 09.00-10.00
15.1 -30.4.2027
Paus / Tauko 26.2, 26.3
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Drop-in 4€

Pilates

kl. / klo 10.15-11.15
15.1 -30.4.2027
Paus / Tauko 26.2, 26.3
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€

VATTENGYMNASTIK
VESIVOIMISTELU



Vattengymnastik, terapibassängen
Vesivoimistelu,terapia-allas

Ekenäs simhall, terapibassängen / Tammisaaren uimahalli, terapia-allas
15ggr / termin 30€ + inträdesavgift
15krt / lukukausi 30€ + sisäänpääsymaksu
Anmälan / Ilmoittautuminen

MÅNDAG / MAANANTAI

11.1-3.5.2027 (paus / tauko 22.2, 29.3)

kl. / klo 08.15-08.45

kl. / klo 14.00-14.30

kl. / klo 14.35-15.05

ONSDAG / KESKIVIIKKO

13.1-5.5.2027 (paus / tauko 3.2, 24.2)

kl. / klo 15.15-15.45

TORSDAG / TORSTAI

7.1-13.5.2027 (paus / tauko 4.2, 25.2, 25.3, 6.5)

kl. / klo 14.00-14.30

FREDAG / PERJANTAI

8.1-30.4.2027 (paus / tauko 26.2, 26.3)

kl. / klo 08.30-09.00

Djupvattengymnastik
Syvän veden voimistelu

Drop-in 2,50€

TISDAG / TIISTAI

kl. / klo 19.00-19.30
Stora bassängen / Iso allas
Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu
3.11-15.12.2026
12.1-27.4.2027 Paus / Tauko 23.2

ONSDAG / KESKIVIIKKO

OBS! HUOM!

kl. / klo 14.00-14.30 4.11-16.12.2026
kl. / klo 12.00-12.30 13.1-28.4.2027
Stora bassängen / Iso allas
Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu
Paus / Tauko 24.2

De 25 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas krävs minst 5 deltagare. 25 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan. Vähintään 5 osallistujaa vaaditaan, jotta tunti toteutuu.

Vattengymnastik, terapibassängen
Vesivoimistelu, terapia-allas

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Drop-in 2,50€

kl. / klo 11.15-11.45

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

OBS! HUOM!

13.1-28.4.2027
Paus / Tauko 24.2

De 25 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas krävs minst 5 deltagare.
25 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan. Vähintään 5 osallistujaa vaaditaan, jotta tunti toteutuu.

TORSDAG / TORSTAI

kl. / klo 18.30-19.00

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

5.11-17.12.2026
14.1-29.4.2027
Paus / Tauko 25.2

De 15 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas krävs minst 5 deltagare.
15 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan. Vähintään 5 osallistujaa vaaditaan, jotta tunti toteutuu.

FREDAG / PERJANTAI

kl. / klo 11.00-12.00
virtuell / virtuaalinen

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Start / Aloitus 6.11.2026
Avgiftsfri / Maksuton

VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA
VESILAJIT AIKUISILLE



Frisimsteknik / Vapaauinnin tekniikka

Ekenäs simhall, stora basssängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas
5 ggr / kurs 25€ + inträdesavgift
5 krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Egna simglasögon med / Omat uimalasit mukaan

För att gruppen ska starta krävs min. 5 deltagare. /
Vaaditaan vähintään 5 osallistujaa, jotta kurssi alkaa

Anmälan/Ilmoittautuminen

MÅNDAG / MAANANTAI

11.1-8.2.2027 kl. / klo 19.45-20.30

Simkurs för icke-simkunniga vuxna / Uintikurssi uimataidottomille aikuisille

Ekenäs simhall, stora basssängen, terapibassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas, terapia-allas.
5ggr / kurs 25€ + inträdesavgift
5krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

För att gruppen ska starta krävs min. 3 deltagare. /
Vaaditaan vähintään 3 osallistujaa, jotta kurssi alkaa

