

Matalan kynnyksen  
ohjattuja ryhmiä  
kaikille

# Kevään 2025 liikuntaryhmät

## 24.3.-31.5.2025

Seniorirannekkeella vapaa pääsy  
Muille kausimaksu 34,20 €

★ Maksuton, kaikille avoin

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>9-10 Aamujumppa Talviharjoitteluhalli Teollisuuskatu 19</p> <p>★ 11.45-12.15 Pihajumppa Eteläkatu 1 sisäpihalla</p> <p>★ 12.45-13.15 Tuolijumppa Hirsikatu 11</p> <p>★ 13.30-14.00 Pihajumppa Teollisuuskatu 15 C</p> <p>★ 13.30-14.00 Kevennetty vesijumppa Rauman uimahalli</p>	<p>11.15-12.15 Tasapainoryhmä Karin Kampus Liikuntasali Aittakarinkatu 10</p> <p>★ 12.30-13.15 Tuolijumppa Karin Kampus Liikuntasali Aittakarinkatu 10</p> <p>★ 16.00-17.00 Senioritanssi musiikkiliikuntaa Kaunisjärven hyvinvointikeskus Steniuksenkatu 4</p>	<p>10-11 Lihaskuntoryhmä Uimahallin kunto-/liikuntasali Hankkarintie 8</p> <p>★ 13.30-14.00 Kevennetty vesijumppa Rauman uimahalli</p>	<p>★ 9.00 Uotilan kimppekävely, lähtö Helkkilän päiväkodin edestä, Hakatie 5.</p> <p>★ 12.00-12.30 Tuolijumppa Riekkopolku 2A</p> <p>★ 12.45-13.15 Tuolijumppa Kiuruvahe 5A</p> <p>★ 13.30-14.00 Tuolijumppa Metsotie 6</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 ★ Kunnan kävely Talviharjoitteluhalli</p> <p>13.30-14.00 ★ Kevennetty vesijumppa Rauman uimahalli</p> 

Muutokset, ilmoittautumiset ja lisätiedot liikuntapalveluiden nettisivuilta:

[www.rauma.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/aikuiset-ja-seniorit/](http://www.rauma.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/aikuiset-ja-seniorit/)

  @raumanliikuntapalvelut

 **Rauma**  
LIIKUNTA