

Helsinki



@HelsinkiLiikkuu

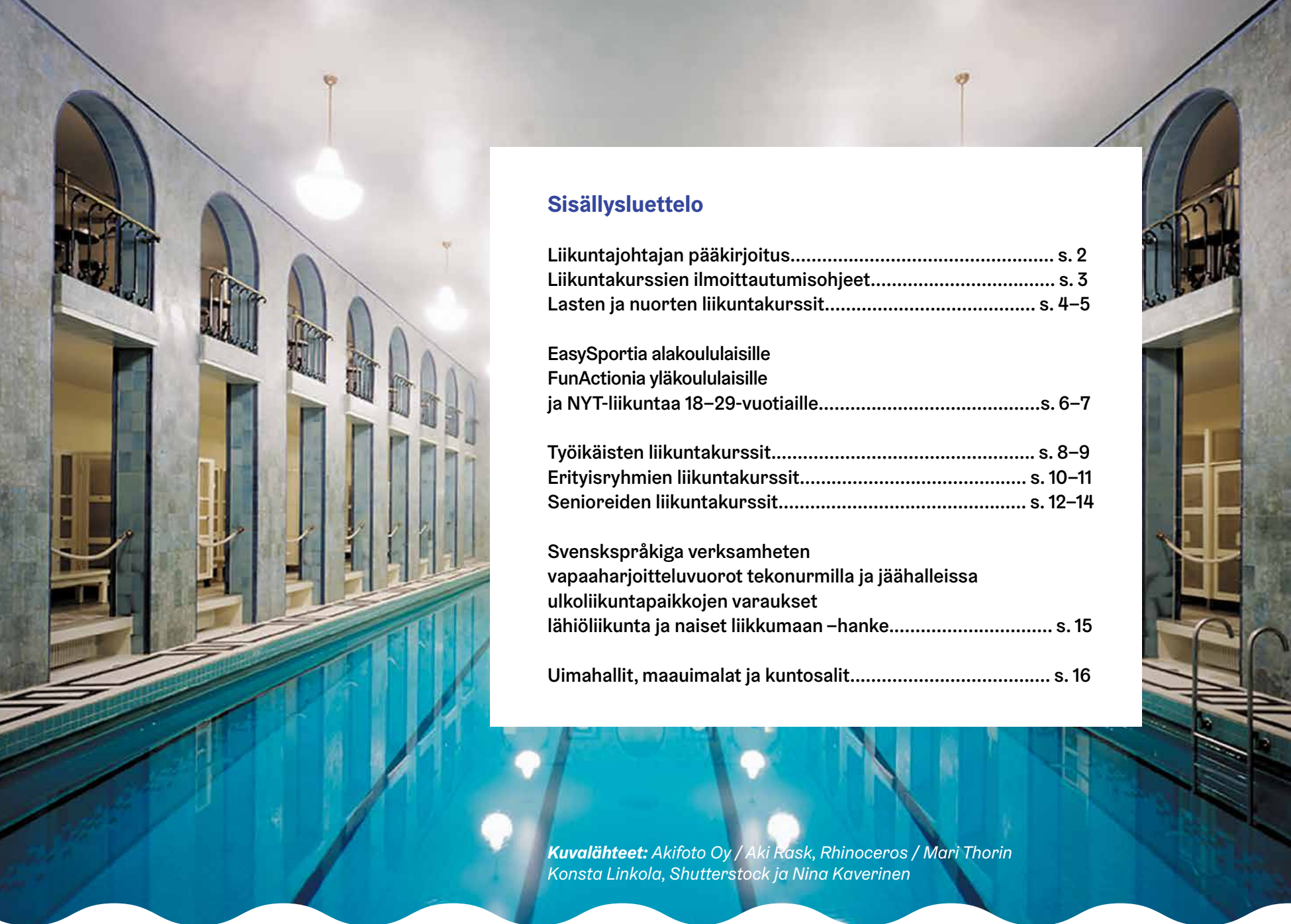
Lisää liikettä stadiin

Helsingin kaupungin liikuntapalvelut | Syksy 2017 | www.hel.fi/liikunta

Maksuttomia vapaaharjoitteluvuoroja
jäähalleissa ja tekonurmilla s.14

Liikuntahalleja, kuntosaleja,
mauimaloita ja uimahalleja s.16

Liikuntakursseja
lapsille, nuorille,
työikäisille, senioreille
ja erityisryhmille.
Ilmoittaudu syyskauden
liikuntakursseille
15.8. alkaen!



Sisällysluettelo

Liikuntajohtajan pääkirjoitus.....	s. 2
Liikuntakurssien ilmoittautumisohjeet.....	s. 3
Lasten ja nuorten liikuntakurssit.....	s. 4–5

EasySportia alakoululaisille FunActionia yläkoululaisille ja NYT-liikuntaa 18–29-vuotiaille.....	s. 6–7
--	--------

Työikäisten liikuntakurssit.....	s. 8–9
Erityisryhmien liikuntakurssit.....	s. 10–11
Senioreiden liikuntakurssit.....	s. 12–14

Svenskspråkiga verksamheten vapaaharjoitteluvuorot tekonurmilla ja jäähalleissa ulkoliikuntapaikkojen varaukset lähiöliikunta ja naiset liikkumaan –hanke.....	s. 15
---	-------

Uimahallit, maaumalat ja kuntosalit.....	s. 16
--	-------

Kuvalähteet: Akifoto Oy / Aki Kask, Rhinoceros / Mari Thorin
Konsta Linkola, Shutterstock ja Nina Kaverinen

Koko Stadi liikkuu. Nyt ja tulevaisuudessa.