TISDAG / TIISTAI

12.1-9.2.2027 kl. / klo 17.30-18.15



VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA
VESILAJIT AIKUISILLE

Tekniksim I / Teknikkauinti I

Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas
5ggr / kurs 25€ + inträdesavgift
5krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

För att gruppen ska starta krävs min. 5 deltagare. /
Vaaditaan vähintään 5 osallistujaa, jotta kurssi alkaa

ONSDAG / KESKIVIIKKO

18.11-16.12.2026 kl. / klo 19.30-20.15
10.3.-7.4.2027 kl. / klo 19.30-20.15

Anmälan / Ilmoittautuminen

Tekniksim 2 / Teknikkauinti 2

Ekenäs simhall, stora basssängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas
5ggr / kurs 25€ + inträdesavgift
5krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

För att gruppen ska starta krävs min. 5 deltagare. /
Vaaditaan vähintään 5 osallistujaa jotta kurssi alkaa

ONSDAG / KESKIVIIKKO

13.1-17.2.2027 kl. / klo 19.30-20.15
Paus/ Tauko 3.2

Anmälan / Ilmoittautuminen

Suppama HIIT

Man kan beställa ett Suppama 45 min pass om man med en grupp vänner, kollegor eller med sitt lag vill komma och ha roligt tillsammans. Max 10 per/pass
Suppama HIIT är ett 45min intervallträningspass med hög intensitet på Fitmat supbräden i stora bassängen. Suppama HIIT passar alla som önskar ett effektivt och roligt träningspass i takt till musik.

Suppama 45 min tunnin voi tilata ryhmälle, jos esimerkiksi ystävä-porukan, kollegoiden tai joukkueensa kanssa haluaa tulla pitämään hauskaa yhdessä
Enitään 10 henk/tunti
Suppama HIIT on 45 min intervalliharjoitus korkealla intensiteetillä Fitmat sup-laudoilla isossa altaassa. Suppama HIIT sopii kaikille jotka toivovat tehokasta sekä hauskaa treeniä musiikin tahtiin.

Kontaktperson/Yhteyshenkilö:

Patrik Nyberg
Tfn/Puh. 040-758 57 16
patrik.nyberg@raseborg.fi
patrik.nyberg@raasepori.fi

RELAX

Fredagar kl. 19.30-20.45 i Ekenäs simhall (oktober-mars). Vi dämpar belysningen och spelar lugn musik. Rutchkanan, fontänen i barnbassängen och nackmassagen är stängda under den här tiden.
Perjantaisin Tammisaaren uimahallissa klo. 19.30-20.45 (lokakuu-maaliskuu).
Himmennämme valoja sekä soitamme pehmeää musiikkia.
Liukumäki, lastenaltaan suihkulähde ja niskahieronta ovat suljettuina tänä aikana.

SIMSKOLOR FÖR BARN
UIMAKOULUT LAPSILLE



Viktig information inför anmälan till simskola:



För att delta i en simskola måste barnet vara minst 5 år gammalt

· Vänligen kolla barnets simförmåga samt vattenvana i bassäng innan anmälan – detta för att underlätta ditt beslut om vilken grupp barnet hör hemma i. Blir barnet anmält i en grupp på fel nivå kan det leda till en tråkig upplevelse för ditt barn och försvåra inlärningen av simkunskap.

· För er som redan har en simbok: Läs noga igenom instruktionerna för diverse simmärken för att vara säker på barnets kunskap. Ta med simboken första gången ni kommer till simundervisningen. Detta är ytterst viktigt för att simläraren skall kunna planera undervisningen och veta vilket simmärke barnet ska ha som följande

· Ta i beaktande att vi i 10 meters gruppen övar mycket i stora bassängen – ifall barnet fryser lätt och hellre önskar vara i terapibassängen bör ni vänta med anmälan till 10 meters gruppen.

· För barn som tagit Intressemärket: vänligen öva uthållighet på egen hand innan anmälan görs till Nivå 2 – det är en stor förändring från att simma 25 meter till att simma 100 meter

· Vänligen anmäl barnet enligt nivå och kunskap, inte enligt den grupp kompisen deltar i eller den klocktid/ vardag som bäst passar in i schemat – detta för att undervisningen ska bli så smidig som möjligt och individuellt ändamålsenlig.
Vi har lagt märke till att kompisar i samma grupp kan inverka på barnets koncentration.

