

ILMOITTAUDU KEVÄTKAUDEN LIIKUNTAKURSSEILLE 14.12. ALKAEN!

LISÄÄ LIIKETTÄ STADIIN

Helsingin kaupungin liikuntavirasto | Talvi/Kevät 2017 / www.hel.fi/liikunta



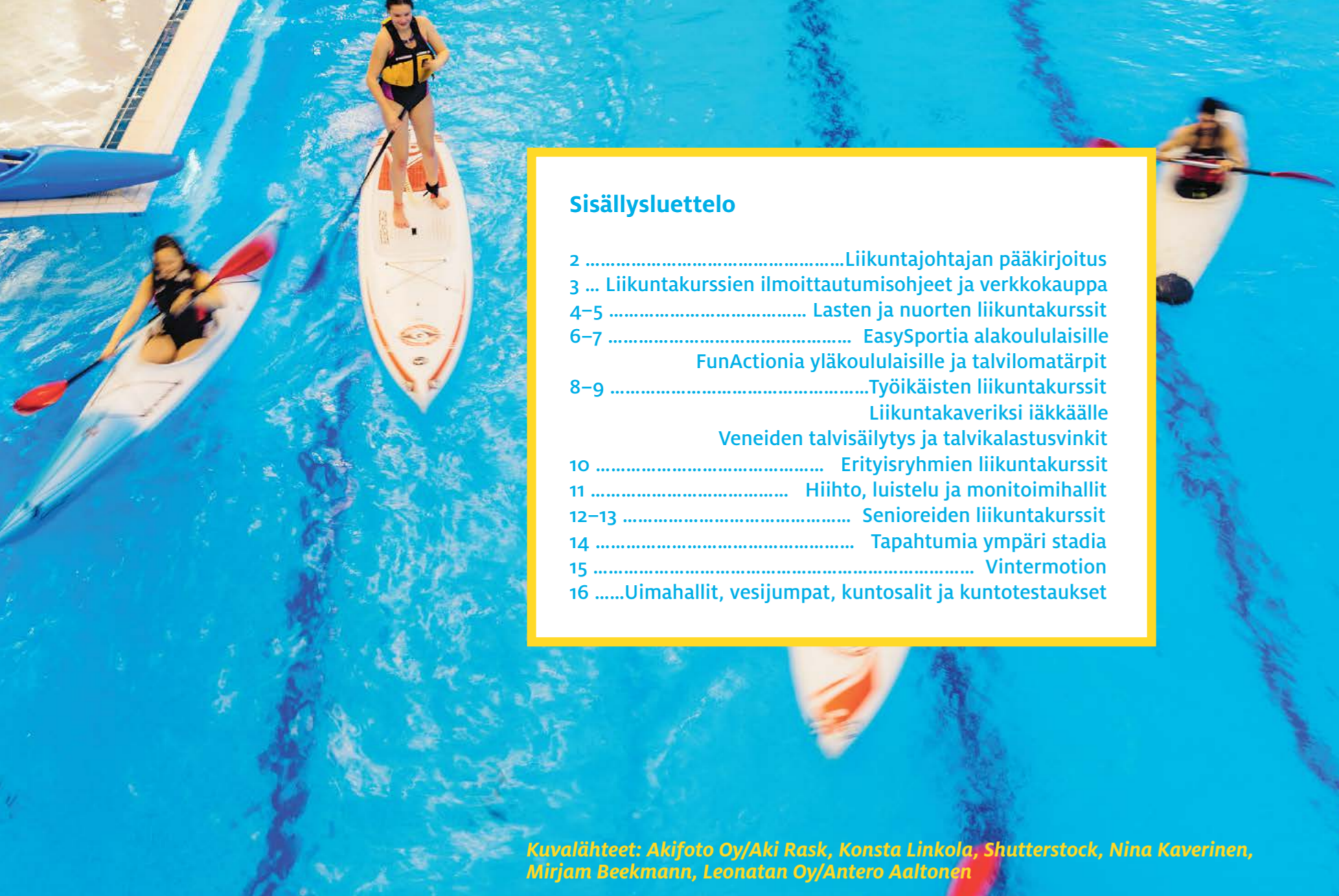
*Liikuntakursseja lapsille,
nuorille, työikäisille,
senioreille ja erityisryhmille.*

4 uimahallia. 17 kuntosalia. s.16

Hiihtämään ja luistelemaan s.11



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki



Sisällysluettelo

| | |
|-------|--|
| 2 |Liikuntajohtajan pääkirjoitus |
| 3 | ... Liikuntakurssien ilmoittautumishjeet ja verkkokauppa |
| 4-5 | Lasten ja nuorten liikuntakurssit |
| 6-7 | EasySportia alakoululaisille FunActionia yläkoululaisille ja talvilomatärpit |
| 8-9 |Työikäisten liikuntakurssit Liikuntakaveriksi iäkkäälle Veneiden talvisäilytys ja talvikalastusvinkit |
| 10 | Erityisryhmien liikuntakurssit |
| 11 | Hiihto, luistelu ja monitoimihallit |
| 12-13 | Senioreiden liikuntakurssit |
| 14 | Tapahtumia ympäri stadia |
| 15 | Vintermotion |
| 16 |Uimahallit, vesijumpat, kuntosalit ja kuntotestaukset |

Kuvalähteet: Akifoto Oy/Aki Rask, Konsta Linkola, Shutterstock, Nina Kaverinen, Mirjam Beekmann, Leonatan Oy/Antero Aaltonen

TALVEN JA KEVÄÄN LIIKUNTAKAUPUNKI HELSINKI



Pidät käsissäsi Helsingin kaupungin liikuntaviraston kevään liikuntapalveluista kertovaa esitettä. Uskon, että tästä löytyy jokaiselle jotakin. Joulun ja vuodenvaihteen pyhien jälkeen on hyvä taas huolehtia henkilökohtaisen hyvinvoinnin ylläpitämisestä liikunnan keinoin ja ehkä kokeilla jotain uutta kiinnostavaa liikuntamuotoa. Henkilökohtaisesti lupaan ainakin suksilla laskemisen lisäksi kokeilla myös lumilautaa.

Helsingin kaupungin johtamisjärjestelmän uudistaminen etenee. Liikuntavirasto virastomuotoisena lakkaa uuden organisaation aloittaessa 1.6.2017. Liikuntapalveluita tuotetaan jatkossakin laajasti, monipuolisesti ja laadukkaasti, mutta osana uutta kulttuurin ja vapaa-ajan toimialaa. Toimiala tarjoaa mahdollisuuksia uudenaikaiseen yhteistyöhön ja tapahtumiin liikunnan parissa sekä kaupungin organisaation sisällä että yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

Tervetuloa liikuntapaikkoihimme ja nauttimaan erilaisista liikuntapalveluistamme.

Petteri Huurre
Va. Liikuntajohtaja



Liikuntakurssien ilmoittautumishjeet.

Ilmoittaudu 9.1.2017 alkavan kevätkauden liikuntakursseille 14.12. alkaen Internetissä asiointi.hel.fi klo 16.00 alkaen tai puhelimitse 09 310 28858 klo 16.00–19.00

Internet-ilmoittautuminen

- Avaa Internet-selaimesi Helsingin kaupungin asioinnin kotisivu asiointi.hel.fi
- Kirjautu Helsingin kaupungin asiointipalveluun ja tunnistaudu käyttämällä pankkisi verkkotunnuksia. (Nordea, Danske Bank, Osuuspankki, Aktia/Sp/Poppankki, Handelsbank, Ålandsbank ja S-pankki)
- Valitse ylävalikosta "Asiointipalvelut"
- Valitse aihealueeksi "Kulttuuri ja vapaa-aika" ja kohderyhmäksi "Henkilöasiakkaat"
- Valitse haun tuloksista "Liikuntaviraston kurssi-ilmoittautuminen", siirry palveluun
- Valitse kurssi
- Vahvista valintasi (lasten toiminnassa valitse ilmoitettavien määrä ennen vahvistamista)
- Täytä osallistujan ja tarvittaessa maksajan tiedot (lasten ja nuorten toiminta)
- Maksa kurssi verkkopankissa
- Halutessasi voit tulostaa itsellesi vahvistuksen

Puhelinilmoittautuminen

- Keskitetty puhelinilmoittautuminen puh. 09 310 28858 on avoinna ke 14.12. klo 16.00-19.00.
- Tämän jälkeen vapaita paikkoja voi tiedustella arkisin klo 9.00-15.00 seuraavista puhelinnumeroista 09 310 87501, 09 310 87815, 09 310 87913, 09 310 87858 tai 09 310 87205

Lisätietoja

- Puhelinilmoittautumisen perusteella asiakkaalle lähetetään kotiin lasku. Lasku on mahdollista maksaa liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E).
- Työikäisten kurssimaksun voi suorittaa laskua vastaan yleisimmillä liikuntaseteleillä, liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E)
- Ilmoittautuminen on sitova
- Kaupunki ei ole vakuuttanut asiakkaita
- Ulkopaikkakuntalaisilta peritään kaksinkertainen maksu
- Asiakassopimusehdot löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta www.hel.fi/liikunta ja sähköisestä asioinnista osoitteesta asiointi.hel.fi
- Talvilomalla (vko 8) ei järjestetä kursseja, viikolla oma ohjelma koululaisille

Katso kauden aikana vapaat paikat osoitteesta asiointi.hel.fi tai ota yhteyttä liikuntaviraston toimipisteisiin, yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.hel.fi/liikunta kunkin liikuntapaikan kohdalta.