Pidät käsissäsi Helsingin kaupungin syksyn liikuntapalveluista kertovaa esitettä. Liikuntavirasto jäi historiaan ja **1.6.2017** alkaen liikuntapalvelut tulivat osaksi uutta kulttuurin ja vapaa-ajan toimialaa.

Liikunta on ollut aina merkittävä osa kaupungin organisaatiota ja vuonna 2019 olemme tuottaneet monipuolisia ja laadukkaita liikuntapalveluja helsinkiläisille jo peräti sadan vuoden ajan. Uuden toimialamme tavoitteena on ylläpitää ja parantaa helsinkiläisten mahdollisuuksia henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, sivistymiseen sekä aktiiviseen kansalaisuuteen ja tukea kaupunkimme elinvoimaisuutta. Investoimme siis hyvinvointiin ja terveyteen lisäämällä entisestään mahdollisuuksia aktiiviseen ja rikkaaseen elämään. Tämä tarkoittaa sitä, että liike, liikunta ja sportti eivät katoa mihinkään Helsingistä, vaan niiden merkitys vain vahvistuu entisestään.

Liikuntapalveluita tuotetaan siis nyt ja jatkossakin laajasti, monipuolisesti ja laadukkaasti kuten tämän esitteen sivuilta huomaat. Maanantaina **4.9.** alkavalla syyskaudella on tarjolla liikuntakursseja lapsille, nuorille, työikäisille, senioreille ja erityisryhmille ympäri pääkaupunkiamme. Elokuussa on myös vielä mahdollista fiilistellä kesää maaumaloissamme, puistojumpissa tai Helsingin edustan saarissa. Syyskelien saapuessa 17 kuntosaliamme ja 4 uimahallimme kutsuvat puolestaan kuntoilemaan säävarauksetta sisätiloihin. Viime vuonna liikuntapaikoissamme oli yhteensä yli 10 miljoonaa käyntikertaa; eiköhän rikota yhdessä tuo ennätys tänä vuonna.

Tervetuloa liikkumaan,
Tarja Loikkanen
Helsingin kaupungin liikuntajohtaja



Liikuntakurssien ilmoittautumisohjeet

**Ilmoittaudu syyskauden 4.9.–15.12.2017
liikuntakursseille ti 15.8. 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).
- Maksa kurssi verkkopankissa.
- Halutessasi voit tulostaa itsellesi vahvistuksen.

Puhelinilmoittautuminen

- Keskitetty puhelinilmoittautuminen puh. 09 310 28858 on avoinna 15.–17.8. ti-to klo 11.00–20.00 ja 18.8. pe klo 8.00–16.00
- Tämän jälkeen vapaita paikkoja voi tiedustella maanantaista 21.8. alkaen arkisin klo 9.00–14.00 seuraavista puhelinnumeroista: puh. 09 310 87501, 09 310 87205, 09 310 87913 tai 09 310 87858

Ilmoittautumisaikataulu

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

Tiistai 15.8.

Senioreiden vesijumput
klo 11.00 Yrjönkatu ja Palvelukeskus Kinapori
klo 13.00 Kamppi
klo 15.00 Itäkeskus ja Jakomäki
klo 16.30 Pirkkola ja Käpylinna

Keskiviikko 16.8.

klo 11.00 Seniorien ja erityisryhmien jumput ja jumppakortti
klo 13.00 Seniorien ja erityisryhmien kuntosalitoiminta
klo 16.30 Työikäisten jumput ja jumppakortti
klo 17.30 Työikäisten vesijumput, kuntosalit ja uimakoulut

Torstai 17.8.

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 16.30 Lasten uimakoulut Itäkeskus ja Pirkkola
klo 17.30 Lasten uimakoulut Yrjönkatu ja Jakomäki

Perjantai 18.8.

Kaikkien kurssien ilmoittautuminen jatkuu klo 8.00–16.00.

Lisätietoja

- Puhelinilmoittautumisen perusteella asiakkaalle lähetetään kotiin lasku. Lasku on mahdollista maksaa myös liikuntapalveluiden pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E).
- Työikäisten kurssimaksun voi suorittaa laskua vastaan yleisimmillä liikuntaseteleillä, liikuntapalveluiden pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E)
- Ilmoittautuminen on sitova
- Kaupunki ei ole vakuuttanut asiakkaita
- Asiakassopimusehdot löytyvät osoitteesta hel.fi/liikuntakurssit, sähköisestä asiointista osoitteesta asiointi.hel.fi
- Liikuntakursseja ei järjestetä arkipyhinä

**Katso kauden aikana vapaat paikat osoitteesta asiointi.hel.fi
tai yhteystietojen toimipisteisiin, yhteystiedot löytyvät osoitteesta
www.hel.fi/vapaa-aika kunkin liikuntapaikan osalta.**



Lapset ja nuoret 4.9.–15.12.

