

ILMOITTAUDU SYYSKAUDEN LIIKUNTAKURSSEILLE 16.8. ALKAEN!

LISÄÄ LIIKETTÄ STADIIN

Helsingin kaupungin liikuntavirasto | Syksy 2016 / www.hel.fi/liikunta



Liikuntakursseja lapsille,
nuorille, työikäisille,
senioreille ja erityisryhmille.

4 uimahallia ja 17 kuntosalia s.16

Maksuttomat pyöräily- ja
ulkoilukartat kannustavat
liikkumaan s. 14



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki



Sisällysluettelo

2	Liikuntajohtajan pääkirjoitus
3	Liikuntakurssien ilmoittautumishjeet
4-5	Lasten ja nuorten liikuntakurssit
6	EasySportia alakoululaisille
7	FunActionia yläkoululaisille ja NYT-liikuntaa 18-29-vuotiaille
8-9	Työikäisten liikuntakurssit
10-11	Senioreiden liikuntakurssit
12-13	Erityisryhmien liikuntakurssit
14-15	Svenskspråkiga verksamheten, pääkaupunkiseudun ulkoilu ja pyöräilykartta, vapaaharjoitteluvuorot tekonurmilla ja jäähalleissa, ulkoliikuntapaikkojen varaukset, lähiliikunta, veneiden talvisäilytys ja naiset liikkumaan -hanke
16	Uimahallit, maauimalat ja kuntosalit.

Kuvallähteet: Akifoto oy/Aki Rask, Konsta Linkola, Marikki Mattila ja Shutterstock

500 liikuntapaikkaa. 6 uimapaikkaa. 17 kuntosalia. 1200 liikuntaryhmää viikossa. Ihan Stadissa.

Tästä syksyn liikuntaesitteestämme löydät monenlaista liikunnallista tekemistä syksyyn ja alkutalveen. Helsingin kaupungin liikuntavirastolla on 500 liikuntapaikkaa ympäri Stadia, jotka kannustavat niin omatoimiseen liikkumiseen kuin ohjattuun liikuntaan.



Ylläpidämme lukuisia liikuntapaikkoja, minkä vuoksi peruskorjaamme ja rakennamme uusia. Helsingin lähiliikuntapaikkojen määrä täydentyi kevään 2016 aikana neljällä, sillä Lassilaan, Paloheinään, Pirkkolaan ja Roihuvuoreen rakennettiin uudet lähiliikuntapaikat. Kaupungin kaikkien 23 lähiliikuntapaikan tavoitteena on innostaa alueiden asukkaita liikkumaan omatoimisesti ja ympäri vuoden.

Helsingin Olympiastadionin remontti alkoi vuonna 2015 ja uudistunut Stadion valmistuu vuonna 2019. 208 miljoonan euron korjausbudjetti katetaan yhdessä valtion ja kaupungin kesken. Vuonna 2019 Olympiastadion tarjoaa puitteet niin suur tapahtumille kuin modernit liikuntatilat kaupunkilaisten päivittäiseen liikuntakäyttöön. Vuonna 2019 valmistuu myös toinen suuri liikuntahanke, Jätkäsaaren Bunkkeri, johon tulee uusi iso uimahalli ja kymmeniä eri lajeja mahdollistava monitoimihalli.

Helsinki on tapahtumien suurnäyttämö ja liikuntavirasto mahdollistaa lukuisia liikuntatapahtumia, jotka liikuttavat helsinkiläisiä ja tuovat turisteja ympäri maailman. Elokuussa on luvassa esim. **Helsinki City Marathon** ja

liikuntaviraston perinteinen **Pellehyppyshow** Uimastadionilla (10.8.) ja koko perheen kalastustapahtuma **Koskipäivä** Vanhankaupunginkoskella (27.8.).

Tuemme helsinkiläisten liikuntaa myös avustusten avulla. Alkuvuonna 2016 liikuntatoimi jakoi 368 helsinkiläiselle liikunta- ja urheiluseuralle sekä erityis- ja eläkeläisryhmälle yhteensä yli 7 miljoonaa euroa.

18 vuotta liikuntajohtajana toiminut Anssi Rauramo jäi eläkkeelle 1.8.2016. Rauramolle kiitos upeasta työstä liikunnan parissa. Olen ollut 16 vuotta liikuntaviraston osastopäällikönä ja jatkan 27.1.2017 asti vs. liikuntajohtajana. Vien Helsingin kaupungin uudistusta eteenpäin, kun 1.6.2017 alkaen kaupungin 31 virastoa yhdistyvät laajemmiksi toimialoiksi. Liikuntavirasto on tuolloin osa uutta kaupungin vapaa-ajan toimialaa, jossa on kolme palvelukokonaisuutta – liikunta, nuorisio ja kulttuuri. Uudistuksen tavoitteena on olla lähempänä kaupunkilaisia.

Tervetuloa starttaamaan syksy kanssamme.

Petteri Huurre
Helsingin kaupungin vs. liikuntajohtaja



Liikuntakurssien ilmoittautumishjeet.

Ilmoittaudu syyskauden 5.9.-16.12.2016 liikuntakursseille **ti 16.8. alkaen Internetissä asiointi.hel.fi tai puhelimitse 09 310 28858.**

Internet-ilmoittautuminen

- Avaa Internet-selaimesi Helsingin kaupungin asioinnin kotisivu asiointi.hel.fi
- Kirjaudu Helsingin kaupungin asiointipalveluun ja tunnistaudu käyttämällä pankkisi verkkotunnuksia. (Nordea, Danske Bank, Osuuspankki, Aktia/Sp/Pop-pankki, 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)
- Valitse haun tuloksista "Liikuntaviraston kurssi-ilmoittautuminen", siirry palveluun
- Maksa kurssi verkkopankissa
- Halutessasi voit tulostaa itsellesi vahvistuksen

Puhelinilmoittautuminen

- Keskitetty puhelinilmoittautuminen puh. 09 310 28858 on avoinna 16.-18.8. ti-to klo 11.00-19.00 ja 19.8. pe klo 8.00-16.00
- Tämän jälkeen vapaita paikkoja voi tiedustella maanantaista 22.8. alkaen arkisin klo 9.00-14.00 seuraavista puhelinnumeroista puh 09 310 87501, 09 310 87815, 09 310 87205, 09 310 87913 tai 09 310 87858

Ilmoittautumisaikataulu

Ilmoittautuminen kursseille alkaa samanaikaisesti puhelimitse ja asiointista alla olevan aikataulun mukaisesti.

Tiistai 16.8.

Senioreiden vesijumput
klo 11.00 Yrjönkatu ja Palvelukeskus Kinapori
klo 13.00 Kamppi
klo 15.00 Itäkeskus ja Jakomäki
klo 16.00 Pirkkola ja Käpylinna

Keskiviikko 17.8.

klo 11.00 Seniorien ja erityisryhmien jumput ja jumppakortti
klo 13.00 Seniorien ja erityisryhmien kuntosalitoiminta
klo 16.00 Työikäisten jumput ja jumppakortti
klo 17.00 Työikäisten vesijumput, kuntosalit ja uimakoulu

Torstai 18.8.

klo 11.00 Ruotsinkielinen toiminta, vesijumput, jumput ja kuntosalitoiminta
klo 13.00 Erityisryhmien vesijumput
klo 15.00 Lasten jumput, sovellettu liikunta ja EasySport-toiminta
klo 16.00 Lasten uimakoulu Itäkeskus ja Pirkkola
klo 17.00 Lasten uimakoulu Yrjönkatu ja Jakomäki

Perjantai 19.8.