VERKKOKAUPASTA LIIKUNTATUOTTEITA HELPOSTI JA NOPEASTI

Liikuntaviraston uinnin ja kuntosalien sarja- ja kausituotteita voit nyt ladata omalle asiakaskortille suoraan verkkokaupasta, joka löytyy osoitteesta liikuntakauppa.hel.fi. Sarja- ja kausituotteet tulevat aina edullisemmaksi kuin kertamaksut, ja nyt omalle kortille voit ladata haluamansa tuotteen jonotamatta liikuntapaikkojen kassoilla.

Lapset ja nuoret

9.1.-28.4.

huom. kurssija ei viikolla 8, talvilomaviikolla oma ohjelma

Liikuntavirasto tarjoaa monipuolisia harrastusmahdollisuuksia perheen pienimmille ja isommille lapsille. Tarjolla on mm. uimakouluja, sovellettua liikuntaa, tempujumppaa, liikuntahulinoita, EasySportia ja FunActionia. Tuntikuvaukset: www.hel.fi/liikunta

Lasten uimakoulut

Hinta 39 €

Lasten uimakouluissa alle kouluikäiset ja alakoululaiset oppivat uimaan ja parantamaan uintitaitojaan entisestään. Uintitasoja on kaikille.

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

9.1.-27.2.
ma klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 17.20-17.50 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 17.50-18.20 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ma klo 18.20-18.50 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

10.1.-28.2.
ti klo 17.00-17.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ti klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ti klo 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat
ti klo 18.30-19.00 alkeet 5-6 -vuotiaat

6.3.-24.4.
ma klo 16.50-17.20 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ma klo 17.20-17.50 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ma klo 17.50-18.20 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 18.20-18.50 alkeet 5-6 -vuotiaat

7.3.-18.4.
ti klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat
ti klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ti klo 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat
ti klo 18.30-19.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

Jakomäen uimahalli

Somerikoppolku 6

11.1.-1.3.
ke klo 17.00-17.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

8.3.-19.4.
ke klo 17.00-17.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

Tyttöjen uimakoulut
10.1.-28.2.
ti klo 15.30-16.15 jatko
ti klo 17.30-18.15 alkeet yli 6-vuotiaat

7.3.-18.4.
ti klo 15.30-16.15 jatko
ti klo 17.30-18.15 alkeet yli 6-vuotiaat

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

9.1.-27.2.
ma klo 16.00-16.45 jatko yli 6-vuotiaat
ma klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

11.1.-1.3.
ke klo 16.00-16.45 jatko yli 6-vuotiaat
ke klo 16.50-17.20 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.10-18.40 alkeet 5-6 -vuotiaat

6.3.-24.4.
ma klo 16.00-16.45 tekniikka 1
ma klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 18.10-18.40 alkeet yli 7-vuotiaat

8.3.-19.4.
ke klo 16.00-16.45 jatko yli 6-vuotiaat
ke klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat
ke klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.10-18.40 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

Tyttöjen uimakoulut
9.1.-27.2.
ma klo 17.00-17.45 alkeet 7-9 -vuotiaat
ma klo 17.45-18.30 alkeet 10-16 -vuotiaat

6.3.-24.4.
ma klo 17.00-17.45 alkeet 7-9 -vuotiaat
ma klo 17.45-18.30 alkeet 10-16 -vuotiaat

LASTEN SOVELLETTU LIIKUNTA

Soveltavat liikuntaryhmät on suunnattu lapsille ja nuorille, joilla on vaikeuksia osallistua ns. yleisiin liikuntaryhmiin. Ryhmätoiminnassa pyritään huomioimaan yksilölliset lähtökohdat. Tavoitteena on motoristen ja liikunnallisten valmiuksien kehittäminen ja sosiaalinen kanssakäyminen mukavan liikunnan parissa.

Erityislasten uimakoulut

Hinta 39 €

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

9.1.-27.2.
ma klo 18.10-18.40 alkeet yli 6-vuotiaat

6.3.-24.4.
ma klo 17.30-18.00 alkeet yli 6-vuotiaat

Erityislasten vesiliikunta

Hinta 43 €

Ryhmä on suunnattu 5-vuotta täyttäneille liikunta- ja tai kehitysvammaisille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on uinti- ja vesiliikuntataidon valmiuksien kehittäminen yksilöllisesti vammaaste huomioiden. Allastila ja siinä tapahtuva opetus edellyttää jokaiselle omaa henkilökohtaista avustajaa (hankittava itse).

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3

ma klo 18.30-19.15

Motojummat

Hinta 25 €

Jumppa on suunnattu lapsille, joiden motoristen taitojen oppiminen on vaikeutunut esim. motorisesti kömpelöille, lievästi liikuntarajoitteisille tai ylipainoisille lapsille. Tavoitteena on motoristen taitojen kuten tasapainon, koordinaation ja keuhonhallinnan ja -tuntemuksen sekä ryhmätoiminnan kehittäminen erilaisten leikkien, pelien ja liikuntaharjoitteiden avulla. Lapsella tulisi olla valmiudet ryhmämuotoiseen toimintaan.

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

ma klo 17.00-17.45 7-8 -vuotiaat
ma klo 18.00-18.45 5-6 -vuotiaat

Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

ke klo 16.40-17.20 5-6 -vuotiaat

MUU LASTEN LIIKUNTA

Perheliikunta

Hinta 49 €

Perheliikunta tarjoaa lapsille ja heidän vanhemmilleen yhteisen ohjatun liikuntatunnin. Tunti koostuu hauskoista liikunnallisista harjoitteista, peleistä ja leikeistä.

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

ti klo 16.00-16.45 2-3 -vuotiaat
ke klo 9.30-10.15 2-3 -vuotiaat

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ti klo 16.00-16.45 2-3 -vuotiaat

Tempujummat

Hinta 25 €

Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

ke klo 16.40-17.20 5-6 -vuotiaat (myös motolapset)

VAPAAHARJOITTELUVUOROJA JALKAPALLOHALLEISSA JA TEKONURMILLA

Talin jalkapallohallissa ja Myllypuron Pallomyllyssä järjestetään viikonloppuisin kolikkovuoroja lokakuusta-huhtikuuhun. Pallomyllyssä sisätiloihin pääsee skodimaan lauantaisin ja Talissa sunnuntaisin. Hinta aikuisilta 3,50 €, muilta 2 € ja lapsilta 1,50 €.

Myllypuron Pallomylly

Pikajuoksijankuja 9

30.4. asti
la klo 9.00-12.00

Talin jalkapallohalli

Purotie 8

2.4. asti
su klo 8.00-11.30
(huom. ei 18.12, 25.12. ja 1.1.)

Myös lämmitettävät tekonurmet Töölön pallokenttä 6:lla ja Vuosaaren liikuntapuistossa kutsuvat kuningaslajin pariin myös pakkasilta. Maksuttomia vuoroja on kolmena päivänä viikossa ja molemmissa paikoissa käytössä täysimittainen tekonurmikenttä.

Töölön pallokenttä (Urheilukatu 3) ja Vuosaaren liikuntapuisto (Pallokuja 4)

29.4. asti
ti ja to klo 16.00-18.00
la klo 12.00-14.00



Liikuntahulinat

Hinta 3,50 € aikuiset,
alle 9-vuotiaat lapset maksutta

Liikuntahulinat tarjoavat aikuisille ja alle 9-vuotiaiden lapsille yhteisen liikunnallisen aamupäivän, jossa saa hyppiä, tempuilla, juosta, pelata eri maila- ja pallopelejä ja tehdä muuta hauskaa yhdessä. Hulinoihin ei tarvitse ennakkoilmoittautua. Pääle vain sisäliikuntavaatteet ja -kengät.

Liikuntamyly

Myllypurontie 1

22.1.-26.3. (ei 12.2.)
su klo 9.00-10.45

Maunulan liikuntahalli

Maunulanmäki 3

4.3.-8.4.
la klo 9.00-10.30

Katso mahdolliset muutokset
www.hel.fi/liikuntahulinat



Perhepalloilu

Hinta: Maksuton alle 9-vuotiaille
lapsille, aikuisille kertamaksu 3,50 € ja
muille 2 €

Perhepalloilussa alle 9-vuotiaat lapset vanhempien leikkivät ja pelaavat erilaisia pallopelejä

Pallomylly

Pikajuoksijantie 9

10.1.-27.4.
ti 9.30-11.30 (maksuton)
ti klo 16.00-18.00
to klo 16.00-17.00

EASY SPORT.FI

EasySport-liikuntaryhmiä kaikille alakoululaisille ympäri Stadia 9.1.–28.4. (huom. liikuntaryhmiä ei viikolla 8, talvilomaviikolla oma ohjelma)

Liikuntaviraston ja helsinkiläisten urheiluseurojen järjestämät EasySport -liikuntaryhmät on tarkoitettu kaikille alakoululaisille lapsille. Toimintaa järjestetään iltapäivisin koulujen tiloissa tai koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa. Liikuntaryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaan liikunta- ja lajitaitoja kehittäen. Yleisten EasySport -ryhmien lisäksi lajitarjonnasta löytyy mm. taitoluistelua, jääkiekkoa, jalkapalloa, mailapelejä, koripalloa, lentopalloa, tempujumppaa, parkouria, kiipeilyä, tanssia, sirkusta, painia. Maksuttomaan toimintaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja mukaan voi tulla milloin vain. Tarkemmat tiedot löytyvät osoitteesta www.easysport.fi. Lisätietoja puh. 09 310 87943 ja 09 31087941

EasySport-mailapelit

Hinta 25 €

Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 3.-6.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon, padelin, squashin ja pingiksen parissa. Mukaan tarvitset sisäliikuntavarusteet ja sisäkengät.

