



Liikuntaopas

Raahen kaupungin
liikuntapalveluiden
ohjatut ryhmät,
tapahtumat ja palvelut



Tapahtumat

10

PATTASTEN YLEISURHEILUKENTTÄ

Urheilijantie, 92140 Pattijoki



Kuntotestilauantai

La 3.9 klo 12.00 – 14.00

Tule mittaamaan oma aerobinen kuntosi matalan kynnyksen kävelytestillä. Testin yhteydessä on mahdollista testata myös puristusvoima. Kuntotestilauantain aikana Kuntokeidas Vesipekassa kehonkoostumusmittaus ja PP-ergo puoleen hintaan.

4

KUNTOKEIDAS VESIPEKKA

Uimahallintie 8



Wibit Aqua Track

Wibit aqua track on syvässä altaassa oleva esterata kaikenikäisille uimataitoisille. Wibit on altaassa noin kerran kuukaudessa.

10. – 11.9.

22. – 28.10.

26. – 27.11.

27. – 30.12.



Perhetapahtuma Hip Hei!

La 10.9., 22.10. & 26.11. klo 10.00 – 12.00

Kuntokeidas Vesipekan palloluhallissa Tule temppuilemaan ja pitämään hauskaa koko perheen voimin! Tapahtumassa pääsette liikkumaan omaehtoisesti erilaisilla rastipisteillä.

Jokaisella kerralla hiukan vaihtelevat rastipisteet. Perhetapahtuman hinta 2 €/lapsi. Aikuiset pääsevät lapsen seurassa maksutta.

P.S. samaan aikaan allasosastolla Wibit Aqua track.



Halloweenin vesidisko lapsille ja nuorille

Pe 4.11. klo 17.30 – 19.30

Supersuosittu vesidiskot palaavat jälleen ohjelmistoon. Tule uimaan ja kokemaan järjestyttävä disko- ja halloween-kokemus samassa paketissa. Diskoon pääset uintilipulla.



Kynttiläuinti

To 15.12. klo 18.00 – 20.30

Kynttiläuinnin aikana allasosaston valot sammutetaan ja tiloihin sytytetään satoja kynttilöitä. Tule viettämään tunnelmallinen torstai-ilta kynttilänvalossa. Kynttiläuintiin pääset uintilipulla.



Aikuisten liikunta

Syyskausi

5.9–18.12.2022

Ilmoittaudu ennakoon

* merkityille tunneille

5

URHEILUTALO RAAHELA

Palokunnankatu 28

Ma klo 9.00 – 10.00

Helppo kuntopiiri*

Matalan kynnyksen kestävyys- ja lihaskuntotreeni, joka toteutetaan kiertoarjoitteluna.

Ma klo 12.00 – 12.30

Keppijumppa*

Kevyt niska-hartia-selkäjumppa seisten.

Ma klo 12.45 – 13.30

Venyttely*

Kevyt kehoa ja mieltä rentouttava venyttelytunti.

Ma klo 14.30 – 15.45

Erityistä tukea tarvitsevien kuntosaliryhmä

Kuntosaliryhmä on tarkoitettu kehitysvammaisille, jotka tarvitsevat erityistä tukea.

Ti klo 11.00 – 11.45

Tehojumppa*

Tehokas ja kokonaisvaltainen sykkettä nostava jumppa. Sisältää askelkuvioita ja lihaskuntoliikkeitä.

Ti klo 13.00 – 14.30

Mielenterveyskuntoutujien kuntosaliryhmä

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Ti klo 13.30 – 14.30

Vaativa kuntopiiri*

Keskiraskas kestävyys- ja lihaskuntotreeni, joka tehdään kiertoarjoitteluna.

Ke klo 10.00 – 11.00

Helppo jumppa*

Helppoja lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyä.

Ke klo 14.00 – 14.30

Motoriset taidot*

Erialaisten harjoitusten ja vapaa-muotoisten tehtävien ja pelien avulla kehitetään tasapainoa, kehonhallintaa ja silmä-käsikoordinaatiota.

Ke klo 15.00 – 16.00

Kiertoarjoittelu kuntosalilla*

Keskiraskas koko kehon treeni kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla.

To klo 10.00 – 10.45

Venyttely*

Rauhallinen venyttelytunti.

To klo 13.00 – 14.30

Mielenterveyskuntoutujien kuntosaliryhmä

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

To klo 15.00 – 16.00

Kiertoarjoittelu kuntosalilla*

Keskiraskas koko kehon treeni kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla.