Kaikkien kurssien ilmoittautuminen jatkuu klo 8.00-16.00.

Lisätietoja

- Puhelinilmoittautumisen perusteella asiakkaalle lähetetään kotiin lasku. Lasku on mahdollista maksaa myös 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
- Ulkopaiikkakuntalaisilta peritään kaksinkertainen maksu
- Asiakassopimusehdot löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta www.hel.fi/liikunta, sähköisestä asiointista osoitteesta asiointi.hel.fi
- Liikuntakursseja ei järjestetä arkipäivinä

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

Lapset ja nuoret

5.9.-16.12.2016

Liikuntavirasto tarjoaa monipuolisia harrastusmahdollisuuksia perheen pienimmille ja isommille lapsille. Tarjolla on mm. uimakouluja, sovellettua liikuntaa, temppujumppaa, EasySport-toimintaa, FunActionia ja Liikuntahulinoita.

Tuntikuvaukset www.hel.fi/liikuntakurssit. Ilmoittautumisohteet sivulla 3.

Lasten uimakoulut

Hinta 39 €

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

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

5.9.-17.10.
ma klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ma klo 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 18.30-19.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

6.9.-18.10.
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

24.10.-12.12. (ei 5.12.)
ma klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ma klo 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 18.30-19.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

25.10.-13.12. (ei 6.12.)
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

Somerikkopolku 6

7.9.-19.10.
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

26.10.-7.12.
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

Tyttöjen uimakoulut
6.9.-18.10.
ti klo 15.30-16.15 jatko
ti klo 17.30-18.15 alkeet yli 6-vuotiaat

25.10.-13.12. (ei 6.12.)
ti klo 15.30-16.15 alkeet yli 10-vuotiaat
ti klo 17.30-18.15 alkeet yli 6-vuotiaat

Pirkkolan uimahalli
Pirkkolan metsätie 6
5.9.-17.10.
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

7.9.-19.10.
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

24.10.-12.12. (ei 5.12.)
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

26.10.-7.12.
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
5.9.-17.10.
ma klo 17.00-17.45 alkeet 7-9 -vuotiaat
ma klo 17.45-18.30 alkeet 10-16 -vuotiaat

24.10.-12.12. (ei 5.12.)
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 huomiomaan yksilölliset lähtökohdat. Tavoitteena on motoristen ja liikunnallisten valmiuksien kehittäminen ja sosiaalinen kanssakäyminen mukavan liikunnan parissa.

Erityislusten uimakoulut

Hinta 39 €

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

5.9.-17.10.
ma klo 18.10-18.40 jatko yli 6-vuotiaat
24.10.-12.12. (ei 5.12.)
ma klo 17.30-18.00 alkeet yli 6-vuotiaat

Erityislusten vesiliikunta

Hinta 43 €

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

Jakomäen uimahalli

Somerikkopolku 6

ke klo 16.45-17.30

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 kehonhallinnan ja -tuntemuksen sekä ryhmätoiminnan kehittäminen erilaisten leikkien, pelien ja liikuntaharjoitteiden avulla. Lapsella tulisi olla valmiudet ryhmämuotoiseen toimintaan.

Kontulan kuntokellari

Ostotie 4
ke klo 16.40-17.20 5-6 -vuotiaat

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96
ma klo 17.00-17.45 7-8 -vuotiaat
ma klo 18.00-18.45 5-6 -vuotiaat

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11
ti klo 17.30-18.15 5-7 -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
to klo 17.00-17.45 2-3 -vuotiaat

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11
ti klo 16.00-16.45 2-3 -vuotiaat

Temppujummat

Hinta 25 €

Temppujumpassa 3-6 -vuotiaat lapset pääsevät liikunnallisesti leikkimään ja temppuilemaan.

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

ti klo 17.00-17.50 3-4 -vuotiaat
ti klo 18.00-18.50 5-6 -vuotiaat
to klo 18.00-18.50 3-4 -vuotiaat
to klo 19.00-19.50 5-6 -vuotiaat

Kontulan kuntokellari

Ostotie 4
ke klo 16.40-17.20 5-6 -vuotiaat
(myös motolapset)

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11
ti klo 16.45-17.30 4-5 -vuotiaat

Liikuntahulinat

Hinta 3,50 € aikuiset, lapset maksutta

Liikuntahulinat tarjoavat alle 9-vuotiaiden perheille liikunnallisen aamupäivän, jossa saa hyppiä, temppuilla, juosta, pelata eri maila- ja pallopelejä ja tehdä muuta hauskaa yhdessä. Hulinoihin ei tarvitse ennakkoilmoittautua. Mukaan sisäliikuntavaatteet ja -kengät.

Liikuntamylly

Myllypurontie 1
2.10.-27.11.
su klo 9.00-10.45

Maunulan liikuntahalli

Maunulanmäki 3
29.10.-3.12.
la klo 9.00-10.30

"Faija ota koppi" –liikuntahulinat

Tervetuloa isien ja lapsien yhteiseen liikunnalliseen tapahtumaan. Maksuton ja ei ennakkoilmoittautumista

Liikuntamylly

Myllypurontie 1
la 3.9.
klo 9.00-13.00

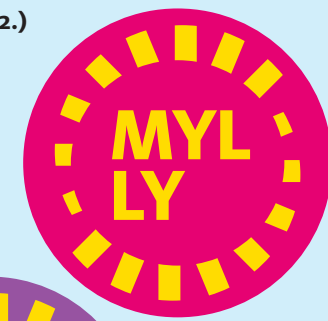
Perhepalloilua

Hinta: Pallomyllyn kertamaksu, alle 9-vuotiaat maksutta.

Perhepalloilussa alle 9-vuotiaat lapset vanhempien kanssa pelaavat erilaisia pallopelejä.

Pallomylly

Pikajuoksijantie 9
4.10.-15.12. (ei 6.12.)
ti klo 16.00-18.00
to klo 16.00-17.00



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 ja painia. Maksuttomaan toimintaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja mukaan voi tulla milloin vain.

Tarkemmat tiedot löytyvät elokuun lopussa 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 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 -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.

Talihalii

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 -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

EasySport -kiekkokoulut

Hinta 25 €

Iltapäiväkiekkokoulut 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

Pirkkolan jäähalli

Plotinrinne 10

to klo 14.15-15.45

Malmin jäähalli

Talittakuja 6

ti klo 14.15-15.45

pe klo 14.15-15.45

Toiminnasta vastaa HIFK jr HOCKEY ry

Vuosaaren jäähalli

Pallokuja 6

ma klo 14.00-15.30

Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko 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

Talittakuja 6

ke klo 20.45-21.45

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

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 akrobatiatemppeja.