Finland Tennis Club

Varikkotie 4

ke klo 14.30-15.30

ke klo 15.30-16.30

Toiminnasta vastaa Smash-Tennis ry

EasySport-kiekkokoulu

Hinta 31,65 €

Iltapäiväkiekkokoulu on suunnattu kaikille jääkiekosta kiinnostuneille 1.-6.-luokkalaisille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on jääkiekon lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila, ristikollinen jääkiekkokypärä ja kaulasuojus.

Paloheinän jäähalli

Pakilantie 122

ma klo 14.15-15.45

Salmisaaren jäähalli

Energiakatu 3

ke klo 14.00-15.15

(3.-24.5. Paloheinän jäähallissa)

Pirkkolan jäähalli

Plotinrinne 10

to klo 14.15-15.45

(4.-25.5. Malmin jäähallissa)

Malmin jäähalli

Talttakuja 6

ti klo 14.15-15.45

pe klo 14.15-15.45

Paloheinän, Salmisaaren, Pirkkolan ja Malmin toiminnasta vastaa HIFK jr HOCKEY ry.

Vuosaaren jäähalli

Hinta 25 €

11.1.-29.4.

Pallokujat 6

ma klo 14.00-15.30

Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry.

EasySport –luistelukoulu

Hinta 25 €

EasySport -luistelukoulu on suunnattu kaikille alakoululaisille taitoluistelusta kiinnostuneille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on taitoluistelun lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, sormikkaat ja päähine.

Oulunkylän jäähalli

Käskynhaltijantie 11

ma klo 14.00-14.45 (1.-3. lk.)

ma klo 14.45-15.30 (4.-6. lk.)

Toiminnasta vastaa HTK ry

Easy Hockey

Hinta 25 €

Easy Hockey -toiminta on tarkoitettu kaikille 10–18-vuotiaille jääkiekosta kiinnostuneille nuorille, jotka eivät vielä harrasta jääkiekkoa

tai ovat lopettaneet varsinaisessa joukkueessa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Easy Hockey mahdollistaa jääkiekon harrastamisen siten, että aikaa jää muihinkin harrastuksiin. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila ja ristikollinen jääkiekkokypärä.

Konalan jäähalli

Malminkartanonkuja 4

ma klo 19.15-20.15

Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

Malmin jäähalli

Talttakuja 6

ke klo 20.15-21.15

Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

Myllypuron jäähalli

Ratasmyllynkuja 1

to klo 20.45-21.45

Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

Hernesaaren jäähalli

Hernematalankatu 5

pe klo 18.50-19.50

Toiminnasta vastaa Pitäjänmäen Tarmo ry

EASYSPOORT-TAPAHTUMAT

Kausitarjonnan lisäksi EasySport järjestää erilaisia lajikokeiluja ja urheilullista hauskanpitoa Töölön Kisahallissa talvilomaviikoilla 8 sekä Ulmestadionilla ensimmäisellä kesälomaviikolla 23. Tapahtumat toteutetaan yhteistyössä helsinkiläisten liikuntaseurojen ja yhdistysten kanssa, ja niissä pääsee kokeilemaan monenlaisia lajeja sisäänpääsymaksun hinnalla. Tervetuloa mukaan easysport.fi

EasySport -sulkapallo & squash

Hinta 25 €

Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 3.–6.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon ja squashin parissa. Mukaan tarvitset sisäliikuntavarusteet ja sisäpelikengät. Mailat ja pallot saat lainaksi.

Taihalli

Huopalahdentie 28

ti klo 14.00-15.00 (3.-4. lk)

ti klo 15.00-16.00 (5.-6. lk)

Toiminnasta vastaa Helsingin Squashkerho ry & Helsingfors Badminton Club ry

EasySport -sirkus

Hinta 25 €

EasySport -sirkus on tarkoitettu kaikille ilmaisu- taidosta ja sirkustempuilusta kiinnostuneille alakoululaisille tytöille ja pojille. Toiminnan tavoitteena on päästä kokeilemaan erilaisia sirkusvälineitä sekä akrobatiatempuja.

Circus Helsinki

Sörnäisten rantatie 22

(Voimala, C-ovi)

ma klo 14.00-15.00

ma klo 15.00-16.00

to klo 14.00-15.00

to klo 15.00-16.00

Toiminnasta vastaa Circus Helsinki ry

EasySport -tanssi

Hinta 25 €

Tanssitunneilla pääset tutustumaan monipuolisesti eri tanssilajeihin, kuten klassinen baletti, hip hop, MTV ja showtanssi. Jokaisella tunnilla keskitytään tiettyyn tanssilajiin.

Tervetuloa mukaan kokeilemaan! Varusteiksi tarvitset liikuntaan soveltuvat vaatteet, Hip Hop ja MTV tunneille sisälennkarit.

Tanssikoulu Footlight

Mannerheimintie 6

pe klo 15.30-16.30

Toiminnasta vastaa tanssikoulu Footlight

TALVILOMATÄRPIT

Stadin talvirieha

Paloheinän ulkoilualueella (Pakilantie 124)

ke 22.2. klo 15.30-18.30

Maksuton

EasySport-viikko

Töölön kisahallissa (Paavo Nurmen kuja 1 D)

20.-24.2. klo 10.30-13.30. Koululaisille tarjolla

lajikokeiluja ja urheilullista hauskanpitoa.

Sisäänpääsymaksu 1,50 €/päivä.

FunAction

FunAction-toiminta jatkuu talvilomaviikolla lähes normaalisti. Kurkkaa talviloman tunnit ja tapahtumat (mm. Reaktor) funactionnuorille.fi

- Maksuton FunAction-tapahtuma Liikuntamylyssä (Myllypurontie 1) ke 22.2. klo 17.00-20.00.
- FunAction-vesiliikuntaa 20. ja 23.2. Itäkeskuksen uimahallissa (Olavlinnantie 6) ma 20.2. klo 12.00-14.00 ja Pirkkolan uimahallissa (Pirkkolan metsätie 6) to 23.2. klo 12.00-14.00, uimahallimaksulla tai funaction-liikuntakortilla. Mukana Wibit Aquatrack-rata.

Koko Suomi luistelee Helsingissä perheluistelutapahtuma

Brahenkentan tekojää (Helsinginkatu 23)

ke 22.2. klo 12.00-14.00. Maksuton.

FunAction

funactionnuorille.fi

9.1.-30.4. Harrasteliikuntaa 13–17 -vuotiaille

ET TARVITSE ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA

FunActionin liikuntatunneille ei tarvitse ennakoon ilmoittautua. Voit osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisesi. Tule yksin tai kavereiden kanssa. Toimintaan ostetaan 20 € FunActionin liikuntakortti + 4 € asiakaskortti). Liikuntakortteja myydään Liikuntamylyn, Jakomäen, Kisahallin pääkassan ja Itäkeskuksen uimahallin sekä Latokartanon liikuntahallin kassalla. Tule mukaan FunActionin tunneille!

FUNACTION-LIIKUNTANEUVONTA

13–17 -vuotiaille helsinkiläisille nuorille, joilla ei ole liikuntaharrastusta. Tavoitteena on nuorten arkiaktiivisuuden lisääminen liikunnan keinoin hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisätietoja puh. 09 310 87893

FUNACTION-STARTTI / HINTA 20 EUROA

Liikuntaryhmä on suunnattu vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastaville ylipainoisille nuorille. Ryhmissä kokeillaan erilaisia liikuntalajeja ja samalla innostetaan nuoria omaehtoiseen liikuntaan. Lähtökohtana toiminnassa on nuorten omat toiveet. Ryhmään lunastetaan FunAction-liikuntakortti, jolla voi osallistua halutessaan kaikille FunAction-tunneille. Liikuntakortteja myydään Liikuntamylyn kassalla.

Liikuntamyly

Myllypurontie 1

ke klo 17.00-18.00

www.funactionnuorille.fi

   @FunAction   @FunActionHKI



Työikäiset 9.1.-28.4.

(huom. kursseja ei talvilomaviikolla 8)

N + M = naisille ja miehille
N = vain naisille
M = vain miehille

Kurssitarjonta kokonaisuudessaan www.hel.fi/liikuntakurssit

Liikuntaryhmät on jaettu väreihin avulla eri tasoihin ryhmiin tuntisäällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikunta-tyylin. Kaikki jumprat on suunnattu naisille ja miehille.

- * tehokas/edistyneille
- * keskiraskas
- * helppo/kevyt

Jumprat Hinta 50 €

Herttoniemenrannan liikuntahalli
Petter Wetterin tie 5
* ke klo 18.30-19.20 LIVsyke

Kontulan kuntokellari
Ostostie 4

- * ma klo 19.05-19.55 LIVvoima
- * ti klo 17.30-18.20 LIVkahvakuula
- * ti klo 18.25-19.15 LIVvenyttely
- * ke klo 17.30-18.20 LIVcore
- * to klo 18.40-19.30 LIVlattari

Hinta 27 €

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
* to klo 17.00-17.50 LIVkevytjumppa

Jumppakortti Hinta 89 €

Jumppakortti oikeuttaa jumppamaan kaikissa alla olevissa jumppissa, niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki jumprat on suunnattu naisille ja miehille. Huom! Jumppakortti ei sisällä uintia.