· I simskolor där det strävas efter simmärken är det förbjudet att använda våtdräkter samt cykloper (täcker näsa och ögon)

· Vänligen meddela i anmälningen under rubriken ”Tilläggsuppgifter” ifall barnet har något specialbehov som simläraren behöver ta i beaktande i undervisningen

· Alla våra simskolor är tvåspråkiga

Tärkeää tietoa ennen uimakouluun ilmoittautumista:



Jotta lapsi voi osallistua uimakouluun, hänen on oltava vähintään 5 vuotias.

· Varmistathan lapsesi uimataidon sekä vesitottumukset altaassa ennen ilmoittautumista: Tämä auttaa sinua päättämään, mihin ryhmään lapsesi kuuluu. Jos lapsi ilmoitetaan väärän tasoiseen ryhmään, se voi aiheuttaa lapselle kielteisiä kokemuksia ja vaikeuttaa uimataidon oppimista.

· Teille, joilla on jo uintikirja: lukekaa eri uimakoulumerkkien ohjeet huolellisesti, jotta voitte olla varmoja lapsenne kyvyistä. Tuokaa uintikirja mukananne ensimmäisellä kerralla uimaopetukseen tullessanne. Tämä on erittäin tärkeää, jotta uimaopettaja voi suunnitella oppitunnit ja tietää, mitä uimamerkkiä lapsi tavoittelee seuraavaksi

· Huomioithan, että 10 metrin ryhmässä harjoittelemme paljon isossa altaassa - jos lapsesi palelee helposti ja haluaisi mieluummin olla terapia-altaassa, teidän tulee odottaa ilmoittautumista 10 metrin ryhmään.

· Lapset, jotka ovat suorittaneet Harrastusmerkin: harjoitelkaa kestävyyttä omalla ajallanne ennen kuin ilmoittaudutte Tasolle 2. Muutos on suuri 25 metrin uinnista 100 metrin uintiin.

· Ilmoitathan lapsesi uimaopetukseen hänen tasonsa ja kykyjensä mukaan, ei sen mukaan, missä ryhmässä ystävä on tai mikä aika/viikonpäivä sopii parhaiten aikatauluunne - näin opetuksesta tulee mahdollisimman sujuvaa ja yksilöllisesti sopivaa.
Olemme huomanneet, että ystävän läsnäolo samassa ryhmässä voi vaikuttaa lapsen keskittymiskykyyn.

· Uimakouluissa, joissa tavoitellaan uintimerkkejä, märkäpukujen sekä sukellusmaskien (peittää nenän ja silmät) käyttö on kiellettyä

· Kirjaathan ilmoittautumislomakkeeseen kohtaan ”Lisätietoja”, jos lapsellasi on erityistarpeita, jotka uimaopettajan on hyvä ottaa huomioon opetuksessa.

· Kaikki uimakoulumme ovat kaksikielisiä

Hur vet jag att mitt barn kommer i rätt grupp? Miten tiedän että lapseni pääsee oikeaan ryhmään?

- Ta reda på hur långt ditt barn simmar
- Läs gruppbeskrivningarna
- Följ tabellen
- Om du ännu är osäker kontakta:
  Patrik Nyberg tfn 040-758 57 16

- Ota selvää kuinka pitkälle lapsesi ui
- Lue ryhmien selitykset
- Lue taulukko
- Jos vielä olet epävarma ole yhteydessä:
  Patrik Nyberg puh. 040-758 57 16

Hur vet jag att mitt barn kommer i rätt grupp? Miten tiedän että lapseni pääsee oikeaan ryhmään?

