

Kevään 2025 liikuntaryhmät

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | PERJANTAI |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9-10 Aamujumppa Talviharjoitteluhalli Teollisuuskatu 19</p> <p>★ 10.15-10.45 Pihajumppa Eteläkatu 1 sisäpihalla</p> <p>★ 11.15-11.45 Tuolijumppa Hirsikatu 11</p> <p>★ 12.00-12.30 Pihajumppa Teollisuuskatu 15 C</p> <p>★ 13-13.30 Kevennetty vesijumppa Rauman uimahalli</p> <p>14-15 Lihaskuntoryhmä Uimahallin kunto-/liikuntasali Hankkarintie 8</p> | <p>11-12 Tasapainoryhmä Karin Kampus Liikuntasali Aittakarinkatu 10</p> <p>★ 12.15-13.00 Tuolijumppa Karin Kampus Liikuntasali Aittakarinkatu 10</p> <p>★ 15.00-16.00 Senioritanssi musiikkiliikuntaa uimahallin liikuntasali, Hankkarintie 8</p> | <p>10.45-11.45 Tasapainoryhmä Uimahallin liikuntasali</p> <p>★ 13.15-13.45 Kevennetty vesijumppa Rauman uimahalli</p> <p>★ 14.15-14.45 Tuolijumppa Metsotie 6</p> | <p>9.00 ★ Uotilan kimppekävely lähtö Helkkilän päiväkodin edestä, Hakatie 5.</p> <p>★ 12.15-12.45 Tuolijumppa Riekkopolku 2 A</p> <p>★ 14.15-15.15 Tuolijumppa Uotilan liikuntasali Sippolankuja 2</p> <p>★ 14.15-15.45 Boccia Uotilan liikuntasali Sippolankuja 2</p> <p>★ 14.45-15.45 Tuolijumppa Kourujärven liikuntasali Karpalotie 3</p> <p>★ 15.30-16.30 Tuolijumppa Otan monitoimisali Urheilukatu 19</p> | <p>★ 10-11 Kunnon kävely Talviharjoitteluhalli</p> <p>★ 13-13.30 Kevennetty vesijumppa Rauman uimahalli</p> |



Kuntosalikursseja ensikertalaisille Uimahallin kuntosalilla. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat apua ja tukea kuntosaliharjoittelun aloittamiseen. Kurssi on ilmainen seniorikorttilaisille, muille 34,20€.

Syksyn kurssit maanantaisin kello 13-14 ja torstaisin kello 14-15, kolmen viikon ajan.

Ilmoittautuminen: www.rauma.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/aikuiset-ja-seniorit/

Muutokset, ilmoittautumiset ja lisätiedot liikuntapalveluiden nettisivuilta