Liikuntaryhmät on jaettu eri tasoihin ryhmiin tuntisäällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon.

- * raskas
- * keskiraskas
- * helppo/kevyt

Maanantai

- * klo 17.00-17.50 LIVsyke Yrjönkadun uimahalli
- * klo 18.05-18.55 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 19.00-19.50 LIVkahvakuula Kampin liikuntakeskus
- * klo 19.10-20.00 LIVsyke Oulunkylän liikuntapuisto

Tiistai

- * klo 16.20-17.10 LIVcore Yrjönkadun uimahalli
- * klo 17.00-17.50 LIVsyke Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 17.00-17.50 LIVhyväolo Kampin liikuntakeskus
- * klo 17.10-18.00 LIVvoima Yrjönkadun uimahalli
- * klo 18.00-18.50 LIVvoima Latokartanon liikuntahalli
- * klo 18.00-19.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 18.30-19.20 LIVvoima Oulunkylän liikuntapuisto
- * klo 19.00-19.50 LIVcore Latokartanon liikuntahalli

Keskiviikko

- * klo 16.30-17.20 LIVcircuit Yrjönkadun uimahalli
- * klo 17.00-17.50 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli
- * * klo 17.30-18.20 LIVteema Yrjönkadun uimahalli
- * klo 18.00-18.50 LIVvenyttely Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 18.00-18.50 LIVkahvakuula Maunulan liikuntahalli
- * klo 18.10-19.00 LIVvoima Oulunkylän liikuntapuisto
- * klo 18.30-19.00 LIVvenyttely Yrjönkadun uimahalli
- * klo 18.30-19.20 LIVsyke Herttoniemenrannan liikuntahalli

Torstai

- * klo 14.00-14.50 LIVlattarit Pirkkolan uimahalli**
- * klo 16.00-16.50 LIVkahvakuula Pirkkolan uimahalli
- * klo 16.10-17.00 LIVcore Kampin liikuntakeskus
- * klo 17.00-18.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 17.00-17.50 LIVvoima Pirkkolan uimahalli
- * klo 17.10-18.00 LIVsyke Kampin liikuntakeskus
- * * * klo 18.00-18.50 LIVteema Latokartanon liikuntahalli*
- * * * klo 18.10-19.00 LIVteema Itäkeskuksen uimahalli*
- * * klo 19.00-19.50 LIVvenyttely Latokartanon liikuntahalli

Perjantai

- * klo 9.00-9.50 LIVvoima Oulunkylän liikuntapuisto
- * klo 10.00-10.50 LIVvenyttely Yrjönkadun uimahalli**

* tunnin sisältö, teho ja vaatimustaso vaihtelevat teeman mukaan
** senioritunti, johon voi osallistua työikäisten jumppakortilla

Kuntosaliharjoittelu Hinta 59 €

Oulunkylän liikuntapuisto
Käskynhaltijantie 11
ke klo 16.00-17.00 N

Uimakoulut Hinta 78 €

Jakomäen uimahalli
Somerikkopolku 6
7.3.-18.4.
ti klo 15.30-16.15 Alkeet N

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3
9.1.-27.2.
ma klo 19.15-20.00 Alkeet N + M
6.3.-24.4.
ma klo 19.15-20.00 Jatko N + M

Vesijumprat Hinta 78 €

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
ma klo 19.00-19.30 N + M
to klo 18.15-18.45 N + M
to klo 18.45-19.15 N + M



LIV-teemajumprat Hinta: Uimahallin sisäänkäyntimaksu (aikuiset 5,50 €, muut 3 € ja lapset 2,50 €) + 2,50 €/kerta

Tunnit järjestetään uimahallin liikuntahallissa, ja vaihtelevan ohjelman mukaan tarjolla on circuit-, foamroller-, kahvakuula-, voima-, venyttely- ja sykejumppia. Maksutavat: käteinen, pankkikortti tai liikuntaseteli.

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6

- SU 15.1.**
klo 15.00-15.50 Kahvakuula
klo 16.00-16.50 Foamroller
- SU 22.1.**
klo 15.00-15.50 Toiminnallinen harjoittelu
klo 16.00-16.50 Kehonhuolto
- SU 29.1.**
klo 15.00-15.50 Kahvakuula
klo 16.00-16.50 Foamroller
- SU 5.2.**
klo 15.00-15.50 Circuit
klo 16.00-16.50 Venyttely
- SU 12.2.**
klo 15.00-15.50 Core
klo 16.00-16.50 Venyttely
- SU 19.2.**
klo 15.00-15.50 Voima
klo 16.00-16.50 Venyttely

RYHMIÄ XXL-KOHDERYHMÄLLE Hinta 27 €

Helppo tapa aloittaa liikunta. Ryhmissä jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan. Toiminta on suunnattu ylipainoisille (kehon painoindeksi vähintään 30 BMI) liikuntaa aloitteleville aikuisille.

Kontulan kuntokellari
Ostostie 4
to klo 16.20-17.10 N + M

Mammatreeni Hinta 49 €

Latokartanon liikuntahalli
Agronominkatu 26
ke klo 11.30-12.20 alle 3-vuotiaat
pe klo 10.30-11.20 alle 3-vuotiaat

Maratonjumprat

Hinta: Liikuntamylyn sisäänkäyntimaksu + 2,50 €
Aikuisille ja nuorille suunnattu tehokas ja monipuolinen jumppa-aamupäivä. Aloita viikonloppu jumppaamalla koko kolmen tunnin ajan tai osallistu oman aikataulusi mukaan.

Liikuntamyly
Myllypurontie 1
14.1., 4.2. ja 4.3.
la klo 9.00-12.00

LIIKUNTAINFO

Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Liikuntainfo on hyvä tilaisuus jutella asiantuntijan kanssa liikuntasuosituksista ja kysellä vinkkejä oman harrastuksen aloittamiseen. Kerromme aloittelijoille, mitä ja millaista liikuntaa Helsingissä voi harrastaa ulkona tai sisätiloissa, kevyesti tai reippaasti, ohjatussa ryhmässä tai omin päin. Lisäksi liikuntainfo on maksuton.

Kampin palvelukeskus
Salomonkatu 21 B
10.1., 24.1., 7.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4. ja 25.4.
ti klo 11.00-11.45

Kontulan kirjasto
Ostostie 4
9.1., 13.2., 13.3. ja 10.4.
ma klo 14.00-15.00

Maunula-talo
Metsäpurontie 4
11.1., 8.2., 8.3. ja 5.4.
ke klo 14.00-16.00

Pihlajamäen lähiöasema
Liusketie 3
9.1., 6.2. ja 6.3.
ma klo 13.30-14.00

TALVIKALASTUSVINKKEJÄ.

Rantavesien jäädyttyä kannattaa yrittää pilkkiä esim. ahvenia matalikoiden syrjästä tai mennä vaikka kiiski-/norssipilkille Laajalahdelle. Osaavat kotitarvekalastajat voivat viritellä verkkoja lahtivesille huomioiden kuitenkin verkkokalastusrajoitukset ja mm. kuhan 42 cm:n alamisen. Pystypilkki ja värikoukku on hyvä yleisväline, joka kelpaa kaloille ilman syöttä. Toki syöttinä voi käyttää survais-sääsken- ja/tai karpäsen toukkia, joita saa hyvin varustetuista kalastustarvikeliikkeistä. Pilkkejä ja vieheitä on monenlaisia, joten hyvä yleissääntö onkin: "Sillä saa millä pyytää".

Alkutaival jäällä kannattaa olla kuitenkin varovainen, varsinkin lumiset kohdat virtapaikoilla ovat vaarallisia. www.hel.fi/kalastus

LÄHDE LIIKUNTAKAVERIKSI IÄKKÄÄLLE

Monet kotona asuvista ikäihmisistä tarvitsevat seuraa, kannustusta ja tukea ulkona liikkumiseen. Mikäli nautit liikkumisesta ja ulkoilusta sekä haluat auttaa muita, tartu haasteeseen ja lähde liikuntakaveriksi.

Kampin palvelukeskus
Salomonkatu 21 B
ke 15.2. klo 17.00-19.30
ma 27.2. klo 17.00-19.00
ke 1.3. klo 17.00-19.00

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
puh. 09 310 46940 tai 09 310 87932
s-posti: vapaaehtoistoiminta@hel.fi
www.hel.fi/liikuntakaveri

VENEIDEN TALVISÄILYTYS

Veneet talvehtivat Stadin talvisäilytysalueilla Helsingin merellinen sijainti tarjoaa upeat mahdollisuudet veneilyyn. Venesatamista ja veneiden talvisäilytysalueista vastaa Helsingin liikuntavirasto yhdessä venekerhojen ja -seurojen kanssa. Veneiden talvisäilytyskausi alkaa syyskuun 15. päivä ja päättyy kesäkuun 10. päivän. Talvisäilytysalueita on ympäri Stadia 12 ja Lähteelässä, Kirkkonummella yksi.

Kiinnitetty maksettu tarra näkyvästi

Ennen veneen siirtämistä talvisäilytysalueelle on uusien asiakkaiden maksettava talvisäilytysmaksu liikuntaviraston venepaikkojen varauksiin Töölön kisahallissa, avoinna arkisin kello 9 - 16. Maksun yhteydessä asiakas saa tarran, joka on talvisäilytyskauden ajaksi kiinnitettävä näkyvästi paikkaan veneeseen, sen peitteeseen tai pukkisiin. Kun maksu on suoritettu, voi asiakas siirtää veneen talvisäilytysalueelle. Edellisen vuoden talvisäilytysmaksun suorittaneet saavat laskun postitse.