Barnet simmar: Lapsi ui:	Grupp: Ryhmä:	Målsättning: Tavoite:
0-5m	Nivå 1/nyb Taso 1/alkeis	Vattenvane-,Vattenskicklighetsmärket Varhaistaito,-Vesitaitomerkki
5-10m	Vattenvane Varhaistaito	Nybörjarmärket Alkeismerkki
10-50m	10m 10m	Intressemärket Harrastusmerkki
100m	Nivå 2 Taso 2	Teknik-, Talangmärket Tekniikka-, Taitomerkki
200m<	Nivå 3 Taso 3	Simkandidat, Sim-, Primusmagister Uimakandidaatti, Uima-, Primusmaisteri

25m längden av stora bassängen / 25m ison altaan pituus
10m längden av terapibassängen / 10m terapia-altaan pituus

Nivå I / Nybörjar
Taso I / Alkeis

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI

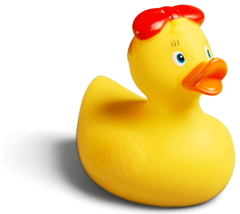
16.11.2026-8.2.2027 kl. / klo 16.45-17.15 (paus / tauko 21.12, 28.12, 4.1)
1.3-10.5.2027 kl. / klo 16.45-17.15 (paus / tauko 29.3)

ONSDAG/KESKIVIIKKO

18.11.2026-17.2.2027 kl. / klo 17.30-18.00
(paus / tauko 23.12, 30.12, 6.1,3.2)

TORSDAG / TORSTAI

11.2-29.4.2027 kl./klo 17.15-17.45 (paus / tauko 25.2, 25.3)



Vattenvane
Varhaistaito

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

När? Milloin?

MÅNDAG/MAANANTAI

16.11.2026-8.2.2027 kl. / klo 17.30-18.00 (paus / tauko 21.12, 28.12, 4.1)
1.3-10.5.2027 kl. / klo 16.00-16.30 (paus / tauko 29.3)

ONSDAG/KESKIVIIKKO

18.11.2026-17.2.2027 kl. / klo 16.00-16.30
(paus / tauko 23.12, 30.12, 6.1, 3.2)
3.3-5.5.2027 kl. / klo 16.45-17.15

TORSDAG/TORSTAI

19.11.2026-4.2.2027 kl. / klo 17.15-17.45 (paus / tauko 24.12, 31.12)

JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG / PARILLISTEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

16.1-14.3.2027 kl. / klo 13.00-13.30

UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG / PARITTOMIEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

23.1-21.3.2027 kl. / klo 13.00-13.30

10m grupp
10m ryhmä

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI

1.3-10.5.2027 kl. / klo 17.30-18.00 (paus / tauko 29.3)

ONSDAG / KESKIVIIKKO

18.11.2026-17.2.2027 kl. / klo 16.45-17.15 (paus / tauko 23.12, 30.12, 6.1)

3.3-5.5.2027 kl. / klo 16.00-16.30

UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG / PARITTOMIEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

23.1-21.3.2027 kl. / klo 12.15-12.45



Nivå 2
Taso 2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 30€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 30€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

När? Milloin?

ONSDAG/KESKIVIIKKO
3.3-5.5.2027 kl. / klo 17.30-18.00

JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG / PARILLISTEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI
16.1-14.3.2027 kl. / klo 12.15-12.45

Nivå 3
Taso 3

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 30€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 30€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

När? Milloin?

MÅNDAG/MAANANTAI
16.11.2026-8.2.2027 kl. / klo 16.00-16.30 (paus / tauko 21.12, 28.12, 4.1)

Simskola för icke simkunniga 8-12 åringar
Uimakoulu uimataidottomille 8-12 vuotiaille

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

När? Milloin?

TORSDAG / TORSTAI
11.2-29.4.2027 kl. / klo 15.45-16.15 (paus / tauko 25.2, 25.3)

Simskola för barn med funktionsvariationer / Uimakoulu lapsille, joilla on toimintakyvyn variaatio

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
5ggr / kurs 25€ + inträdesavgift (personlig handledare avgiftsfritt)
5krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu (henkilökohtainen avustaja maksutta)

Anmälan / Ilmoittautuminen

För att gruppen ska starta krävs min. 3 deltagare. /
Vaaditaan vähintään 3 osallistujaa, jotta kurssi alkaa

När? Milloin?