Pe klo 10.00 – 11.00

Kahvakuula*

Raskas ja monipuolinen lihasvoimaa, kestävyyttä ja kehonhallintaa kehittävä treeni.

Pe klo 12.00 – 12.30

Pienryhmän tuolijumppa*

Kevyt matalan kynnyksen tuolijumppa, joka soveltuu myös erityisryhmille. Liikkeet tehdään rauhallisesti tuolilla istuen.



KUNTOKEIDAS VESIPEKKA

Uimahallintie 8

Ma klo 6.00 – 8.00

Musiikkiuinti

Kuntouintialtaalla soi vaihteleva musiikki, jonka tahtiin voit uida tai jumpata virtuaalijumppanäytöllä.

Ke klo 6.30 – 7.15

Vesijumppa (uintimaksu + 2 €)

Vesijumppaa vaihtelevin teemoin. Vesijumppa haastaa nivelistävällisesti koko kehon lihaksistoa, sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä.

Ke klo 18.00 – 18.45

Vesijumppa (uintimaksu + 2 €)

Vesijumppaa vaihtelevin teemoin. Vesijumppa haastaa nivelistävällisesti koko kehon lihaksistoa, sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä.

Pe klo 14.30 – 15.15

Vesijumppa (uintimaksu + 2 €)

Vesijumppaa vaihtelevin teemoin. Vesijumppa haastaa nivelistävällisesti koko kehon lihaksistoa, sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä.



NEUVORASSI

Kirkkokatu 28

Ti klo 10.00 – 10.45

Tuolijumppa

Kevyt matalan kynnyksen tuolijumppa, joka soveltuu kaiken ikäisille ja tasoisille. Liikkeet tehdään tuolilla istuen.

Ti klo 15.00 – 15.45

Neuroryhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on jokin neurologinen sairaus. Liikunta-tuokiassa harjoitetaan silmä-käsikoordinaatiota helppojen pelien kautta, sekä tehdään kehoa avaavia liikkeitä.



VIHANNIN KIRJASTO

Kirkkotie 18

Ke klo 14.00 – 15.00

Ukonkantin tuolijumppa

Kevyt matalan kynnyksen tuolijumppa. Niveliä ja lihaksia vahvistava jumppa sopii kaikenikäisille.



LAMPINSAARI

Kaivoskatu 9

Ke klo 16.00 – 17.00

Tuolijumppa

Kevyt matalan kynnyksen tuolijumppa. Niveliä ja lihaksia vahvistava jumppa sopii kaikenikäisille.

Ke klo 17.30 – 18.30

Lihaskuntojumppa

Matalan kynnyksen lihaskuntojumppa, jossa käydään läpi keho kokonaisvaltaisesti. Tunneilla vaihtuvat teemat.



LIIKUNTA- NEUVONTA

Liikuntaneuvonnassa saat yksilöllistä tietoa, tukea ja ohjausta kohti aktiivisempaa arkea. Liikuntaneuvonta soveltuu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville, tai niille, jotka eivät ole löytäneet itselleen sopivaa liikuntamuotoa.

Liikuntaneuvontaan pääset varaamalla ajan terveystuokion ohjaajalta, puh 040 135 6947 tai sähköpostilla iina.kiiskinen@raahe.fi

Lasten liikunta



KUNTOKEIDAS VESIPEKKA

Uimahallintie 8

Tarkemmat aikataulut, kurssikuvaukset ja uimataitovaatimukset nettisivuillamme. Ilmoittautuminen alkaa elokuussa viikolla 33. Viikolla 43 kerhoja ei ole. Kaikki uimakerhot alkavat viikolla 36 ja kestävät viikolle 48 asti. Uimakerhoissa on yhteensä 12 kertaa. Hinta 80 €, ellei toisin mainittu.

Ma klo 17.00 – 18.00

Norppakerho, vaativa

Yhteistyössä Sukelluseura Mursujen kanssa. Ryhmän vaatimuksena on hyvä uimataito, sekä kykyä sukeltaa syvässä altaassa. Lisä- ja hintatiedot www.mursut.fi.

Ti klo 18.30 – 19.30

Uimakerho, keskivaativa

Tässä uimakerhossa viedään uima- ja sukellustaitoa pidemmälle. Kerho soveltuu jo uimataidon omaaville lapsille (50 m). Opetus tapahtuu pääsääntöisesti kuntouintialtaassa.

