

Kuntoiluohjelmat Vaasan Kiistossa

Vaasan Eläkkeensaajat ry on merkitty ns. yhteisöjäsenenä Vaasan Kiiston maksurekisteriin. Se tarkoittaa, että Vaasan Eläkkeensaajien jäsenet saavat alennuksen osallistumistaan Vaasan Kiisto ry:n toimintoihin siten, että jäsenmaksua (20 e) ei tarvitse maksaa, vaan se kuuluu jäsenetuna yhteisöjäsenille. Ainoastaan ryhmäkohtaiset kausimaksut veloitetaan osallistujilta. Vaasan Kiisto ry ilmoittaa toiminnastaan Vaasan Eläkkeensaajille säännöllisesti.

Ohessa on kuntoliikuntaohjelma kevätkaudelle 2024:

Kuntolentopallo

- sekajoukkuein Hagan koululla keskiviikkoisin klo 19.30-21 ke 10.1.2024 alkaen
- ryhmää vetävät Pirjo Viljamaa 050 349 0695 ja Tapio Tarvonen
- kausihinta keväältä peritään ennen kesätaukoa (Eläkkeensaajien jäseniltä 25 euroa)
- mukaan vain sopivat sisäurheilukengät

Kuntojumppa

- ryhmä kokoontuu Nummen koululla tiistaisin klo 16.30-17.30 ti 9.1.2024 alkaen
- ryhmää vetää Erkki Valli 045 151 2611
- kausihinta keväältä 25 e Eläkkeensaajien jäseniltä peritään ennen kesätaukoa
- mukaan vain sisäurheilukengät, liikuntamatto, keppi (harjanvarsi) ja kuminauha

Kuntokeilailu

- ryhmä kokoontuu Vaasan keilahallilla torstaisin klo 17-18 alkaen to 11.1.2024
- ryhmää vetää Pekka Iitola (050 560 5995)
- kausihinta keväältä peritään ennen kesätaukoa arviolta 90-110 euroa, riippuen tilanteesta
- mukaan vain hyvää mieltä; keilakenkiä ja palloja saa hallilta korvauksetta hintaan sisältyvänä

Painonnosto

- Kiiston painonnostajaoston jäsenet opastavat vasta-alkajia Vaasan urheiluhallilla (entinen maapohjahalli, ammattikoulun vieressä)
- harjoittelu on aikataulun suhteen vapaata. Osallistuja lunastaa uimahallilta ns. tägin, jolla pääsee vapaasti hallille.
- Lisätietoja Jussi Pohjola (jaoston pj) 050 571 2110, jussimarkuspohjola@gmail.com

Talkootoiminta

- kunnan ylläpitämiseksi ja mielen virkistykseksi osallistumme erilaisiin talkootatapahtumiin, mm. järjestyksenvallonta urheilutilaisuuksissa, asuntojen siivousta, ilotulitemyyntiä ja vastaavaa
- yhteys Erkki Valli 045 151 2611 tai Antti Koski 0500 712 903