TISDAG / TIISTAI
12.1-9.2.2027 kl. / klo 16.30-17.15

Aqua kids

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

När? Milloin?

TORSDAG / TORSTAI

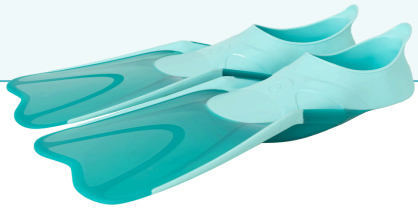
19.11.2026-4.2.2027 kl. / klo 16.30-17.00

(paus / tauko 24.12, 31.12)

FRIDAY FUN

Friday fun betyder att under två timmar har barn som är simkunniga möjlighet att använda simhallens vattenleksaker och annan utrustning på bana 4-6.
Friday fun arrangeras fredagar mellan klockan 17.00-19.00 (september-maj).
Välkommen med!

Friday fun tarkoittaa että uimataitoisilla lapsilla on kahden tunnin ajan mahdollisuus käyttää uimahallin vesileluja ja muita välineitä radoilla 4-6.
Friday fun järjestetään perjantaisin kello 17.00-19.00 (syyskuu-toukokuu).
Tervetuloa mukaan!



MOTIONSRÅDGIVNING
LIIKUNTANEUVONTA



MOTIONSRÅDGIVNING

Den avgiftsfria motionsrådgivningen erbjuder individuellt stöd och verktyg för att förbättra din hälsa. Motionsrådgivaren hjälper dig att tryggt komma igång med motionen. Tillsammans diskuterar vi också kost- och sömnvanor. Motionsrådgivaren testar, stöder och vägleder dig med små steg, under en längre tidsperiod. Målsättningen är att främja välmående och uppnå en bestående känsla av hälsa i vardagen.

För vem?

- För alla kommuninvånare som har en förhöjd hälsorisk: t.ex. övervikt, högt blodtryck, risk att insjukna i diabetes eller hjärt- och kärlsjukdomar
- För dig som rör dig för lite och behöver stöd i att vara mer fysiskt aktiv i din vardag
- Motionsrådgivningen är en tjänst för vuxna, äldre, barn, ungdomar och familjer

Blev du intresserad? Vänligen kontakta oss:

Charlotta Enckell 040-185 76 03

Julia Thurin 040-183 81 17



Maksuton liikuntaneuvonta tarjoaa sinulle yksilöllistä tukea ja työkaluja terveytesi edistämiseen. Liikuntaneuvoja auttaa sinua aloittamaan liikunnan turvallisesti. Keskustelemme kanssasi myös uni- ja ravitsemustottumuksistasi. Liikuntaneuvoja testaa, tukee ja ohjaa sinua pienin askelin pidemmän aikaa. Tavoitteena on edistää hyvinvointia ja saavuttaa pysyvästi terveempi olo.

Kenelle?

- Kaikille kuntalaisille, joilla on kohonnut terveysriski: esim. ylipainoa, korkea verenpaine, kohonnut riski sairastua diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin
- Sinulle, joka liikut liian vähän ja kaipaat tukea ollaksesi fyysisesti aktiivisempi arjessasi
- Liikuntaneuvonta on palvelu aikuisille, ikäihmisille, lapsille, nuorille sekä perheille

Kiinnostuitko? Ole hyvä ja ota meihin yhteyttä:

Charlotta Enckell 040-185 76 03

Julia Thurin 040-183 81 17




KOM MED I
DANS FÖR HÄLSA!
Rörelseglädje • Kravlöshet • Gemenskap
TULE MUKAAN DANCE
FOR HEALTH RYHMÄÄN!
Liikkumisen ilo • Ei vaatimuksia • Yhteisöllisyys
Martin Waern https://www.waern.one

DANS FÖR HÄLSA

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad metod som erbjuder dig möjligheten att efter skoldagen delta i danstillfällen utan några krav eller kostnader.
Under danstillfällen ligger fokus på rörelseglädje och social gemenskap.
Vi har inga uppvisningar eller uppträdanden. Vi dansar två gånger i veckan och varje danstillfälle är 75 minuter långt.
Mellanmål erbjuds (frukt) i början av varje danstillfälle.