Lisätietoja veneilystä
www.hel.fi/veneily



Erityisliikunta 9.1.–26.5.

osa toiminnasta 28.4. asti (ei vko 8)

Erityisliikunta tarjoaa mm. jumppia, itsenäistä harjoittelua kuntosalilla ja altaalla, ohjattua kuntosaliharjoittelua ja vesijumppia. Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla edesautetaan mahdollisimman itsenäistä arjesta selviytymistä. Erityistä tukea tarvitsevien ohjauksessa otetaan asiakkaan tarpeet huomioon siten, että liikkuminen onnistuu vammasta tai sairaudesta riippumatta. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajan mukaan tunnille. Erityisliikunnan piiriin kuuluvat vammaiset ja pitkäaikaissairaat aikuiset sekä iäkkäät, joiden alentunut toimintakyky estää heitä osallistumasta muuhun liikuntatoimintaan.

N + M = naisille ja miehille / N = vain naisille / M = vain miehille

Jumpat

Hinta 34,20 €, säästetty 46,90 €

Jumpat ovat helppoja ja kevyitä hyvinvointia tukevia tunteja, jotka sopivat kaikille, myös henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita.

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6
ke klo 14.10-15.00
Kevyt jumppa N + M

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
ke klo 10.00-10.50
Säästetty jumppa N + M
ke klo 11.20-11.50
Tuolijumppa N + M
to klo 13.10-14.00
Säästetty jumppa N + M

Vesijumppa

Hinta 54,50 €

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
ti klo 12.30-13.00 N + M
ke klo 9.30-10.00 N + M
pe klo 10.20-10.50 N + M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86
Hinta 43€
ti klo 15.00-15.30 N + M
ti klo 16.00-16.30 N + M
to klo 16.45-17.15 N + M
(huom. päättyy 28.4.)

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B
Ei saunomismahdollisuutta
pe klo 9.00-9.30 N

Erityisryhmien kuntosaliharjoittelu

Hinta: Itäkeskus 46 €, erityisuimakortilla 33 €

Turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastamana.

Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita tai muu liikuntaa rajoittava pitkäaikaissairaus. Toimintaan voi osallistua myös oman henkilökohtaisen avustajan kanssa.

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6
ma klo 12.00-13.15 N + M
ma klo 16.30-18.00 N + M
pe klo 11.00-12.15 N + M
(Huom. päättyy 28.4.)

Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa ja uima-altaassa

Hinta 24 €

Erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä on mahdollisuus itsenäiseen harjoitteluun yksin tai avustajan kanssa kuntosalissa sekä uima-altaassa.

Käpylinna

Mäkelänkatu 86
pe klo 9.00-13.30
(huom. päättyy 28.4.)

Toimintakyvyltään heikentyneiden liikuntaryhmät

Hinta 34,20 €, Käpylinna 27,00 €

Liikuntaryhmät on suunnattu erityisesti henkilöille, joilla toimintakyky on rajoittunut tai kodin ulkopuolella liikkuminen on vaikeutunut/vähentynyt. Ryhmään osallistuvan on kyettävä pukeutumaan ja liikkumaan omatoimisesti. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajansa mukaan. Liikkumisen apuväline (esim. rollaattori, keppi) voi myös olla käytössä. Ryhmään osallistuvan terveydentilan on oltava niin vakaa, että ryhmäharjoittelu on turvallista. Alkava muistiongelmia ei ole este osallistumiselle. Ryhmään osallistuvan pitää pystyä orientoitumaan paikkaan sekä aikaan.

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
ma klo 13.10-14.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M
ke klo 11.20-11.50
Tuolijumppa N + M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96
ti klo 9.00-10.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M
(huom. päättyy 28.4.)

KEHITYSVAMMAISET

Kuntosaliharjoittelu

Hinta 33 €

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11
ke klo 14.30-15.20
(Huom. päättyy 28.4.)

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6
ti klo 19.00-19.50
(huom. päättyy 28.4.)

Vesijumppa

Hinta 54,50 €

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
ke klo 15.00-15.30 N + M

AIVOHALVAANTUNEET

Vesijumppa

Hinta 54,50 €

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
ke klo 12.30-13.00 N + M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96
ti klo 11.00-11.30 N + M
ti klo 12.00-12.30 N + M
(Huom. päättyy 28.4.)

KUULOVAMMAISET

Kierto- ja kuntosaliharjoittelu

Hinta 46 €, erityisuimakortilla 33 €

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6
ti 9.00-10.30 N + M

Vesijumppa

Hinta 54,50 €

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6
ti 10.45-11.15 N + M

Kevytjumppa

Hinta 34,20 €

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
pe 11.00-11.50 N + M

Katso yhdistysten ja seurojen järjestämät hel.fi/liikuntakurssit > Erityisryhmät



Skrinnaamaan ja skulaamaan!

Luistelukausi käynnistyi tekojääradoilla marraskuussa ja luonnonjääkentiäkin päästiin jäädyttämään poikkeuksellisen aikaisin.

Seitsemän tekojäättä, käytössänne.

Helsingissä leutoinakin talvina pystytään varmistamaan luistelumahdollisuus ainakin seitsemässä paikassa, sillä tekojääratojen jäädyttäminen ei vaadi paukkupakkasia. Tekojääradat löytyvät Brahesta, Kontulasta, Käpylästä, Lassilasta, Oulunkylästä, Pukimäestä ja Rautatientorilta.

Luonnonjääkentiä kymmenittäin.

Kunnon talven ja pakkasten saapuessa myös luonnonjääkentiä ryhdytään jäädyttämään. Tänä talvena jäädytystyöt käynnistettiin jo marraskuun alkupäivinä ja osalle kentistä pääsi kurvailemaan jo ennen kuin puoltaväliä. Mikäli talvi jatkuu viileänä, tavoitteena on saada kaikki, noin 50, luonnonjääkentiä luistelukuntoon pikimmiten. Ensimmäisessä vaiheessa luonnonjääkentiä pinta pitää saada jäätymään pystytään kasvattamaan tasaisesti. Luonnonjääkentiä on jaettu kahteen kategoriaan kävijämäärien mukaan ja maantieteellisin perustein: 1-ryhmään kuuluvilla kentillä luistelukausi alkaa aikaisemmin ja jatkuu pidempään kuin 2-ryhmään kuuluvilla kentillä. Kumpaankin ryhmään kuuluvia kenttiä on tasaisesti koko Helsingin alueella ja 2-ryhmän kenttien lähetyillä on tekojääratoja.



Hiihtämään!

Latujen tekeminen ja kunnossapito toteutetaan Helsingissä suunnitelmallisesti syksystä kevääseen. Runsaslumisina talvina Helsingin kattava latuverkosto hemmottelee hiihtäjiä parhaimmillaan peräti 200 latukilometrillä.

Lumitykit laitettiin laulamaan ja latukoneet käynnistettiin jo marraskuussa. Alkupalvelulla sään viilentyessä tykkilumen avulla luodaan Paloheinään mahdollisimman laadukkaat ja kestävät latupohjat, jotta hiihtäminen on mahdollista sään lämmitessä kohti kevättä. Tänä vuonna latuja päästiin runsaiden lumisateiden ansiosta tekemään poikkeuksellisen aikaisin muuallekin kuin Paloheinään. Mikäli takakesä yllättää ja lumitilanne heikentyy, pyritään tykkilumen avulla tekemään tammikuussa ainakin yksi latu Itä-Helsinkiin: vaihtoehtoina mm. Laajasalo, Herttoniemi ja Mustavuori. Toivottavasti Helsinkiä hellittää tänä talvena pitkäkestoisella pakkasjaksoilla ja runsaalla lumisateella, jolloin latuja ryhdytään tekemään ympäri kaupunkia 7 latukoneen voimin.

Kurkkaa pääkaupunkiseudun luistelu- ja latutilanne netistä.

Helsinki, Espoo ja Vantaa suunnittelevat parhailaan uutta luistelu- ja latukarttapalvelua, jonka testiversio julkaistaneen marraskuun lopussa. Lisätietoa osoitteesta www.hel.fi/hiihto ja www.hel.fi/luistelu.



Yli miljoona kävijää ei voi olla väärässä

Liikuntaviraston monitoimihalleissa käy vuosittain reilusti yli miljoona asiakasta. Monitoimihalleissa onnistuukin todella laaja ja monipuolinen kuntoilu, sillä esimerkiksi Töölön Kisahallissa ja Myllypuron Liikuntamylyssä onnistuvat muun muassa koripallon, lentopallon, sulkapallon ja pöytätenniksen pelu, erilaiset kampaailulajit, tanssiminen, telinevoimistelu, yleisurheilu sekä tietenkin punttien nostaminen kunto- ja voimailusaleissa. Hinnatkaan eivät päättää huimaa, sillä useissa monitoimihalleissa aikuisten kertamaksu on vaivaiset 3,50 € (lapsest 1,50 €, muut 2 €).

Herttoniemenrannan liikuntahalli/ Kampin liikuntakeskus/ Katajanokan liikuntahalli/ Kivikon hiihtohalli/ Kontulan kuntokellari/ Käpylinna/ Latokartanon liikuntahalli/ Liikuntamyly/ Maunulan liikuntahalli/ Myllypuron Pallomyly/ Pirkkolan palloiluhalli/ Puistolankuntahalli/ Talin jalkapallohalli/ Töölön kisahalli



Seniorit 9.1–26.5. osa toiminnasta 28.4. asti (ei vko 8).