To 17.00 – 17.30

Taaperouimakerho 3-4-vuotiaille

Taaperouimakerhossa harjoitellaan uinnin ja sukeltamisen alkeita erilaisten leikkien ja apuvälineiden kanssa. Taaperon mukana tulee olla yksi vanhempi. Opetus tapahtuu pääsääntöisesti lasten altaassa.

To 18.00 – 19.00

Uimakerho, helppo

Uimakerhossa harjoitellaan uinnin ja sukeltamisen alkeita erilaisten leikkien ja apuvälineiden kanssa. Opetus tapahtuu pääsääntöisesti lasten altaassa, osittain monitoimialtaan matalassa päässä. Soveltu uimataidottomille ja hieman uiville lapsille.

Vauva- ja taaperouinnit alle 2-vuotiaille

Hinta 80 €

Tarkemmat aikataulut nettisivuiltamme. Vauva- ja taaperouinnit kestävät 10 kertaa, viikot 37 - 48. Ilmoittautuminen alkaa elokuussa viikolla 32. Wibit-viikonloppuisin (22.10 & 26.11) vauva- ja taaperouinteja ei ole. Vauvauintien hinta sisältää vauvan ja kahden aikuisen maksun. Taaperouinnin hinta sisältää lapsen ja yhden aikuisen maksun.

La klo 10.30 – 11.00

Vauvauinti 3-7 kk

La klo 11.00 – 11.30

Vauvauinti 8-12 kk

La klo 11.30 – 12.00

Taaperouinti 1-2-vuotiaille



9

ANTINKANKAAN KOULUN LIIKUNTASALI

Isoholmintie 6

To klo 16.00 – 17.00**Erityislasten ja perheiden liikuntakerho**

Erityistä tukea ja apua tarvitsevien lasten ja perheiden yhteinen liikuntakerho.

Su klo 15.00 – 16.00**Koripallokerho 10-14 -vuotiaalle**

Matalan kynnyksen koripalloa. Ohjauksesta vastaa kaupungin nuorisohjaaja yhdessä liikunnanohjaajan kanssa.

Su klo 16.00 – 17.00**Koripallokerho yli 15-vuotiaalle**

Matalan kynnyksen koripalloa. Ohjauksesta vastaa kaupungin nuorisohjaaja yhdessä liikunnanohjaajan kanssa.

2

RAAHEN JÄÄHALLI

Ollinkalliontie 9

Mailaton yleisöluistelu

Ma klo 13.55 – 14.55

To klo 12.45 – 13.40

Su klo 10.30 – 11.30

**KOULULAISTEN SYSSLOMA**

Liikuntapalvelut järjestää koululaisten syyslomaviikolla 43 erillistä ohjelmaa lapsille- ja nuorille. Lisätiedot lähempänä nettisivuilta.



Kuntokeidas Vesipekan palvelut

4

Uimahallintie 8



Keilahalli

Nelirataisessa esteettömässä keilahallissamme on mahdollista harrastaa myös hohtokeilausta. Ratoja voit varata Timmi-ajanvarausjärjestelmän kautta. Yksityis-tilaisuudet varataan Vesipekan infopisteeltä. Tarkista ajantasainen hinnasto verkkosivuiltamme.



Hohtokeilausajat

Ti klo 18 - 21 | Ke klo 18 - 21
Pe klo 17 - 20 | La klo 10 - 18
Su klo 10 - 16



Kuntotestaus & kuntosaliohjelmat

Kuntokeidas Vesipekassa pääset testaamaan kuntosi tai kehonkoostumuksesi ja ostamaan kuntosaliohjelman liikunnanohjaajiltamme. Tarkemmat hinta- ja lisätiedot verkkosivuilta. Varaukset suoraan ohjaajilta, puh. 08 221 473.



Kehonkoostumusmittaus

Tanitan kehonkoostumusmittarin avulla voidaan selvittää muun muassa kehon lihakset ja mahdolliset puolten eroavaisuudet, rasvan määrä ja kehon nesteet. Kehonkoostumusmittaus kestää noin viisi minuuttia, jonka jälkeen käydään lyhyt palautekeskustelu.