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 monipuoliseen eri tanssilajeihin, kuten klassinen baletti, hip hop ja showtanssi. Jokaisella tunnilla keskitytään tiettyyn tanssilajiin. Kaikki alakoululaiset lapset ovat tervetulleita mukaan kokeilemaan! Varusteiksi tarvitaan liikuntaan soveltuvat vaatteet, Hip Hop -tunneille sisälenkkarit.

Tanssikoulu Footlight

Mannerheimintie 6

pe klo 15.30-16.00

Toiminnasta vastaa tanssikoulu Footlight

EASYSport -STARTTI

Maksutonta liikuntaa ja painonhallintaa. Liikuntavirasto, sosiaali- ja terveysvirasto ja opetusvirasto järjestävät ylipainoisille alakoululaisille ja heidän vanhemmilleen vertaistukiryhmiä syksyllä 2016. Lapsille on tarjolla liikuntaa ja vanhemmille tukea, tietoa ja tavoitteellisuutta lasten hyvinvoinnin ja painonhallinnan edistämiseksi. Lisätietoa oman koulun terveydenhoitajalta.

EASYSport -TAPAHTUMAT SYYSLOMALLA

Tervetuloa Itäkeskuksen uimahallin EasySport-vesiliikuntapäivään 16.10. klo 11-14. EasySport-päiville Liikuntamyyllyyn 17.-19.10. klo 11-14 sekä Easysport-viikolle Töölön kisahalliin 17.-21.10. klo 11-14.

Harrasteliikuntaa 13–17-vuotiaille 5.9.-16.12.

FUNACTIONIN TOIMINTA LAAJENEET!

13–17-vuotiaille suunnatun FunActionin liikuntatunneilla oli vuonna 2015 noin 20 000 käyntikertaa, joka on FunActionin historian ennätysmäärä. Tänä vuonna ennätyslukemat pistetään todennäköisesti jälleen uusiksi, sillä aiemmin lähinnä Itä-Helsingissä suurta suosiota nauttinut *FunAction-liikunta laajeni myös Pohjois- ja Länsi-Helsinkiin*. FunActionin tunteja oli jo kesällä Pitäjänmäellä ja Kannelmäessä.

Pohjois- ja Länsi-Helsingin FunAction-liikuntatunteihin on otettu mallia aiemmista suosituista toimintatavoista, mutta alueiden yläkouluista on myös kerätty ja kuunneltu nuorten liikuntalajisuosikkejä ja -toiveita. Näin ollen esimerkiksi *amerikkalainen jalkapallo, boulderointi, nyrkkeily ja ohjattu kuntosaliharjoittelu* löytyvät FunActionin tuntitarjonnasta.

FunAction-liikunnan tavoitteena onkin tarjota matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia kaikille 13–17-vuotiaille helsinkiläisille tuottamaan iloa ja virkistystä eri liikuntalajien ja ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita.

FunAction-liikunta on monipuolista ja hauskaa ammattitaitoisen liikunnanohjaajan tai seurojen lajiohjaajien johdolla. *FunActionin liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon*. Toimintaan ostetaan 20 euroa maksava FunAction-liikuntakortti +4 € ladattava kortti (uudet asiakkaat), jolla voit osallistua kaikille noin 65 FunAction-tunnille. Liikuntakortteja myydään Liikuntamyyllyssä, Jakomäen, Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahalleissa ja Latokartanon liikuntahallin kassalla sekä Töölön kisahallin pääkassalla.

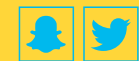
FUNACTION-LIIKUNTANEUVONTA

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

Lisätietoja: 09 310 87893 / 09 310 49010
Tutustu FunActionin tarjontaan osoitteessa www.funactionnuorille.fi



@FunAction



@FunActionHKI



Harrasteliikuntaa 18–29-vuotiaille

NYT tarjoaa monipuolista ja maksutonta liikuntaa alle kolmekymppisille helsinkiläisnuorille. NYT:n liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen eikä osallistuminen vaadi minkäänlaista liikuntataustaa. Mukaan voi mennä milloin vain, kun on toimintaa tarjolla. Tule mukaan yksin tai kavereiden kanssa.

NYT-STARTTI 31.8.

Aloita syksy vauhdikkaasti tutustumalla NYT-liikunnan monipuolisiin lajeihin Töölön kisahallissa ke 31.8. klo 12-15. NYT-startissa sadalle ensimmäiselle osallistujalle on luvassa yllätyslahja liikunnan ja hyvän mielen lisäksi.

Lisätietoa: NYT-liikuntatarjonnasta, Jump In -nuorten liikuntaneuvonnasta ja NYT-startista löydät osoitteesta: www.nytliikunta.fi



@NYTliikunta



Työikäiset 5.9.-16.12.

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

Tuntikuvaukset:
www.hel.fi/liikuntakurssit.
Ilmoittautumishjeet sivulla 3.

Jumpat on jaettu värien avulla eri tasoihin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon.

- ✿ tehokas/edistyneille
- ✿ keskiraskas
- ✿ helppo/kevyt

Jumpat
Hinta 50 €
Herttoniemenrannan liikuntahalli
Petter Wetterin tie 5
✿ ke klo 18.30-19.20 LIVsyke N + M

Kontulan kuntokellari
Ostostie 4
✿ ma klo 19.05-19.55 LIVvoima N + M
✿ ti klo 17.30-18.20 LIVkavakuula N + M
✿ ti klo 18.25-19.15 LIVvenyttely N + M
✿ ke klo 17.30-18.20 LIVcore N + M
✿ to klo 17.30-18.30 LIVcircuit N + M
✿ to klo 18.40-19.30 LIVlattari N + M

Oulunkylän liikuntapuisto
Käskynhaltijantie 11
✿ ke klo 19.10-20.00 Äijäjumppa M

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
Hinta 27 €
✿ to klo 17.00-17.50 LIVkevytjumppa N + M

Pirkkolan liikuntapuisto
Pirkkolan metsätie 6
Hinta 27 €
✿ to klo 11.30-12.20 LIVkevytjumppa 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

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

XXL-jumppa
Hinta 27 €
Kontulan kuntokellari
Ostostie 4
to klo 16.20-17.10 N + M

XXL-vesijummat
Hinta 43 €
Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
ke klo 18.00-18.30 N + M

Käpylinna
Mäkelänkatu 86-96
ti klo 17.00-17.30 N + M
ke klo 16.45-17.15 N
to klo 17.30-18.00 N + M

XXL-kuntosaliharjoittelu
Hinta 33 €
Oulunkylän liikuntapuisto
Käskynhaltijantie 11
ke klo 18.00-19.00 N + M

Kuntosaliharjoittelun starttikurssit
Hinta 50 €
Kontulan kuntokellari
Ostostie 4
5.9.-3.10.
ma klo 17.00-18.00 N + M

10.10.-7.11.
ma klo 17.00-18.00 N + M

14.11.-19.12. (ei 5.12.)
ma klo 17.00-18.00 N + M

Ohjattu kuntosaliharjoittelu
Hinta 59 €
Kontulan kuntokellari
Ostostie 4
ma klo 18.00-19.00 N + M

Oulunkylän liikuntapuisto
Käskynhaltijantie 11
ma klo 17.00-18.00 N + M
ma klo 18.00-19.00 M
ti klo 10.00-11.00 N
ke klo 16.00-17.00 N
ke klo 17.00-18.00 N

TULE JA TUTUSTU LIV-JUMPPIIN
ke 31.8. klo 16.30-19.30

Herttoniemenrannan liikuntahalli
Petter Wetterin tie 5
Tule tutustumaan syksyn monipuoliseen jumppatarjontaan. Tunnit vaihtuvat puolen tunnin välein ja mukaan voit tulla myös non-stoppina. Ota mukaan oma jumppa-alusta. Kaikille avoin, maksuton tapahtuma, ei ennakkoilmoittautumisia.