Monipuolista liikuntaa yli 63-vuotiaille

Liikuntavirasto tarjoaa ympäri Helsinkiä erilaisia liikuntamahdollisuuksia senioreille. Tarjolla on mm. vesijumppia, jumppia, ohjattua kuntosaliharjoittelua, kuntosalin starttikursseja ja Seniorisäpinöitä. Senioriliikunnan palvelut on tarkoitettu 63 vuotta täyttäneille. Liikunnan tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys.

Kurssitarjonta kokonaisuudessaan ja tuntikuvaukset www.hel.fi/liikuntakurssit. Käpylinnan liikuntakurssit loppuvat 28.4.

N + M = naisille ja miehille / N = vain naisille / M = vain miehille

Ohjattu kuntosaliharjoittelu 28.4. asti Hinta 33 €, Itäkeskus 46€

Ohjattu harjoittelu tarjoaa sinulle turvallisen tavan harrastaa kuntosaliharjoittelua. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuverryttely.

Kontulan kuntokellari Ostostie 4

ti 13.00-14.00 N
ke 10.00-11.00 M
ke 11.00-12.00 N + M
ke 14.00-15.00 N + M
to 13.00-14.00 N

Oulunkylän liikuntapuisto Käskynhaltijantie 11

ti klo 12.00-13.00 N + M

Itäkeskuksen uimahalli Olavinlinnantie 6

ma 10.00-11.00 N + M
ma 11.00-12.00 N + M
ti 10.00-11.00 N + M
ti 11.00-12.00 N + M
ke 10.00-11.00 N + M
ke 11.00-12.00 N + M
to 10.00-11.00 N
to 11.00-12.00 N + M
pe 10.00-11.00 N + M

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B
ke klo 10.00-11.00 M
to klo 9.00-10.00 M
to klo 13.00-14.00 M

Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa Hinta 32 €

Voit harjoitella kuntosalilla alla lueteltuina vuoroina niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki vuorot ovat naisille ja miehille. Kausimaksu maksetaan uimahallin kassaan aukioloaikojen puitteissa.

Ei ennakoilmoittautumista. Uusien asiakkaiden on lunastettava uimahallin kassalta henkilökohtainen asiakaskortti (hintaa 4 €).

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B
ma klo 7.00-10.00
ma klo 14.00-15.30
ti-pe klo 7.00-9.00
ke klo 14.00-15.30
pe klo 13.00-15.30
la ja su klo 8.00-20.00
(huom. päättyy 28.4.)

Kuntosalin starttikurssit Hinta 30 €

Kurssilla opetellaan kuntosaliharjoittelun perusteita ja tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön. Tavoitteena on saavuttaa valmiudet itsenäisen kuntosaliharjoittelun aloittamiseen. Kurssi sisältää laiteopetuksen ja henkilökohtaisen harjoitteluohjelman.

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6
11.1.-1.3. ke klo 12.00-13.00
8.3.-19.4. ke klo 12.00-13.00

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26
9.1.-27.2. ma klo 13.00-14.00 N + M
6.3.-24.4. to klo 13.00-14.00 N + M

Töölön Kisahalli

Mannerheimintie 17 E
10.1.-28.2. ti klo 13.30-14.30 N + M
7.3.-18.4. ti klo 13.30-14.30 N + M

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B
11.1.-1.3. ke klo 9.00-10.00 N + M
8.3.-19.4. ke klo 9.00-10.00 N + M

Seniorijumppakortti

Hinta 60,80 €

Seniorijumppakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumppissa niin monta kertaa viikossa kuin haluat 11.1.-26.5. Liikuntaryhmät on luokiteltu vaativuudeltaan kolmeen eri tasoon, joista voit valita itsellesi sopivan ryhmän.

- * Tehokas tunti, joka sopii edistyneille tai liikuntaa aikaisemmin harrastaneille.
- * Keskiraskas tunti, joka sopii myös aloittelijoille.
- * Helppo ja kevyt hyvinvointia tukeva tunti, joka sopii myös aloittelijoille.

Maanantai

- * klo 9.00-9.50 SenioriSyke Töölön Kisahalli
- * klo 9.00-9.50 SenioriVenyttely Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 10.00-10.50 SenioriCore Töölön Kisahalli
- * klo 10.00-10.50 SenioriSyke Latokartanon
- * klo 10.55-11.45 SenioriVenyttely Latokartanon liikuntahalli
- * klo 11.10-12.00 SenioriSyke Oulunkylän liikuntapuisto
- * klo 12.10-13.00 SenioriCore Oulunkylän liikuntapuisto

Tiistai

- * klo 9.00-9.50 SenioriVenyttely Oulunkylän liikuntapuisto
- * klo 10.10-11.00 Seniorivoima, Kontulan kuntokellari
- * klo 11.10-12.00 SenioriCircuit Töölön Kisahalli
- * klo 12.10-13.00 SenioriVenyttely Töölön Kisahalli
- * klo 12.10-13.00 Seniorivoima Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 13.00-13.50 Seniorivoima Pirkkolan uimahalli
- * klo 13.10-14.00 SenioriSyke Yrjönkadun uimahalli
- * klo 14.00-14.50 SenioriVenyttely Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 14.00-14.50 SenioriKahvakuula Pirkkolan uimahalli
- * klo 14.10-15.00 Seniorivoima Oulunkylän liikuntapuisto

Keskiviikko

- * klo 9.00-9.50 SenioriSyke Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 10.30-11.20 Seniorivoima Latokartanon liikuntahalli
- * klo 11.10-12.00 SenioriVenyttely Yrjönkadun uimahalli
- * klo 12.10-13.00 SenioriSyke Kampin liikuntakeskus
- * klo 13.10-14.00 SenioriSäestys Oulunkylän liikuntapuisto
- * klo 14.10-15.00 Kevytjumppa Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 18.30-19.20 LIVsyke Herttoniemenrannan liikuntahalli*

Torstai

- * klo 9.00-9.50 Seniorivoima Töölön Kisahalli
- * klo 9.00-9.50 Seniorivoima Oulunkylän liikuntapuisto
- * klo 9.30-10.20 Seniorivoima Pirkkolan uimahalli
- * klo 10.00-11.30 SenioriTanssi Kinaporin palvelukeskus
- * klo 10.00-10.50 SenioriVenyttely Oulunkylän liikuntapuisto
- * klo 10.00-10.50 SenioriVenyttely Töölön Kisahalli
- * klo 10.10-11.00 SenioriSyke Katajanokan liikuntahalli
- * klo 10.30-11.20 SenioriVenyttely Pirkkolan uimahalli
- * klo 11.00-11.50 SenioriCircuit Yrjönkadun uimahalli
- * klo 12.00-12.50 SenioriCore Kampin liikuntakeskus
- * klo 12.00-12.50 SenioriCircuit Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 12.00-12.50 SenioriLattari Kontulan kuntokellari
- * klo 14.00-14.50 SenioriLattari Pirkkolan uimahalli
- * klo 17.00-17.50 SenioriCircuit Latokartanon liikuntahalli

Perjantai

- * klo 9.00-9.50 SenioriSyke Itäkeskuksen uimahalli
- * klo 9.30-10.20 Seniorivoima Latokartanon liikuntahalli
- * klo 10.00-10.50 Seniorivoima Oulunkylän liikuntapuisto
- * klo 10.00-10.50 SenioriVenyttely Yrjönkadun uimahalli
- * klo 11.00-11.50 SenioriVenyttely Oulunkylän liikuntapuisto
- * klo 11.10-12.00 SenioriSäestys Kampin liikuntakeskus

* tunti päättyy 25.4.

Seniorikunto-ryhmät

Hinta 34,20 €, säestetty 46,90 €

Ryhmät sopivat sinulle, mikäli olet tottunut liikkumaan ja haluat ylläpitää ja kehittää kuntoaasi.

- * Tehokas tunti, joka sopii edistyneille tai liikuntaa aikaisemmin harrastaneille.
- * Keskiraskas tunti, joka sopii myös aloittelijoille.
- * Helppo ja kevyt hyvinvointia tukeva tunti, joka sopii myös aloittelijoille.

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
* ti klo 11.00-11.50 SenioriSäestys N + M
* pe klo 10.00-10.50 SenioriCircuit N + M
* pe klo 12.10-13.00 SenioriLattarit N

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96
Hinta 27€
* ma klo 9.00-9.50 SenioriSyke N + M (huom. päättyy 28.4.)

Palvelukeskus Kinapori

Kinaporinkatu 9 A
* ma klo 11.00-11.50 SenioriVenyttely N + M
* to klo 10.00-11.30 SenioriTanssi N + M

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B
* ma klo 14.10-15.00 SenioriSäestys M
* to klo 12.00-12.50 SenioriSäestys N

SenioriKevyt-ryhmät

Hinta 34,20 €, säestetty 46,90 €

Ryhmät sopivat sinulle, mikäli toiminta- ja liikkumiskyky on heikentynyt, kodin ulkopuolella liikkuminen on vaikeutunut tai vähentynyt tai sinulla on käytössäsi jokin liikkumisen apuväline.

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6
* ke klo 14.10-15.00 Kevytjumppa N + M

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
* ma klo 13.10-14.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M
* ke klo 10.00-10.50 Säestetty jumppa N + M
* ke klo 11.20-11.50 Tuolijumppa N + M
* to klo 13.10-14.00 Säestetty jumppa N + M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96
Hinta 27€
* ma klo 13.10-14.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M (huom. päättyy 28.4.)