PP-ergo

Testiasemalla voidaan mitata kestävyyskunto polkupyöräergometritestillä. Testin aikana poljetaan kuntopyörällä vastuksen noustessa säännöllisesti. Testissä seurataan asiakkaan sykettä ja verenpainetta, jotta testisuoritus on turvallinen ja luotettava. Testi voidaan toteuttaa uupumukseen asti, tai keskeyttää kun tavoitesyke on saavutettu.



Firstbeat

Firstbeat-testi suoritetaan asiakkaan arjessa pitämällä testi-laitteistoa kolmen vuorokauden ajan. Testi kuvaa palautumisen riittävyttä ja auttaa tunnistamaan stressaavat tekijät arjessa – niin työssä kuin vapaa-ajallakin. Testi arvioi myös unen laatua ja riittävyttä, sekä auttaa löytämään ratkaisun paremman palautumisen saavuttamiseksi. Firstbeat-hyvinvointianalyysi perustuu syke-älvivaihteluiden seurantaan.





Kuntosaliohjaukset

Kuntosaliohjelmat räätälöidään aina asiakkaan tarpeiden mukaan. Meillä on tarjolla kaksi erilaista pakettia: Kuntosaliohjelma ja yksi ohjaukset tai kuntosaliohjelma ja kaksi ohjausta. Näiden lisäksi voit varata yksityisen ohjausajan kuntosalille, jos sinulla on pulmia tai kysymyksiä kuntosaliharjoittelussa tai olemassa olevassa ohjelmassa.



Yritysvuokra

Työ- ja harrasteporukat voivat varata meiltä liikunnallisen hyvinvointipäivän. Räätälöimme tarpeisiinne sopivan TYHY-päivän. Voitte valita useiden lajien ja testausien joukosta juuri haluamanne. Kahviosta saa myös pientä purtavaa. Myös liikunnalliset kokoukset onnistuvat tiloissamme; esimerkiksi kokous kokoustilassa ja sen jälkeen ohjatusti kuntosalille kuntoilemaan.



Yksityiset ohjaukset

Voit varata yksityisen ohjauksen joko kuntosalille tai allasalueelle. Yksityisen ohjauksen sisältö sovitaan aina asiakkaan kanssa. Erilaisia sisältöteemoja voivat olla uinnin alkeet, krooliuinnin käsiveto, kuntosalilaitteisiin tutustuminen jne. Lisätiedot verkkosivuilta.



Lainattavat uintirannekkeet

Kuntokeidas Vesipekan uintirannekeita voit lainata Outi-kirjastojen kirjastokortilla Raahan kaupungin pääkirjastosta. Rannekeita ei voi varata. Yhdellä kirjastokortilla voi lainata vain yhden rannekkeen. Rannekkeiden varaustilanteen voit tarkistaa Outi-kirjastot verkkosivuilta.



Seuraa meitä
somessa!



@kuntokeidas-vesipekka



Kuntokeidas
VESIPEKKA

Hiihtomajat ja frisbeegolfradat

Raahessa on kaksi hiihtomajaa, jotka ovat lähtöpisteitä useille eri mittaisille hiihtoladuille ja erilaisille ulkoilureiteille. Ne ovat hiihtokaudella (n. 1.11. - 15.5.) kaikkien käyttäjryhmien vapaassa käytössä. Kesäkaudella vapaassa käytössä ovat ainoastaan wc-tilat. Hiihtomajat toimivat myös useiden lajien (mm. hiihto, ampumahiihto, pyöräily, frisbeegolf) kilpailukeskuksina. Hiihtokauden ulkopuolella hiihtomajoja voit vuokrata myös yksityistilaisuuksiin.

Koirien kanssa suksilla liikkuville on tarjolla koirahiihtovuorot hiihtokaudella tiistaisin klo 19-21, perjantaisin ja sunnuntaisin klo 20-21. Koiran kanssa tai koiravaljakolla voi kulkea laduilla ainoastaan kyseisinä aikoina ja seuraavilla latuosuuksilla: Raahen hiihtomajan lenkit, Jokela-Raahen hiihtomaja ja Vihanti-Alpuanharju-Lampinsaari.

12

RAAHEN HIIHTOMAJA

Raahen hiihtomaja sijaitsee noin viisi kilometriä kaakkoon Raahen keskustasta. Hiihtomaja on hiihtokaudella avoinna päivittäin ma - su klo 9 - 21. Hiihtomajan ladut ovat valaistuja klo 21 saakka. Koiravaljakkoharrastajien vuorot ovat tiistaisin, perjantaisin ja sunnuntaisin klo 20 - 21.