Jumpapakortti
Hinta 89 € tai 170 €
Jumpapakortin voi lunastaa syyskaudelle 5.9.-16.12.2016 tai syys- ja kevätkaudelle 5.9.-16.12.2016 ja 9.1.-28.4.2017.

Jumpapakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumpissa, niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki jumpat on suunnattu naisille ja miehille. Liikuntaryhmät on jaettu eritasoihin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon.

- ✿ tehokas/edistyneille
- ✿ 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 LIVkavakuula 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 LIVkavakuula 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 LIVkavakuula 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 17.45-18.30 LIVcore Kallahden peruskoulu*
✿ ✿ ✿ 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 ***

* oma jumppa-alusta, ei tuntia syyslomalla 20.10., kausi päättyy 8.12.
** tunnin sisältö, teho ja vaatimustaso vaihtelevat teeman mukaan
*** senioritunti, johon voi osallistua työikäisten jumppakortilla

Huom! Jumpapakortti ei sisällä uintia.

MARATONJUMPPA
Hinta: Liikuntamylyn sisäänkäymäksu + 2,50 €

Liikuntamyly
Myllypurontie 1

Aikuisille ja nuorille suunnattu tehokas ja monipuolinen jumppa-aamupäivä. Aloita viikonloppusi jumppaamalla koko kolmen tunnin ajan tai osallistu oman aikataulusi mukaan.
la 24.9., 22.10., 19.11. klo 9.00-12.00

Uimakoulut
Hinta 78 €

Pirkkolan uimahalli
Pirkkolan metsätie 6
7.9.-19.10.
ke klo 16.00-16.45 alkeet N + M

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
5.9.-17.10.
ma klo 19.15-20.00 alkeet N + M

24.10.-12.12. (ei 5.12.)
ma klo 19.15-20.00 alkeet N + M

Vesijummat
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

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
ma klo 17.15-17.45 N
ma klo 18.00-18.30 N + M
ti klo 18.15-18.45 N + M
ke klo 17.15-17.45 N + M
to klo 8.15-8.45 N

Käpylinna
Mäkelänkatu 86-96
ma klo 16.30-17.00 N
ma klo 17.15-17.45 N

Pirkkolan uimahalli*
Pirkkolan metsätie 6
ti klo 20.00-20.30 N + M
ti klo 20.30-21.00 N + M

Yrjönkadun uimahalli*
Yrjönkatu 21 B
ti klo 8.15-8.45 N
to klo 8.15-8.45 N

HUOM! Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (Hinta 4 €) osallistuessa *-merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

LIIKUNTAINFO
"Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Liikuntaneuvonta 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 itsenäisesti."

Jakomäen terveysasema
Vuorensyrjä 8
pe 9.9., 7.10. ja 4.11. klo 9.00-10.00

Kampin palvelukeskus
Salomonkatu 21 B
to 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12. klo 10.45-11.30

Kontulan kirjasto
Ostostie 4
ma 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11. ja 21.11. klo 14.00-15.00

Oulunkylän terveysasema
Kylänvanhimmantie 25
ke 7.9., 5.10., 2.11. ja 14.12. klo 15.00-17.00

Pihlajamäen lähiöasema
Liusketie 3
ma 5.9., 10.10. ja 7.11. klo 13.30-14.00



Seniorit

5.9.-16.12.2016

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

Tuntikuvaukset www.hel.fi/liikuntakurssit. Ilmoittautumisohteet sivulla 3.

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

Vesijumput

Hinta 43 €

Vesijumpassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihas-kuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu tapahtuu matalassa altaassa, jossa jalat yltävät pohjaan.

Itäkeskuksen uimahalli*

Olavinlinnantie 6

ma klo 10.00-10.30 N + M
ma klo 10.30-11.00 N + M
ma klo 11.00-11.30 N + M
ma klo 13.30-14.00 N + M
ti klo 9.00-9.30 N + M
ti klo 9.30-10.00 N + M
ti klo 10.00-10.30 N + M
ke klo 9.00-9.30 N + M
ke klo 13.00-13.30 N + M
ke klo 13.30-14.00 N + M
to klo 13.00-13.30 N + M
to klo 13.30-14.00 N + M
pe klo 9.10-9.40 N + M
pe klo 9.45-10.15 N + M

Jakomäen uimahalli

Somerikkopolku 6

ke klo 14.15-14.45 N + M
ke klo 14.45-15.15 N + M
to klo 14.15-14.45 N + M
to klo 14.45-15.15 N + M

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ma klo 9.00-9.30 M
ma klo 9.45-10.15 N
ma klo 10.30-11.00 N
ma klo 12.45-13.15 N + M
ma klo 15.00-15.30 N
ti klo 9.00-9.30 N
ti klo 9.45-10.15 N
ti klo 12.45-13.15 N + M
ke klo 9.00-9.30 N + M
ke klo 11.00-11.30 N + M
to klo 9.00-9.30 N
to klo 9.00-9.30 N
pe klo 9.45-10.15 N
pe klo 10.30-11.00 N
pe klo 11.15-11.45 M
pe klo 12.00-12.30 N + M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

ma klo 12.15-12.45 M
ma klo 13.00-13.30 N + M
ma klo 13.45-14.15 N
ma klo 14.30-15.00 N
ma klo 15.15-15.45 N
ti klo 14.15-14.45 N + M
ke klo 13.15-13.45 N
ke klo 14.00-14.30 N
ke klo 14.45-15.15 N + M

Palvelukeskus Kinapori

Kinaporinkatu 9 A

ti klo 9.00-9.30 N
ti klo 12.45-13.15 M
ti klo 13.30-14.00 M
to klo 13.30-14.00 N
to klo 14.15-14.45 N

Pirkkolan uimahalli*

Pirkkolan metsätie 6

ma klo 14.30-15.00 N + M
ma klo 15.00-15.30 N + M
ma klo 14.30-15.00 N + M
ti klo 15.00-15.30 N + M
ke klo 14.30-15.00 N + M
ke klo 15.00-15.30 N + M
to klo 9.30-10.00 N + M
to klo 10.00-10.30 N + M
to klo 10.30-11.00 N + M
to klo 11.00-11.30 N + M
pe klo 8.15-8.45 N + M
pe klo 8.45-9.15 N + M

