

## Raisio.fi

### Kulttuuri ja vapaa-aika | Raisio

#### Liikunta ja ulkoilu | Raisio

#### Liiku Raisiossa | Raisio

#### Liikuntaa ikääntyville | Raisio

### Liikuntaa ikääntyville | Raisio

#### Ryhmäliikunta | Raisio

##### 65+ -kortti | Raisio

65+ -kortin tarjonta laajenee 1.1.2024 alkaen

65+ -korttiin sisältyy 1.1.2024 alkaen Ulpukan lisäksi Kerttulan liikuntahallin kuntosali arkisin klo 8-16. Ulpukkaan kortilla pääsee entiseen tapaan arkisin klo 14 saakka. Kortti lunastetaan Ulpukan palvelupisteeltä ja se kustantaa 40 €/ 6kk.

Liikuntahallin kuntosalilla on saatavilla maksutonta laiteopastusta tiistaisin (9.1. alkaen) klo 11-12.

Kuntosalilla on myös ohjattuja ryhmiä:

- Tiistai klo 14-15 kuntosaliryhmä (alkeet)
- Tiistai klo 15-16 kuntosaliryhmä (jatko)
- Maanantai ja perjantai klo 10-11 (5.2.-29.3.) Vertaisliikuttajien ohjaama kuntosalikurssi

Ryhmisiin voi ilmoittautua mukaan täältä: [Ryhmäliikunta | Raisio](#)

Jos kaipaat apua juuri sinulle sopivan ryhmän valintaan, ole yhteydessä: [saima.kokkonen@raisio.fi](mailto:saima.kokkonen@raisio.fi) / 040 645 2605

#### Vertaisliikuttajat | Raisio

##### Killi ja Nalli –kävelyt

Keskiviikkoisin klo 10-11, lähtö Tasalan Kamarin edustalta, Tasalanaukio 5.

Kävelyillä pääset liikkumaan omassa tahdissa ja hyvässä seurassa vertaisliikuttajien johdolla. Ryhmä on maksuton.

##### Vertaisliikuttajien ohjaama kuntosalikurssi

Maanantaisin ja perjantaisin, Kerttulan liikuntahallin kuntosali, Kisakatu 4. Kurssin kesto on 2kk. 5.2.-29.3. klo 10-11.

Ryhmä on suunnattu kuntosaliharjoittelua aloitteleville. Ryhmässä pääset tutustumaan kuntosaliharjoitteluun kaksi kertaa viikossa vertaisliikuttajien opastuksella. Yhteisen alkulämmittelyn jälkeen perehdytään voimaharjoitteluun kuntosalilaitteilla. Tavoitteena on, että osallistujat jatkavat kurssin jälkeen omatoimista kuntosaliharjoittelua. / Osallistumismaksu kurssille 15 €.

[Ilmoittaudu mukaan kuntosalikurssille tästä linkistä!](#)

##### Kuntokimppa

Torstaisin klo 11-12, Kerttulan liikuntahalli, Kisakatu 4 / vaihtelevasti muut liikuntapaikat

Ryhmässä kokeillaan eri lajeja, jotta jokainen voisi löytää itselleen mieleisen liikuntamuodon. Lajista riippuen liikutaan joko vertaisliikuttajien kanssa tai ammattiohjaajan johdolla. Voit tulla tunneille silloin kun haluat. Kauden tuntien sisällöt tarkentuvat nettisivuille sekä lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla. / Kausimaksu 20 €

[Ilmoittaudu mukaan kuntokimppaan tästä linkistä!](#)

[Omatoiminen liikkuminen | Raisio](#) Kerttulan ulkokuntosali, Kuntokeidas (Keskuspuisto)

[Voima- ja tasapainoharjoittelu | Raisio](#)

[Penkkilenkkikartat | Raisio](#) Keskuspuiston penkkilenkki, Yhäisten penkkilenkki

## **Soveltava liikunta | Raisio**

**Mitä on soveltava liikunta? | Raisio**

**Soveltavan liikunnan ryhmät | Raisio**

**Saattajakortti | Raisio**

## **Liiku luonnossa | Raisio**

**Ulkoilureitit | Raisio** esim. Timalipolku, Uikkupolku, Vaskipolku, Raision raitti ja Jokiraitti

**Kuntoradat ja kuntoportaat | Raisio**

Kerttula (myös kuntoportaat), Petäsmäki, Tikanmaa, Vaisaari, Hepokankare-Vetikko

**Frisbeegolfradat | Raisio** Kerttula (10 väylää), Hauninen (18 väylää)

## **Raisiolaiset kuntosalit**

### **Kerttulan liikuntahallin kuntosali**

Kuntosali on käytettävissä ilman ajanvarausta ja se on auki hallin aukioloaikoina.

### **Kerttulan ulkokuntosali**

Kerttulan liikuntakeskuksen yhteydessä on maksuton ja kaikille avoin ulkokuntosali. Liikuntapaikka löytyy urheilukentän takasuoran alkupään takana.

### **Ulpukan kuntosali**

Omatoiminen ja ohjattu kuntosaliharjoittelu

### **Hulvelan palvelukeskuksen kuntosali, Hulvelankatu**

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu

### **Fitness24Seven Raisio, Raisiontori 6**

### **EASYFIT, Kauppakuja 2**

### **Garden Gym, Purokatu 2 (sisäpihalta)**

### **M&M Kuntotalo, Raisiontori 5**

## **Raisiolaiset yhdistykset**

### **Raision Seniorit ry**

[Raision Seniorit ry \(senioriyhdistys.fi\)](http://RaisionSenioritry.fi)

**Toiminta:** Petankkikerho, Boccia kerho, Keilailukerho, Senioritanssikerho, Golf kerho

### **Raision Pyryt ry.**

[www.raisionpyryt.fi](http://www.raisionpyryt.fi)

**Toiminta:** Gospel-lattarit (srk) (ma 18.30-19.45 Friisilä), Jooga (to 18.30-19.30 Tasala), Tiistaikympit +50 (ti 10-11 Ulpukka)

### **Raision Rinkka ry.**

[www.raisionrinkka.fi](http://www.raisionrinkka.fi)

**Toiminta:** sauvakävely (ti klo 10-11.30), tammi-maaliskuu Tasalan torilta, huhti-toukokuu eri puolilta Raisiota

### **Raision Keilailuliitto ry.**

[www.raisionkeilailukeskus.com/raision-keilailuliitto.html](http://www.raisionkeilailukeskus.com/raision-keilailuliitto.html)

**Toiminta:** keilaus eri ikäisille

### **Raision Nivelkerho/Turun Seudun Nivelyhdistys ry**

[Etusivu - Turun Seudun Nivelyhdistys ry \(nivelposti.fi\)](http://Etusivu-TurunSeudunNivelyhdistysry(nivelposti.fi))

**Toiminta:** Kuntojumppa (pe klo 11.30-12.15 Tasalanaukio 5 A, Raisio (3. krs), allasjumppa (ma klo 14 ja 14.45 Ulpukka)