- Hiihtomajan maastossa on merkityt 1, 2, 3, 4 ja 5 km:n ladut
- Hiihtomajalta on yhteydet Jokelaan, Pattijoelle sekä Tarpion ja keskustan suuntaan
- Alueella on ampumahiihdossa käytettävä ampumarata
- Majan läheisyydessä on grillikatot ja pulkalla laskemiseen soveltuva mäki
- Hiihtomaja, sauna ja toimitsijarakennus ovat vuokrattavissa erilaisia tilaisuuksia varten.

13

ALPUANHARJUN HIIHTOMAJA

Alpuanharjun hiihtomaja sijaitsee noin kahden kilometrin päässä Alpuan kylältä luoteeseen ja 13 kilometriä Vihannista Pulkkilan suuntaan. Hiihtomaja on hiihtokaudella avoinna päivittäin ma- su klo 9 - 21.

- Hiihtomajalta lähtee yhdyslatu Vihantiin ja Lampinsaareen.
- Majan läheisyydessä on grillikatot ja pulkalla laskemiseen soveltuva mäki
- Hiihtomaja, kaksi sauna ja toimitsijarakennus ovat vuokrattavissa erilaisia tilaisuuksia varten.

15

FRISBEEGOLFRADAT

Frisbeegolfiin harrastamiseen sinulla on Raahessa erinomaiset mahdollisuudet. Keskustan läheisyydessä on kaksi 18-väyläistä rataa, joista **Kraken** (luokitus AA1) on Raahen hiihtomajan ympäristössä ja **Koivuluodon rata** Koivuluodon urheilupuistossa.

Muita ratoja kaupungin alueella ovat **Antinkankaalla** sijaitseva aloittelijoille sopiva puistorata, **Vihanninkankaalla** oleva rata sekä **Haapajoen koulun** lähellä sijaitseva rata. Heitettävää siis riittää!

Ilmoittautuminen kursseille

Ilmoittautuminen tapahtuu pääsääntöisesti sähköisesti. Linkin ilmoittautumiseen löydät verkkosivujemme kautta.

Ilmoittautuminen alkaa kunkin ryhmän kohdalla ilmoitettuna päivänä ja kellonaikana.

Kurssin maksaminen tapahtuu ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssien sisällä emme hyvitä yksittäisiä kertoja. Koko kurssin voi peruuttaa vain lääkärintodistuksella. Peruuttamattomista kursseista emme palauta maksua.

Liikuntatilojen varaaminen

Vapaita liikuntatiloja voit selata **Timmi**-ajanvarausjärjestelmästä osoitteesta tilavaraus.raahe.fi.

Timmistä näet samalla liikuntapalveluiden hallinnoimat tilat. Urheilutalo Raahelan, Kuntokeidas Vesipekan palloiluhallin ja keilahallin ratoja voit varata suoraan Timmistä. Ohjeet rekisteröitymiseen ja varauksen tekemiseen löydät osoitteesta: www.raahe.fi/liikunta. Muiden liikuntatilojen varaaminen tapahtuu osoitteesta liikunta@raahe.fi.

Urheilutalo Raahelan ja avantouintipaikan avaimet voi noutaa Urheilutalo Raahelasta arkipäivisin klo 8-16. Jäähallin ja koulujen liikuntasalien avaimet saat Kuntokeidas Vesipekan infopisteeltä. Teethän varauksen hyvissä ajoin, koska avaimen saa kolmen vuorokauden kuluessa varauksen luonnista. Perimme avaimesta 10 € avainmaksun. Maksua ei palauteta.

Myönnämme myös vakiovuoroja. Vakiovuorokauden saa itse määritellä, mutta yksittäisiä vuoroja vakiovuorokauden sisällä ei pysty perumaan.



#Raaheliikkuu

Liikkumisen iloa!

YHTEYSTIEDOT

Raahen liikuntapalvelut

Uimahallintie 8, 92100 Raahе

www.raahe.fi/liikunta

liikunta@raahe.fi

Raahen Liikuntapalvelut



Raahen_liikuntapalvelut



Kuntokeidas Vesipekka

Uimahallintie 8, 92100 Raahе

www.vesipekka.fi

info.vesipekka@raahe.fi

puh. 08 221474

Kuntokeidas Vesipekka



Kuntokeidas_Vesipekka



Katso lisätiedot ja aukioloajat nettisivuiltamme.
Pidätämme oikeuden muutoksiin.