Yrjönkadun uimahalli*

Yrjönkatu 21 B

Ei saunomismahdollisuutta

ma klo 10.30-11.00 N
ma klo 11.15-11.45 N
ma klo 12.45-13.15 N
ma klo 13.30-14.00 N
ti klo 9.00-9.30 N
ti klo 9.45-10.15 N
ti klo 10.30-11.00 N
ti klo 11.15-11.45 N
ke klo 9.45-10.15 N
ke klo 13.00-13.30 N
ke klo 13.45-14.15 N
to klo 9.00-9.30 N
to klo 9.45-10.15 N
to klo 12.45-13.15 N
to klo 13.30-14.00 N
to klo 14.15-14.45 N
pe klo 9.45-10.15 N
pe klo 10.30-11.00 N
pe klo 11.15-11.45 N

Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Hinta 46 € Itäkeskus ja Pirkkola (sis. uinnin), muut toimipisteet 33 €

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

Itäkeskuksen uimahalli *

Olavinlinnantie 6

ma klo 10.00-11.00 N + M
ma klo 11.00-12.00 N + M
ti klo 11.00-12.00 N + M
ke klo 11.00-12.00 N + M

to klo 11.00-12.00 N + M

pe klo 10.00-11.00 N + M

Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

ma klo 12.00-13.00 M
ti klo 9.00-10.00 N + M
ti klo 13.00-14.00 N
ke klo 9.00-10.00 N
ke klo 10.00-11.00 M
ke klo 11.00-12.00 N + M
ke klo 14.00-15.00 N + M
to klo 13.00-14.00 N
pe klo 10.00-11.00 N
pe klo 11.00-12.00 M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

ke klo 13.30-14.30 N

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ti klo 12.00-13.00 N + M

Pirkkolan uimahalli*

Pirkkolan metsätie 6

ma klo 12.00-13.00 N
ma klo 10.00-11.00 M
to klo 11.00-12.00 M

Yrjönkadun uimahalli*

Yrjönkatu 21 B

ke klo 10.00-11.00 M
to klo 9.00-10.00 M
to klo 10.00-11.00 N
to klo 13.00-14.00 M
pe klo 10.00-11.00 M

Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa

Hinta 32 €

Voit harjoitella kuntosalilla 5.9.-16.12.2016 alla lueteltuina vuoroina niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki vuorot ovat naisille ja miehille. Kausimaksu maksetaan uimahallin kassaan aukioloaikojen puitteissa. Ei ennakkoilmoittautumista.

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

Kuntosalin starttikurssit

Hinta 30 €

Kurssilla opetellaan kuntosaliharjoittelun perusteita ja tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön. Kurssi antaa valmiudet itsenäisen kuntosaliharjoittelun aloittamiseen.

Itäkeskuksen uimahalli*

Olavinlinnantie 6

7.9.-19.10.

ke klo 12.00-13.00 N + M

26.10.-7.12.

ke klo 12.00-13.00 N + M

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

5.9.-17.10.

ma klo 13.00-14.00 N+M

24.10.-5.12.

ma klo 13.00-14.00 N+M

Palvelukeskus Kinapori

Kinaporinkatu 9 A

Ryhmät on tarkoitettu asiakkaille, jotka siirtyvät Kinaporin kuntosalin vapaaharjoitteluun.

8.9.-20.10.

to klo 13.00-13.50 N + M

27.10.-8.12.

to klo 13.00-13.50 N + M

Töölön kisahalli

Mannerheimintie 17 E

6.9.-18.10.

ti klo 13.30-14.30 N + M

25.10.-13.12.

ti klo 13.30-14.30 N + M

Yrjönkadun uimahalli*

Yrjönkatu 21 B

7.9.-19.10.

ke klo 9.00-10.00 N + M

26.10.-7.12.

ke klo 9.00-10.00 N + M

Seniorijumppakortti

Hinta 48 € tai 102 €

Jumppakortin voi lunastaa syyskaudelle 5.9.-16.12.2016 tai syys- ja kevätkaudelle 5.9.-16.12.2016 ja 9.1.-28.4.2017.

Seniorijumppakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumpissa niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki ryhmät ovat naisille ja miehille. HUOM! Seniorijumppakortti ei sisällä uintia.

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 kaikille, myös henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita.

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 liikuntahalli

* 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 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

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 13.00-13.50 SenioriVenyttely

Latokartanon liikuntahalli

* klo 14.00-14.50 SenioriLattarit

Pirkkolan uimahalli

Perjantai

* klo 9.00-9.50 SenioriSyke

Itäkeskuksen uimahalli

* klo 10.00-10.50 SenioriVoima

Oulunkylän liikuntapuisto

* klo 9.30-10.20 SenioriVoima

Latokartanon liikuntahalli

* klo 10.00-10.50 SenioriVenyttely

Yrjönkadun uimahalli

* klo 11.00-11.50 SenioriVenyttely

Oulunkylän liikuntapuisto

* klo 11.10-12.00 SenioriSäestys

Kampin liikuntakeskus

Jumpat

Hinta 27 €, säestyksellä 37 €

Jumpat on jaettu värien avulla eri tasoisiin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon.

* tehokas/edistyneille

* keskiraskas

* helppo/kevyt

SenioriKunto-ryhmät

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

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

* ma klo 12.00-12.50 SenioriCircuit N + M

* ma klo 12.00-12.50 SenioriSäestys N

* ma klo 14.10-15.00 SenioriVenyttely N + M

* ti klo 11.00-11.50 SenioriSäestys N + M

* ti klo 12.00-12.50 SenioriVenyttely N + M

* ke klo 14.00-14.50 SenioriVenyttely N + M

* pe klo 10.00-10.50 SenioriCircuit N + M

* pe klo 12.10-13.00 SenioriLattarit N

Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

* ma klo 10.00-10.50 SenioriSyke N + M

* ti klo 10.10-11.00 SenioriVoima N + M

* ke klo 12.00-12.50 SenioriCore N + M

* to klo 12.00-12.50 SenioriLattarit N

* pe klo 9.00-9.50 SenioriVenyttely N + M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

* ma klo 9.00-9.50 SenioriSyke N + M

* ke klo 11.00-11.50 SenioriVenyttely N + M

Palvelukeskus Kinapori

Kinaporinkatu 9 A

* ma klo 10.00-10.50 SenioriCore N

* ma klo 11.00-11.50 SenioriVenyttely N + M

* ti klo 8.45-9.35 Seniorijumppa N

* ti klo 10.00-10.50 Seniorijumppa M

* to klo 9.00-9.50 SenioriLattarit N

* to klo 10.00-11.30

Erityisliikunta

5.9.-16.12.2016

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 liikunta-toimintaan.