För vem?

För dig som är 13-18 år och har återkommande känningar av oro, stress, nedstämdhet, irritation, trötthet/ sömnbesvär eller ofta har ont i huvudet/ magen/ nacken/ ryggen. Under 14-åringar bör be föräldrarna fylla i en blankett för samtycke. Blanketten fås av dansinstruktören.

Uppföljning

Metodens effekt mäts med hjälp av anonyma hälsoenkäter som deltagarna fyller i på Webropol tre gånger under ett läsår.

Anmälan

Anmälan till grupp görs via QR-kod

För mer information

Projektansvarig Charlotta Enckell
Tel. 040-185 76 03
charlotta.enckell@raseborg.fi.

www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/dans-for-halsa/

DANCE FOR HEALTH

Dance for Health on tutkimukseen perustuva menetelmä, joka tarjoaa sinulle mahdollisuuden osallistua tanssitunneille koulupäivän jälkeen.
Ei vaatimuksia, ei kustannuksia, eikä esityksiä. Tanssitunneilla keskitytään liikunnan iloon sekä yhteisöllisyyteen. Tanssimme kaksi kertaa viikossa ja jokainen tanssikerta kestää 75 minuuttia. Tarjoamme välipalan (hedelmiä) jokaisen tanssitunnin alussa.

Kenelle?

Sinulle, joka olet 13-18-vuotias ja sinulla on toistuvia ahdistuneisuuden, stressin, masennuksen, ärtymyksen, väsymyksen/ univaikeuksien tai toistuvien pään-, vatsa-, niska- tai selkäkipujen tuntemuksia.
Alle 14-vuotiaiden vanhemmat täyttävät suostumuslomakkeen. Lomakkeen saat tanssinohjaajalta.

Seuranta

Menetelmän vaikuttavuutta mitataan anonyymien terveyskyselyiden avulla, jotka nuori täyttää Webropolissa kolme kertaa lukuvuoden aikana.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ryhmään QR-koodin kautta

Lisätietoja

Projektivastaava Charlotta Enckell
Puh. 040-185 76 03
charlotta.enckell@raasepori.fi

www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/dance-for-health/

MÅNDAG / MAANANTAI

Lavis®

kl. / klo 09.00-10.00

Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Max. 40 deltagare / maks. 40 osallistujaa

Paus / Tauko 12.10.2026

Pilates

kl. / klo 10.15-11.15

Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa

Paus / Tauko 12.10.2026

FasciaMethod®

kl. / klo 12.00-13.00

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa

Paus / Tauko 12.10.2026

Cirkelträning Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Max. 40 deltagare / maks. 40 osallistujaa

Paus / Tauko 12.10.2026

FasciaMethod®

kl. / klo 18.10-19.10

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa

Paus / Tauko 12.10.2026

TISDAG / TIISTAI

Rörlighet och stretch Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

kl. / klo 13-13.45

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Max. 25 deltagare / maks. 25 osallistujaa

Paus / Tauko 13.10.2026

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

kl. / klo 19.00-19.30

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

Max. 25 deltagare / maks. 25 osallistujaa

OBS! HUOM! 3.11-15.12.2026

Skanna för mera information!

Skannaa saadaksesi lisätietoja!

