

Maauimalan liikuntaryhmät

9.6.-9.8.2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
klo 7-7.30 Vesitreeni klo 9-9.30 Vesijumppa	klo 8-8.45 Kahvakuula (maksuton, 15.7. asti) klo 9-9.30 Vesijumppa	klo 7-7.30 Vesitreeni klo 9-9.30 Vesijumppa	klo 8-8.45 Kahvakuula (maksuton, 17.7. asti) klo 9-9.30 Vesijumppa klo 19.45-20.15 Vesitreeni (17.7. asti)	klo 7-7.30 Syvän veden vesitreeni klo 9-9.30 Vesijumppa
				LAUANTAI
				klo 8-9 Aikuisten uintikerho

Maauimala avoinna 2.6.-17.8.2025:

ma-pe klo 6-21
la klo 6-18
su klo 10-18

Vesiliikuntaryhmät sisältyvät pääsymaksuun.

Maksuttomien ryhmien kokoontuminen maauimalan portilla.
Ryhmiiin ei ole ennakkoilmoittautumista.

Hyppyvuoro lauantaisin klo 14-16.

Rataköydet vedetään sivuun ja 7,5 metrin hyppytasanne avataan.

Kuutamouinti-tapahtuma 15.8.2025

Uimavalvoja-liikunnanohjaaja
puh. 044 701 1449

www.pori.fi/maauimala

Vesitreeni

Reipas, sykettä nostava puolituntinen ison altaan matalassa osassa, jossa hengitys- ja verenkiertoelimistö saa kyytiä.

Vesijumppa

Reipas jumppa ison altaan matalassa osassa, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Sykkeen nostoa, lihaskuntoa ja venyttelyä.

Kahvakuula

Monipuolista lihaskuntoharjoittelua maauimalan nurmi-alueella kahvakuulalla ja oman kehon painolla. Sopii kaikenkuntoisille liikkujille. Kahvakuulia voi lainata maauimalasta. Kokoontuminen maauimalan portilla. Maksuton.

Syvän veden vesitreeni

Vesijuoksuvyön kanssa tehtävää tehokasta vesitreeniä syvässä vedessä. Uimataito vaaditaan. Vesijuoksuvöitä voi lainata maauimalasta.

Aikuisten uintikerho

Uintikerhossa uidaan paljon itsenäisesti sekä tehdään monipuolisia harjoitteita jokaiselle tunnille laaditun ohjelman mukaisesti. Osallistujan tulee osata uida yhtäjaksoisesti 400 m käyttäen eri tekniikoita (rinta, selkä, vapaa). Uintikerhon tavoitteena on uintiharrastuksen ylläpitäminen ja oman uintikunnon kehittäminen. Lisäksi kurssilla syvennetään eri uintilajien tekniikkaa.

PORI