HUOM! Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hintaa 4 €) osallistuessa *-merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

Tuntikuvaukset www.hel.fi/liikuntakurssit. Ilmoittautumisohteet sivulla 3

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

Jummat

Hinta 27 €, säästyksellä 37 €

Jummat 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 Kevytjumppa N + M

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ke klo 10.00-10.50 Säestetty jumppa N + M
to klo 13.10-14.00 Säestetty jumppa N + M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

ma klo 13.00-13.50 Kevytjumppa N + M

Vesijumppa

Hinta 43 €

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

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ma klo 12.00-12.30 N + M
ma klo 15.45-16.15 N + M
ma klo 16.30-17.00 N + M
ti klo 13.30-14.00 N
ti klo 14.15-14.40 N
to klo 9.45-10.15 N
to klo 12.00-12.30 N + M
to klo 13.30-14.00 N + M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

ti klo 13.30-14.00 N + M
ti klo 15.00-15.30 N + M
ti klo 16.00-16.30 N + M
ke klo 11.15-11.45 N + M
ke klo 16.00-16.30 N + M
ke klo 17.30-18.00 N + M
to klo 11.15-11.45 N + M
to klo 16.00-16.30 N + M
to klo 16.45-17.15 N + M

Yrjönkadun uimahalli*

Yrjönkatu 21 B

ma klo 10.00-12.30 N
ti klo 12.00-12.30 N
ke klo 9.00-9.30 N
pe klo 9.00-9.30 N

Erityisryhmien kuntosaliharjoittelu

Hinta: Käpylinna 33 €, Itäkeskus 46 €

(erityisuimamkorkilla 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

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

to klo 13.00-14.00 N + M

Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa ja uima-altaassa

Hinta 24 €

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

pe klo 9.00-13.30

Toimintakyvyltään heikentyneiden liikuntaryhmät

Hinta 27 €

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
ti klo 13.00-13.50
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

to klo 12.00-13.00

Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ma klo 12.00-13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M

KEHITYSVAMMAISET

Liikuntaryhmä

Hinta 27 €

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

to klo 16.00-16.50 N + M

Luovan liikkeen ryhmä

Hinta 27 €

Töölön Kisahalli

Paavo Nurmen kuja 1 D

ti klo 11.00-11.50

Kuntosaliharjoittelu

Hinta 33 €

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ke klo 14.30-15.20 N + M

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

ti klo 19.00-19.50 N + M

Vesijumppa

Hinta 43 €

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ke klo 15.15-15.45 N + M

AIVOHALVAANTUNEET

Vesijumppa

Hinta 43 €

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



YHTEISTYÖKURSSIT

Liikuntavirasto järjestää toimintaa yhteistyössä eri järjestöjen kanssa. Yhteistyökurseilta peritään kurs-sikohtainen maksu, mutta osallistuminen ei edellytä järjestöön liittymistä. Ilmoittautuminen tapahtuu suoraan yhdistykseen.

LASTEN RYHMÄT

Hattutemppu-hanke

Liikunta- ja näkövammaisten

koululaisten liikuntaryhmät:

Esysport Treenis (yli 12-vuotiaat)

Easysport Sporttis (alle 12-vuotiaat)

Tiedustelut puh. 050 462 3334,

marjo.vainikka@hiy.fi www.hiy.fi

Helsingin Autismi- ja Asperger yhdistys ry

Autististen ja asperger-lasten

ja nuorten liikuntaryhmät

Autististen ja asperger-lasten ohjattu uinti

Tiedustelut Kirsimarja Vahevaara,

puh. 050 526 0226 <http://hkiautismi.w2.fi>

Helsingin erilaiset oppijat ry (HERO)

Luistelu

Kaikenikäisille erilaisille oppijoille

suunnattu luisteluklubi

Tiedustelut puh. 040 547 4687 / www.lukihero.fi

Kehitysvammatuki 57 ry

Luistelu

Tiedustelut puh. 040 835 0395 / www.kvtuki57.fi

Jaatinen vammaisperheiden monitoimikeskus

Vaikkeavammaisten lasten perheinti

Mukaan voi päästä vammaisen lapsi, jolla on uimisen suhteen erityistarpeita, joihin tavallinen uimahalli ei vastaa. Pikku-Miinojen uintiin voi osallistua koko perhe. Tiedustelut Miina Weckroth, puh. 041 538 3032 tai miina.weckroth@jaatinen.info / www.jaatinen.info

Mahdollisuus lapselle ry

Kunnonhuoneharjoittelu

Harjoittelu tapahtuu fysioterapeutin ohjauksessa, ja se on suunnattu lapsille ja nuorille, joilla on vaikeuksia oman kehon hallinnassa esim. kehitys- ja liikuntavammaiset, cp-vammaiset ja motorisesti kömpelöt lapset.

Malminkartanon Maja

Tiedustelut puh. 045 605 6165

info@mahdollisuuslapselle.com

www.mahdollisuuslapselle.com

Uudenmaan CP-yhdistys ry

Liikuntavammaisten lasten uimakoulu

Alkeisuimakoulu (opetus lämminvesialtaassa)

Jatkouimakoulu (normaali allasvesi)

Kohderyhmä on vaikeasti liikuntavammaiset lapset ja nuoret, jotka eivät osaa uida tai tarvitsevat paljon apua ja tukea uinnissa.

Tiedustelut puh. 050 377 6117

uudenmaan.cp-yhdistys@kolumbus.fi

www.cp-liitto.fi/uusimaa

Suomen Kuurojen Urheiluliitto

Easysport-liikuntakerho kuulovammaisille

Tiedustelut puh. 050 570 4412 (tekstiviestillä)

sandell.juha@skul.org

AIKUISTEN JA NUORTEN RYHMÄT

Afasia- ja aivohalvauksyhdistys ry

Keilaus

Tiedustelut, puh. 040 540 8884

yhdistys@afasiakeskus.fi /

www.afasiakeskus.fi

Aivovammayhdistys ry

Aivovaurion sairastaneiden liikuntakurssi

Kurssilla kokeillaan monipuolisesti eri liikuntalajeja huomioiden kurssilaisten toiveet esim. mailapelejä, kuntosali- ja allasharjoittelua, melontaa, kiipeilyä jne. Kurssille osallistuminen edellyttää hyvää kuntoa ja tasapainoa.

Tiedustelut Matti Vartiainen,

puh. 050 585 3884

www.avy.nettisivut.fi

Green Golf oy

Erityisryhmien golf

Tiedustelut Suomen HCP Golf ry,

puh. 044 053 3804, info@suomenhcpgolf.fi

www.suomenhcpgolf.fi

Helsingin Invalidien yhdistys ry

Flamenco istuen

Tiedustelut puh. 040 736 5800

Jooga & istumajooga

Tiedustelut puh. 040 584 3188

www.hiy.fi

Helsingin ja Uudenmaan Neuroyhdistys ry

Tasapainoharjoittelu

Boccia

Sovellettu stretching

Tiedustelut puh. 040 751 4244

tai 040 500 4051

sihteeri@ms-helsinki.fi

www.ms-helsinki.fi

Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry

Keilaus

Kuntosaliharjoittelu

Tiedustelut puh. 040 562 2212

www.hun.fi

Kehitysvammatuki 57 ry

Itämainen tanssi

Keilaus

Liikuntakerho

Yli 15-vuotiaat nuoret ja aikuiset

Salibandy

Yli 15-vuotiaat nuoret ja aikuiset

Vesiliikunta

Tiedustelut puh. 040 8350395

www.kvtuki57.fi

Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry

Sähköpyörätuolisalibandy

Sähköpyörätuolijalkapallo

Tiedustelut puh. 040 833 9430

toimisto@uly.fi / www.uly.fi

Uudenmaan Pyörätuolitanssijat ry

Pyörätuolitanssin peruskurssi

Pyörätuolitanssin jatkokurssi

Sähkiritanssin peruskurssi

Tiedustelut, puh. 045 3593995

www.up-ry.fi

Svenskspråkiga verksamheten

5.9.-16.12.2016

Du kan anmäla dig på webben asiointi.hel.fi eller per telefon 09 31028858. Anmälningar tas emot fr.o.m torsdagen den 18.8 kl 11.00. Den centraliserade anmälningen via telefon stängs fredagen den 19.8 kl 16.00.