Seniorisäpinät

Seniorit 2 € ja työikäiset 3,50 €

Liikettä niveliin ja hikeä pintaan kaiken kuntoisille senioreille. Liikuntakerrroilla yhteiset alku- ja loppuverryttelyt sekä oma liikuntateemansa. Mukaan sisäliikuntavaatteet ja –kengät. Ei ennakoilmoittautumista.

Liikuntamyly

Myllypurontie 1
12.1.-13.4. (ei 23.2.)
to klo 9.30-11.30

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6
13.1.-21.4. (ei 17.2., 24.2. ja 14.4.)
pe klo 9.30-11.30

Töölön Kisahalli

Paavo Nurmenkuja 1 D
3.-31.3.
pe klo 10.00-12.00

Palvelukeskus Kinapori

Kinaporinkatu 9 A
ti 21.2. klo 10.00-12.00
Maksuton

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
ke 22.2. klo 10.00-12.00
Maksuton

YHTEISTYÖKURSSIT

Ikämotoa ja Ikiliikettä!
Yli 63-vuotiaiden kehonhallintaa kehittävä ja ylläpitävä liikuntaryhmä. Tunnilla harjoitellaan motoriikkaa, koordinaatiota, lihasvoimaa ja tasapainoa. Ryhmässä jokainen liikkuu oman lähtötasonsa mukaisesti.

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
to klo 11.00-12.00
Ilmoittautuminen: katiiviik@helsinki.fi
com tai 0400 425720
Suomalainen Voimisteluseura ry

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26
ti klo 10.10-11.00
Ilmoittautuminen:
www.helsinginnaisvoimistelijat.fi/aikuiset-ja-nuoret/ilmoittautuminen/
Helsingin Naisvoimistelijat ry



TAPAHTUMIA YMPÄRI STADIA VINTERMOTION



Helsinki liikkuu Suomi 100 -juhlavuonna

Juhlavuosi avataan näyttävästi Uuden vuoden aattona 31.12. Helsingissä. Tule laittamaan vuosi liik-keelle liikkuu: klo 12-15 joko Töölön kisahalliin tai Rautatientorin Jääpuistoon. Juhlavuonna on hyvä miettiä omia unelmiaan myös liikkumisen osalta. Mikä saisi minut liikkeelle vaikka sienimetsään, kävelemään lähikauppaan tai nousemaan kerrostalon portaat hissini sijasta? Voit löytää uusia liikku-misen mahdollisuuksia lähiympäristöstäsi osoitteesta www.unelmatliikkeelle.fi

Ilmianna myös oma sauvakävelyoporukasi tai höntsäpesis-ryhmä tms. palvelussa niin saatte uusia innokkaita liikkujiakin mukaan. Pistetään yhdessä Helsinki liikkeelle Suomen juhlavuoden kunniaksi!

Koko Suomi luistelee Helsingissä

Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuotena Helsingissä järjestetään taitoluistelun MM-kilpailut sekä pikaluistelun nuorten MM-kilpailut. Näiden arvokilpailujen kunniaksi Luistelu- ja Taitoluistelu liitto sekä Helsingin liikuntavirasto ovat mukana Koko Suomi luistelee -projektissa, joka innostaa suomalaisia luistimille, vaalimaan luistelutaitoa ja nauttimaan luisteluliikunnasta.

Luistelujuhlavuotteen otettiin varaslähtö jo joulukuun alussa, jolloin Helsingin tekojäällä järjestettiin koko perheen Koko Suomi luistelee Helsingissä -tapahtumia. Tapahtumat jatkuvat aina maaliskuulle 2017 asti, ja tarjolla on muun muassa rusettiluistelua, luistelupastusta, luisteluratoja lapsille ja aikuisille, hauskoja ja monipuolisia harjoituksia sekä hienoja luisteluesityksiä.

Pikaluistelun nuorten MM-kisat luistellaan Oulunkylässä Helsingissä 17.-19.2.2017. Taitoluistelun MM-mitaleista kisataan Hartwall Arenalla Helsingissä reilua kuukautta myöhemmin, 29.3.-2.4.2017.

Koko Suomi luistelee Helsingissä -luistelutapahtumat:

- 31.12. Jääpuisto klo 12.00-15.00
- 5.-6.1. Jääpuisto klo 17.00-19.00
- 6.1. Käpylän liikuntapuisto klo 12.00-14.00, maksuton
- 14.2. Jääpuisto klo 17.00-19.00
- 18.-19.2. Oulunkylän liikuntapuisto klo 12.00-14.00, maksuton
- 22.2. Brahen kenttä klo 12.00-14.00, maksuton
- 8.3. Jääpuisto klo 17.00-19.00

Lisätietoja: www.hel.fi/luistelu



Joulujummat

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
to 29.12. klo 14.00-14.50 joulujumppa
ke 4.1. klo 14.00-14.50 joulujumppa

Kontulan kuntokellari
Ostosatie 4
ma 19.12. klo 13.00-13.50 joulujumppa

Liikuntamyly
Myllypurontie 1
ti 27.12. klo 10.00-10.50 joulujumppa
ke 28.12. klo 17.00-17.50 joulujumppa
ti 3.1. klo 10.00-10.50 joulujumppa
ke 4.1. klo 17.00-17.50 joulujumppa

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
ke 21.12. klo 12.00-12.50 syke
ke 28.12. klo 12.00-12.50 rentoutus
ke 4.1. 12.00-12.50 lattarit

Töölön kisahalli
Paavo Nurmen kuja 1 D
to 22.12. klo 10.00-10.50 kuntopiiri
ti 27.12. klo 11.00-11.50 venyttely

Maunulan liikuntahalli
Maunulanmäki 3-5
ti 20.12. klo 11.00-11.50 joulujumppa

Pirkkolan liikuntapuiston uimahalli
Pirkkolan metsätie 6
to 22.12. klo 11.30-12.20 joulujumppa

Oulunkylän liikuntapuisto
Käskynhaltijantie 11
ti 20.12. klo 17.00-17.50 joulujumppa

Latokartanon liikuntahalli
Agronominkatu 26
ke 28.12. klo 10.30-11.20 joulujumppa
to 29.12. klo 13.00-13.50 joulujumppa

Lisätietoja
Joulujumppa = monipuolista perusjumppaa
Ei ennakkoilmoittautumista
Liikuntamylyyn ja Itäkeskuksen uimahallin jumppiin sisäänkäyntimaksulla, muut jummat ovat maksuttomia

SVENSKSPRÅKIGA VERKSAMHETEN 9.1.-26.5.

Du kan anmäla dig på webben asiointi.hel.fi eller per telefon 09 31028858.

Anmälningar tas emot onsdagen den 14.12 kl. 16.00-19.00

Anvisning på webben

- Ta fram sidan "e-tjänster" i webbläsaren på Helsingfors stads webbplats asiointi.hel.fi
 - Om du inte redan är registrerad i Helsingfors stads tjänst för e-tjänster, bör du först registrera dig, identifieringen kan du göra med bankkoder givna av (Nordea, Danske Banken, Andelsbanken, Aktia/Sb/Pop, Ålandsbanken och S-banken).
 - Klicka på Motion och sedan på idrottsverkets kursanmälning
 - Välj kursen
 - Fyll i deltagarens personuppgifter.
 - Betala kursavgiften via webbanken.
 - Om du vill kan du skriva ut bekräftelsen som ges.
- Närmare information och förteckning över lediga platser finns på adressen: asiointi.hel.fi

Närmare upplysningar vardagar
kl 8.15-16.00 tel 09 310 87817

Balansgång

Pris 34,20 €

Georgsgatans simhall

Georgsgatan 21 B

tor 13.00-13.50 Seniorer D + H

Konditionssal

Pris 33,00 €

Georgsgatans simhall

Georgsgatan 21 B

mån 11.00-12.00 D + H

mån 12.00-13.00 D + H

fre 12.00-13.00 D + H

D + H = damer och herrar

tills 28.4

Fria träningsturer i fotbollshallar och på konstgräsbanor

I Tali fotbollshall och Bollkvarnen i Kvarnbäcken ordnas så kallade myntturer för fri träning under veckoslut från oktober till april. I Bollkvarnen kan du skjuta bollen mot mål inomhus på lördagar och i Tali på söndagar. Engångsavgiften för vuxna är 3,50 euro, för andra 2 euro och för barn 1,50 euro.

Bollkvarnen i Kvarnbäcken
Sprintergränden 9

till den 30 april, lö kl. 9.00-12.00

Tali fotbollshall

Bäckvägen 8

till den 2 april, sö kl. 8.00-11.30

(Obs! Inte den 18 december, den 25 december och den 1 januari.)

De uppvärmda konstgräsbanorna Tölö bollplan nr 6 och herrgårdspanen i Nordsjö idrottspark inbjuder till fotboll även om temperaturen ligger under nollstrecket. Det finns avgiftsfria turer tre dagar i veckan. På bägge platser står en konstgräsplan av full storlek till spelarnas förfogande.

Tölö bollplan (Idrottsgatan 3) och herrgårdspanen i Nordsjö (Bollgrändens 4)

till den 29 april ti och to kl.

16.00-18.00

lö kl. 12.00-14.00

Skrinna och spela!

Skridskosösongen började på konstisbanorna redan i november och man kunde lägga is även på naturisbanorna exceptionellt tidigt.

Sju konstisbanor till ditt förfogande.