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

kl. / klo 14.00-14.30

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

Max. 25 deltagare / maks. 25 osallistujaa

OBS! HUOM! 4.11-16.12.2026

Lavis®+ Muskelkondition Lavis® + Lihaskunto

kl. / klo 17.00-18.00

Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 35 deltagare / maks. 35 osallistujaa

Paus / Tauko 14.10.2026

Pilates

kl. / klo 18.15-19.15

Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa

Paus / Tauko 14.10.2026

TORSDAG / TORSTAI

Salsa & Latino

kl. / klo 10.30-11.30

Raseborgsvägen 5, Ekenäs / Raaseporintie 5, Tammisaari

Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa

Paus / Tauko 15.10.2026

Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 18.30-19.00

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

Max. 15 deltagare / maks. 15 osallistujaa

OBS! HUOM! 5.11-17.12.2026

Gilla oss på Facebook
Tykkää meistä Facebookissa
Raseborgs stads Idrott hälsomotion
Raaseporin kaupungin Liikunta

Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
motionliikunta_raseborg

FREDAG / PERJANTAI

Lavis®

kl. / klo 09.00-10.00

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Max. 40 deltagare / maks. 40 osallistujaa

Paus / Tauko 16.10.2026

Pilates

kl. / klo 10.15-11.15

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa

Paus / Tauko 16.10.2026

Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 11.00-12.00

virtuell / virtuaalinen

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

Avgiftsfri / Maksuton

OBS! HUOM! 6.11.2026-

Drop-in

4€

Höst 2026 - Syksy 2026 v.36-49

MÅNDAG / MAANANTAI

Lavis®

kl. / klo 09.00-10.00

Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa

Paus / Tauko 22.2, 29.3

OBS! HUOM! 18.1-26.4.2027

Pilates

kl. / klo 10.15-11.15

Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa

Paus / Tauko 22.2, 29.3

OBS! HUOM! 18.1-26.4.2027

FasciaMethod®

kl. / klo 12.00-13.00

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa

Paus / Tauko 22.2, 29.3

Cirkelträning Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa

Paus / Tauko 22.2, 29.3

FasciaMethod®

kl. / klo 18.10-19.10

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa

IPaus / Tauko 22.2, 29.3

TISDAG / TIISTAI

Rörlighet och stretch Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

kl. / klo 13-13.45

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Max. 25 deltagare /maks. 25 osallistujaa

Paus / Tauko 23.2

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

kl. / klo 19.00-19.30

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

Max. 25 deltagare / maks. 25 osallistujaa

Paus / Tauko 23.2

Skanna för mera information!

Skannaa saadaksesi lisätietoja!

Vår 2027 - Kevät 2027
v. 2 - 17

OBS!
Karis motionsgrupper v.3 - 17
HUOM!
Karjaan liikuntaryhmät v.3 - 17

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 11.15-11.45

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

Max. 25 deltagare / maks. 25 osallistujaa

Paus / Tauko 24.2

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

kl. / klo 12.00-12.30

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

Max. 25 deltagare /maks. 25 osallistujaa

Paus / Tauko 24.2

Lavis®+ Muskelkondition Lavis® + Lihaskunto

kl. / klo 17.00-18.00

Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 35 deltagare /maks. 35 osallistujaa

Paus / Tauko 24.2

OBS! HUOM! 20.1-28.4.2027

Pilates

kl. / klo 18.15-19.15

Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa

Paus / Tauko 24.2

OBS! HUOM! 20.1-28.4.2027

TORSDAG / TORSTAI

Salsa & Latino

kl. / klo 10.00-11.00

Raseborgsvägen 5, Ekenäs / Raaseporintie 5, Tammisaari

Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa

Paus / Tauko 25.2

Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 18.30-19.00

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

Max. 15 deltagare /maks. 15 osallistujaa

Paus / Tauko 25.2

Gilla oss på Facebook
Tykkää meistä Facebookissa
Raseborgs stads Idrott hälsomotion
Raaseporin kaupungin Liikunta

Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagrammissa
motionliikunta_raseborg

FREDAG / PERJANTAI

Lavis®

kl. / klo 09.00-10.00

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa

Paus / Tauko 26.2, 26.3

Pilates

kl. / klo 10.15-11.15

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa

Paus / Tauko 26.2, 26.3

Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 11.00-12.00

virtuell / virtuaalinen

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

Avgiftsfri / Maksuton

Drop-in

4€

www.raseborg.fi/fritid/idrott/
www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/

Gilla oss på Facebook
Tykkää meistä Facebookissa
motionliikuntaraseborg

Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
motionliikunta_raseborg