- Ta fram sidan "e-tjänster" i webbläsaren på Helsingfors stads webbplats asiointi.hel.fi
- Logga in på Helsingfors stads tjänst för e-tjänster och identifiera dig med bankkoder givna av (Nordea, Danske Banken, Andelsbanken, Aktia/Sb/Pop, Handelsbanken, Ålandsbanken och S-banken)
- Välj från övre balken "e-tjänster"
- Välj "Kultur och fritid" och "Privatpersoner"
- Välj "Idrottsverkets kursanmälan", övergå till tjänsten
- Välj kurs
- Bekräfta kursvalet
- 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 27 €

Georgsgatans simhall

Georgsgatan 21 B

tor 13.00-13.50 Seniorer D + H

Vattengymnastik

Pris 43 €

Kampens idrottscentrum

Malmgatan 3 D

mån 13.30-14.00 Seniorer D + H

mån 14.15-14.45 Specialgrupp D + H

tis 10.30-11.00 Specialgrupp D + H

tis 11.15-11.45 Seniorer D + H

tis 12.00-12.30 Krigsveteraner D + H (avgiftsfri med veterankortet)

tor 10.30-11.00 Seniorer D

tor 11.15-11.45 Seniorer D

Georgsgatans simhall

Georgsgatan 21 B

Ingen möjlighet till bastu

mån 9.00-9.30 Seniorer D

mån 9.45-10.15 Seniorer D

D + H = damer och herrar

D = endast damer

HÖNTSÄVUOROJA 12 TEKONURMELLA

Helsingissä on tänäkin suvena mahdollisuus käydä jalkapalloilemassa maksuttomilla vapaaharjoitteluvuoroja tekonurmikentillä ympäri kaupunkia. Arkisin kenttien peliaika on kello 16.00-18.00 ja viikonloppuisin kello 10.00-12.00. Kausi on jo käynnissä ja jatkuu aina 2.10. asti.

KESÄKAUDEN HÖNTSÄPAIKAT:

Lautasaaren liikuntapuisto

Munkkiniemenkenttä

Talin liikuntapuisto

Pirkkolan liikuntapuisto

Brahenkenttä

Käpylän liikuntapuisto

Meilahden liikuntapuisto

Töölön pallokenttä 6

Velodromin ulkokenttä

Kontulan liikuntapuisto

Myllypuron liikuntapuisto

Roihuvuoren liikuntapuisto

Löydä lähin vapaaharjoittelukenttäsi sekä aikataulut osoitteesta: www.hel.fi/liikunta



ULKOLIIKUNTAPAikkojen VARAUKSET TALVIKAUDEKSI 2016-2017

Liikuntaviraston talvijalkapallokentät sekä hiihtolatujen harjoitus- ja kilpavuorot on haettavissa tulevaisuuteen talvikaudeksi. Haku tapahtuu lomakkeella, joka tulee palauttaa liikuntapaikkavarauksiin 15.8. mennessä. Haettavana ovat jalkapallohallit, tekojääradat, tekojääkaukalot, hiihtolatut ja talvijalkapallokentät.

Hakulomakkeet löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta ja lisätietoja Liikuntapaikkavaraukset, Paavo Nurmen kuja 1 E (Töölön kisahalli), posti-osoite: PL 4820, 00099 Helsingin kaupunki, puhelimitse ma, ti, to ja pe klo 9.00-11.00 sekä ke klo 14.00-16.00, puh. 09 310 87800, faksi 09 310 87744, s-posti: liikuntapaikkavaraukset@hel.fi

LÄHIÖLIIKUNTA

Liikuntaviraston lähiöliikuntaa järjestetään Maunulan, Myllypuron, Jakomäki-Tapulien ja Pihlajamäen alueilla. Lähiöiden asukkaita aktivoidaan perusliikuntatunnein terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lähiöliikunnan tunneille ei tarvitse ennakoon ilmoittautua ja toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden. Lähiöliikuntapassi oikeuttaa liikkumaan kaikissa lähiöliikunnan ryhmissä. Voit osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisesi. 20 € lähiöliikuntapassin voit ostaa Jakomäen uimahallilta, Liikuntaviraston pääkassalta Töölön kisahallista, Liikuntamylyn kassalta, Pihlajamäen lähiöasemalta ja lähiöliikuttajalta Maunulan liikuntahallilta. (Liikuntamylyssä tarvitaan 4€ ladattava henkilökohtainen asiakaskortti)

Lähiöliikunnan syysesitteitä voi noutaa Myllypuron liikuntamylystä, Jakomäen uimahallilta sekä Pihlajamäen lähiöasemalta 12.8. alkaen ja Maunulan liikuntahallilta 29.8. alkaen. Syystoimintaan voi tutustua myös liikuntaviraston internetsivuilla: www.hel.fi/lahioiliikunta

Tiedustelut lähiöliikunnasta

- Maunula: puh. 050 362 7017

- Myllypuro: puh. 050 5881068

- Jakomäki-Tapuli: puh. 050 393 3447

- Pihlajamäki: puh. 050 588 1069 (ma-ke)

MAKSUTTOMAT YLEISÖLUISTELUT JÄÄHALLEISSA

Helsingin jäähalleissa järjestetään maksuttomia yleisöluisteluvuoroja kuntalaisille. Vuorot alkavat syksyllä ja jatkuvat kevääseen. Tarjolla on vuoroja sekä ilman mailoja että mailojen kanssa luisteleville. Luistimien teroitus on mahdollista Malmin, Myllypuron ja Paloheinän jäähalleissa.

Kurkkaa yleisöluisteluvuorot: www.hel.fi/luistelu

NAISET YHDESSÄ LIIKKUMAAN -HANKE

Liikuntakursseja, koulutuksia ja liikuntaneuvontaa maahanmuuttajaisille. Liikuntainfovierailuja maahanmuuttajaryhmiin. Hankeen tavoitteena on maahanmuuttajien kotouttamisen liikunnan avulla. Toiminta on avointa kaikille naisille.

Lisätietoja puh. 040 705 9767



VENEIDEN TALVISÄILYTYS

Veneiden talvisäilytys alkaa 15.9.2016 ja päättyy 10.6.2017. Helsingin kaupungilla on 15 veneiden talvisäilytysaluetta Helsingissä ja yksi Kirkkonummella. Näissä on yhteensä peräti 2200 venepaikkaa.