Även under milda vintrar finns det garanterat möjligheter till skridskoåkning åtminstone på sju platser i Helsingfors. Det behövs ju inte vara smällkallt för att man kan lägga is på konstisbanor. Konstisbanorna finns på Braheplan, i Gårdsbacka, Kottby, Lassas, Äggelby, Bocksbacka och på Järnvägstorget.

Tiotal naturisbanor.

När vintern och kylan kommer börjar man också lägga is på naturisbanorna. I vinter började man lägga is redan i början av november och på en del av banorna kunde man åka skridskor redan före mitten av månaden. Om vintern är fortsatt kall strävar man efter att så snart som möjligt ha alla cirka 50 naturisbanor färdiga för åkare. Till en början måste naturisbanornas yta frysa för att hindra vatten från att tränga igenom. Därefter kan man efter hand göra isen allt tjockare. Naturisbanorna har indelats i två kategorier utifrån antalet besökare och på geografiska grunder. Klicka här för att kolla situationen för isbanor och skidspår i huvudstadsregionen. Helsingfors, Esbo och Vanda planerar som bäst en ny karttjänst över isbanor och skidspår. En testversion av tjänsten torde publiceras i slutet av november.

Mer information finns på adresserna www.hel.fi/www/Helsinki/sv/kultur-och-fritid/motion/idrottsplatser-utomhus/skidspar/ och www.hel.fi/www/Helsinki/sv/kultur-och-fritid/motion/idrottsplatser-utomhus/konstisbanor-och-skridskobanor/.

SIMNING, GYMTRÄNING, SIMSKOLOR, VATTENGYMNASTIK, GYM INSTRUKTION, MUSKELKONDITIONSTESTER...

Helsingfors erbjuder utomordentliga möjligheter till simning i stadens fyra simhallar, men utöver att plaska kan du också träna på många andra sätt i hallarna. I simhallarna ordnas bland annat simskolor för barn och vuxna samt vattengymnastik för vuxna och seniorer. Dessutom finns det förstaklassiga gym i simhallarna i Östra centrum, Jakobacka och Britas. I den billiga inträdesavgiften ingår alltid också simning. Träna alltså först på gym och simma sedan!

I kronjuvelen bland Helsingfors simhallar, den historiska Georgsgatans simhall i spa-stil kan du utöver plaskandet också njuta av mycket mångsidiga bastur. Idrottsverkets 12 gym och fem styrketräningssalar ligger på olika håll i Helsingfors. Den moderna utrustningen av hög kvalitet på gymmen möjliggör en mångsidig träning medan styrketräningssalarna passar bäst för tyngdlyftning och styrketräning. Därmed betjänar salarna effektivt både nybörjare och längre hunna.

Engångsavgiften för vuxna är 3,50 €. Du behöver naturligtvis inte förbinda dig till något om du köper ett månads- eller säsongkort. Nybörjare kan också delta i startkurser i gymträning. Idrottsverkets instruktörer erbjuder även personlig gyminstruktion samt gör upp träningsprogram, utför cykelergometertester, muskelkonditionstester och Inbody-mätningar.

Ut ock åka skidor!

I Helsingfors arbetar man systematiskt från höst till vår för att dra upp skidspår samt för att underhålla dem. Under snörika vintrar blir skidåkare bortskämda med Helsingfors omfattande nät av skidspår – i bästa fall finns det cirka 200 kilometer skidspår.

Snökanonerna har sjungit och spår-maskinerna arbetat sedan tidig november.

När vädret blir kallare i början av vintern skapar man med hjälp av konstsnö en så högklassig och hållbar grund som möjligt för skidspåren i Svedängen. Därför går det att skida ännu när vädret blir varmare på våren. I år kunde man tack vare det rikliga snöfallet dra upp spår exceptionellt tidigt även på andra håll i staden. Om en eftersommar överraskar och snösituationen blir sämre, försöker man med hjälp av konstsnö göra åtminstone ett skidspår i Östra Helsingfors: alternativen är bland annat Degerö, Hertons och Svarta backen. Förhoppningsvis får Helsingfors under denna vinter njuta av en lång köldperiod med rikliga snöfall. Då börjar man dra upp spår med sju spårmaskiner runt om i staden.



Pirkkolan uimahalli



Kontulan kuntokellari



Yrjönkadun uimahalli



Jakomäen uimahalli



Itäkeskuksen uimahalli

Itäkeskus: 50m allas / 14m opetusallas / 12,5m lastenallas / kylmävesiallas / poreallas / iso ja pieni liukumäki / hyppytorni / kuusi saunaa ja yksi höyrysauna / kuntosali...
Jakomäki: 25m allas / 10m opetusallas / kaksi saunaa / kuntosali... **Pirkkola:** 25m allas / 16m opetusallas / 9m lasten allas / vesiliukumäki / kokoustilat / viisi sähkösaunaa ja invasauna / hyppytelineet... **Yrjönkatu:** Kaksi kerrosta / kolme sähkösaunaa / iso puulämmitteinen sauna / höyrysauna / infrapunasauna / tilausauna / kokoushuone / kahvilaravintola / kauneushoitola...

UINTIA, PUNTTIA, UIMAKOULUJA, VESIJUMPPIA, KUNTOSALIOHJAUSTA, LIHASKUNTOTESTEJÄ...

Helsingin kaupungin neljässä uimahallissa polskimisen lisäksi onnistuu moni muukin monipuolinen kuntoilu. Itäkeskuksen, Jakomäen ja Pirkkolan uimahalleissa on huippuluokkaiset kuntosalit, joiden huokeaan sisäänpääsymaksuun kuuluu aina myös uinti. Eli ensin puntille ja sitten pulikoimaan! Stadin uimahallien kruununjalokivessä, historiallisessa Yrjönkadun kylpylämäisessä uimahallissa voi puolestaan nauttia polskimisen lisäksi esimerkiksi erittäin monipuolisista saunoista. Uimahalleissa järjestetään muun muassa uimakouluja lapsille ja aikuisille sekä vesijumppaa aikuisille ja senioreille.

VIRKISTÄVÄÄ VESIJUMPPAA

9.1. alkaen

Hallivesijumppa
Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
to klo 14.15-14.45 N + M

Syväveden jumpat
Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
ma klo 8.15-8.45 N + M
pe klo 8.15-8.45 N + M

Jakomäen uimahalli
Somerikkopolku 6
ke klo 19.00-19.30 N + M

Yrjönkadun uimahalli
Yrjönkatu 21 B
ke klo 7.45-8.15 N
pe klo 7.45-8.15 N

Pirkkolan uimahalli
Pirkkolan metsätie 6
pe klo 11.30-12.00

Lisätietoja

Itäkeskuksessa ja Pirkkolassa toukokuun loppuun ja Jakomäessä ja Yrjönkadulla huhtikuun loppuun asti.

Ei ennakoilmoittautumista.

Uimapuku pakollinen

Hinta: uimahallin sisäänpääsymaksu + 2,50 €/kerta. Huom. Itäkeskuksessa syväveden jumppissa myös mahdollisuus kausimaksuun 43 € + (4 € ladattava asiakaskortti.)

N + M = naisille ja miehille N = vain naisille

HENKILÖKOHTAISEN KUNTOSALIOHJELMAN LAADINTA

Hinta 40 €

Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahallin, Kontulan kuntokellarin ja Töölön kisahallin kuntosalilla kuntotestausta, ohjelmien tekoa ja opastusta erillisellä maksulla.

Tiedustelut ja ajanvaraukset:

Itäkeskus puh. 09 310 87205

Pirkkola puh. 09 310 87913

Kontulan kuntokellari puh. 09 310 87453

Töölön kisahalli puh. 09 310 87858

Polkupyöräergometritesti

Hinta 40 €

Epäsuoralla pyörätestillä arvioidaan testattavien hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa eli kestävyyskuntoa. Testistä saa monisivuisen testipalautteen, joka sisältää arvion maksimaalisesta hapenkulutuksesta, sykerajat liikuntaan ja testitulosten perusteella laaditun liikuntaohjelman kunnan kohotukseen.

Lihaskuntotestaus ja kehonkoostumusmittaus

Hinta 40 €

Yleistä lihaskuntoa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja tasapainoa mittaava testi, jonka avulla saadaan tietoa tuki- ja liikuntaelimistön kunnosta ja samalla suoritetaan kehonkoostumusmittaus. (Hinta 40 e, kesto 30 minuuttia)

Testipatteri

Hinta 60 €

Sisältää polkupyöräergometritestin sekä lihaskuntotestauksen ja kehonkoostumusmittauksen.

Tiedustelut ja ajanvaraukset:

Pirkkola puh. 09 310 87913

Töölön kisahalli puh. 09 310 87858.

Liikuntaviraston kunto- ja voimailusalit

Itäkeskuksen uimahallin kuntosali/ Jakomäen uimahallin kuntosali/ Kontulan kuntokellarin kuntosali/ Kontulan kuntokellarin voimailusali/ Käpylinnan kuntosali/ Latokartanon liikuntahallin kuntosali/ Liikuntamyllyn kuntosali/ Maunulan liikuntahallin kuntosali/ Oulunkylän liikuntapuiston kuntosali/ Pirkkolan liikuntapuiston kenttien kuntosali/ Pirkkolan liikuntapuiston kenttien voimailusali/ Pirkkolan liikuntapuiston uimahallin kuntosali/ Ruskeasuon liikuntapuiston voimailusali/ Töölön kisahallin kuntosali- ja voimailualue/ Töölön kisahallin kuntosali/ Uimastadionin kuntosali.