Lisätietoja venepaikkavarauksistamme

Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 E, ark klo 9.00-16.00, puhelinpalvelu klo 9.00-14.00, puh. 09 310 87900, faksi 09 310 87744, s-posti: venepaikkavaraukset@hel.fi Lisätietoa veneilymahdollisuuksista www.hel.fi/veneily

ULKOILE. FILLAROI. PYSY KARTALLA.

Pääkaupunkiseudun asukkaille on tarjolla uunituore kaupunkikohtainen pyöräilykartta ja pääkaupunkiseudun ulkoilukartta. Ja vieläpä maksutta.

Pyöräilykartta

Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupunkikohtaisia kartoista löytyvät mm. kunkin kaupungin ja pääkaupunkiseudun pyöräilyreitit, pyöräteiden päällysteet, valtakunnalliset pyörämatkailureitit, kiinnostavat kulttuuri- ja luontokohteet sekä rantakahvilat ja uimarannat. Pyöräteitä kartoissa on noin 2600 kilometrin verran ja pyöräteiden päällystetietojen merkintä helpottaa reittisuunnittelua. Kaupunkikohtaisissa pyöräilykartoissa on käyttäjätavallinen mittakaava 1:20 000 ja kääntöpuolelta löytyvän seudullisen pyöräilykartan mittakaava on 1:40 000.

Ulkoilukartta

Ympärivuotiseen käyttöön suunniteltu ulkoilukartta on merkitty Helsingin, Espoon, Vantaan ja Kauniaisen hiihtolatut, keittokatokset, koirapuisot, kuntoradat, lintutornit, luontopolut, matonpesupaikat, minigolfpaikat, skeittirampit, talvella aurattavat ulkoilureitit, telttailualueet, uimahallit,

ulkoilualueet ja -puistot, ulkokuntoilulaitteet, urheilukentät, vesiliikenneyhteydet saariin, välinevuokraamot, frisbeegolfradat ja julkiset WC:t. Koko pääkaupunkiseudun ulkoilu- ja pyöräilykartan mittakaava on 1:40 000.

Jakelupisteet

Maksuttomia kartoja voi noutaa pääkaupunkiseudun kuntien liikuntatoimien toimipisteistä. Helsingissä kartoja on jaossa mm. Itäkeskuksen uimahallissa, Myllypuron liikuntamylyssä, Oulunkylän liikuntapuistossa, Pirkkolan liikuntapuistossa, Töölön kisahallissa, Uimastadionilla, Kaupungintalon Virka Infossa ja Pohjoisesplanadin matkailuneuvonnassa.

Ulkoilukartta myös mobiilina netissä

Ulkoilukartan sähköinen versio löytyy osoitteesta www.ulkoilukartta.fi, jota voi käyttää apuna mm. reittisuunnittelussa ja etäisyyksien mittaamisessa.

Pirkkolan 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/ tilaussauna/ kokoushuone/ kahvilaravintola/ kauneushoitola...

UIMAAN. KUNTOSALILLE. YMPÄRI STADIA.

4 UIMAHALLIA JA 2 MAAUIMALAA

Helsinki tarjoaa mainioita uintimahdollisuuksia kaupungin uimahalleissa ja maauimaloissa. Massiiviseen maan alla sijaitsevaan Itäkeskuksen uimahalliin mahtuu kerralla peräti 1000 kuntoilijaa. Eläväisessä Keskuspuistossa sijaitsevassa Pirkkolan uimahallissa virkistyy samalla kun nauttii funkisrakenuksen valoisasta tunnelmasta. Sympaattisessa Jakomäen uimahallissa polskiminen ja kuntoilu luonnistuvat sopivan kompaktissa ympäristössä. Stadin kruununjalokivessä, historiallisessa Yrjönkadun kylpylämäisessä uimahallissa voi nauttia polskimisen lisäksi esimerkiksi erittäin monipuolista saunoista.

”Uimahalleissamme järjestetään myös syyskuun alusta joulukuun puoliväliin asti muun muassa uimakouluja lapsille ja aikuisille sekä vesijumppaa aikuisille ja senioreille”, liikuntaviraston osastopäällikkö **Tarja Loikkanen** kertoo kattavasta tarjonnasta vesiliikunnan saralla.

Maauimalakausi on yhä käynnissä: Uimastadion, Stadin kunkku 18.9. ja Kumpulán maauimála, Helsingin herttainen helmi 28.8. asti avoinna.

VIRKISTÄVÄÄ VESIJUMPPAA

5.9.-16.12.

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

Syväveden jumput
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

Ei ennakkoi ilmoittautumista. Uimapuku pakollinen
Hinta: uimahallin sisään pääsymaksu + 2,50 €/kerta. *Huom. Itäkeskuksessa syväveden jumpissa myös mahdollisuus kausimaksuun 43 € (4€ ladattava asiakaskortti.)*

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

17 KUNTO- JA VOIMAILUSALIA

Liikuntaviraston 12 kuntosalia ja viisi voimailusalia sijaitsevat ympäri Helsinkiä. Kuntosalien moderneilla ja hyväkuntoisilla välineillä luonnistuu monipuolinen saliharjoittelu, kun taas voimailusalit soveltuvat parhaiten painonnostoon ja voimailuun. Näin salit palvelevat tehokkaasti niin aloittelevia kuntoilijoita kuin karskimpiakin puntaajia.

Aikuisten kertamaksu saleille on ainoastaan 3,50 €, eikä kuukausi- ja kausikorteissa luonnollisesti ole sitoutumispakkoa.

”Vähän kokemattommille kuntosalikävijöille on tarjolla myös kuntosalin starttikursseja”, Loikkanen

vinkkaa aikuisille (sivu 8) ja senioreille (sivu 10) kohdennetuista syksyn kursseista ja jatkaa: ”Liikunnanohjaajamme tekevät myös henkilökoh-taista kuntosaliohjausta sekä kuntosaliohjelmia, polkupyöräergometritestejä, lihaskuntotestejä sekä Inbody-mittausta kertamaksulla.”

Henkilökohtainen kuntosaliohjaus ja -ohjelman teko

Hinta 40 €

Itäkeskuksen uimahallin/ Kontulan kuntokellarin/ Jakomäen uimahallin/ Pirkkolan uimahallin/ Töölön kisahallin kuntosaleilla.

Tiedustelut ja ajanvaraukset:

Itäkeskus, puh. 09 310 87205
Kontula, puh. 09 310 87453
Jakomäki, puh. 09 310 87512
Pirkkola, puh. 09 310 87913
Töölö, puh. 09 310 87858

Kuntotestit: polkupyöräergometritesti, lihaskuntotestit sekä Inbody-mittaus

Hinta 40 €/testi tai koko testipatteri 60 €

Pirkkolan uimahallissa/ Töölön kisahallissa.

Tiedustelut ja ajanvaraukset

Pirkkola, puh. 09 310 87913
Töölö, puh. 09 310 87858

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.