Tarjolla monipuolisia harrastusmahdollisuuksia perheen pienimmille ja isommille lapsille: uimakouluja, sovellettua liikuntaa, temppujumppaa, EasySport-toimintaa, FunActionia ja Liikuntahulinoita. Tuntikuvaukset: www.hel.fi/liikuntakurssit. Ilmoittautumisohjeet sivulla 3.

Lasten uimakoulut

Hinta 39 €

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

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnatie 6

4.9.–16.10.

ma klo 17.00–17.30 alkeet 5–6-vuotiaat
ma klo 17.40–18.10 alkeet 5–6-vuotiaat
ma klo 18.20–18.50 alkeisjatko 5–6-vuotiaat

23.10.–4.12.

ma klo 17.00–17.30 alkeisjatko 5–6-vuotiaat
ma klo 17.40–18.10 alkeisjatko 5–6-vuotiaat
ma klo 18.20–18.50 alkeet 5–6-vuotiaat

5.9.–17.10.

ti klo 17.10–17.40 alkeisjatko 5–6-vuotiaat
ti klo 17.45–18.15 alkeisjatko 5–6-vuotiaat
ti klo 18.20–18.50 alkeet 5–6-vuotiaat

24.10.–12.12. (ei 5.12.)

ti klo 17.10–17.40 alkeet 5–6-vuotiaat
ti klo 17.45–18.15 alkeisjatko 5–6-vuotiaat
ti klo 18.20–18.50 alkeet 5–6-vuotiaat

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

4.9.–16.10.

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

6.9.–18.10.

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

23.10.–4.12.

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

25.10.–13.12.

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

Jakomäen uimahalli

Somerikkopolku 6

6.9.–18.10.

ke klo 17.15–17.45 alkeisjatko 5–6-vuotiaat
ke klo 17.45–18.15 alkeet 5–6-vuotiaat
ke klo 18.15–18.45 alkeisjatko 5–6-vuotiaat

25.10.–13.12.

ke klo 17.15–17.45 alkeisjatko 5–6-vuotiaat
ke klo 17.45–18.15 alkeet 5–6-vuotiaat
ke klo 18.15–18.45 alkeisjatko 5–6-vuotiaat

Tyttöjen uimakoulut

Jakomäen uimahalli

Somerikkopolku 6

5.9.–17.10.

ti klo 15.30–16.15 alkeet yli 6-vuotiaat
ti klo 15.30–16.15 jatko yli 6-vuotiaat
ti klo 17.30–18.15 alkeet yli 6-vuotiaat

24.10.–12.12. (ei 5.12.)

ti klo 15.30–16.15 alkeet yli 6-vuotiaat
ti klo 15.30–16.15 jatko yli 6-vuotiaat

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

4.9.–16.10.

ma klo 16.30–17.15 alkeet 10–16-vuotiaat
ma klo 17.15–18.00 alkeet 7–9-vuotiaat

23.10.–4.12.

ma klo 16.30–17.15 alkeet 10–16-vuotiaat
ma klo 17.15–18.00 alkeet 7–9-vuotiaat

Lasten sovellettu liikunta

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

Erityislasten uimakoulut

Hinta 39 €

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

4.9.–16.10.

ma klo 18.10–18.40 alkeet yli 6-vuotiaat

23.10.–4.12.

ma klo 17.30–18.00 alkeet yli 6-vuotiaat

Erityislasten vesiliikunta

Hinta 43 €

Ryhmät on suunnattu 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.

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3

ma klo 18.45–19.30 yli 5-vuotiaat

Kuulovammaisten lasten uimakoulut

Hinta 43 €

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

5.9.–12.12.

ti klo 17.30–18.00 alkeet 5–6-vuotiaat

ti klo 18.15–19.00 alkeet 6–8-vuotiaat

Ohjaus: Kuurojen Urheiluliitto ry.

Tempputaito

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 ryhmätöinnin 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 5–6-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

to klo 17.00–17.45 2–3-vuotiaat

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ti klo 16.00–16.45 2–3-vuotiaat

Temppujumput

Hinta 25 €

Temppujumppassa 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 TemppuTaito-lapset)

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ti klo 16.45–17.30 4–5-vuotiaat

Liikunta kuuluu kaikille–tapahtuma

Tervetuloa koko perheen yhteiseen liikuntatapahtumaan, jossa monipuolisia liikunnallisia toimintapisteitä, lajiesittelyjä, kisailua ja pelailua. Tilaisuus on maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.

Liikuntamyylly

Jauhokuja 3

la 19.8.

klo 12.00–15.00

Perhepalloilua

Hinta: Pallomyllyn kertamaksu, alle 9-vuotiaat maksutta.

Perhepalloilussa alle 9-vuotiaat lapset vanhempineen pelailevat ja pallottelevat yhdessä.

Pallomylly

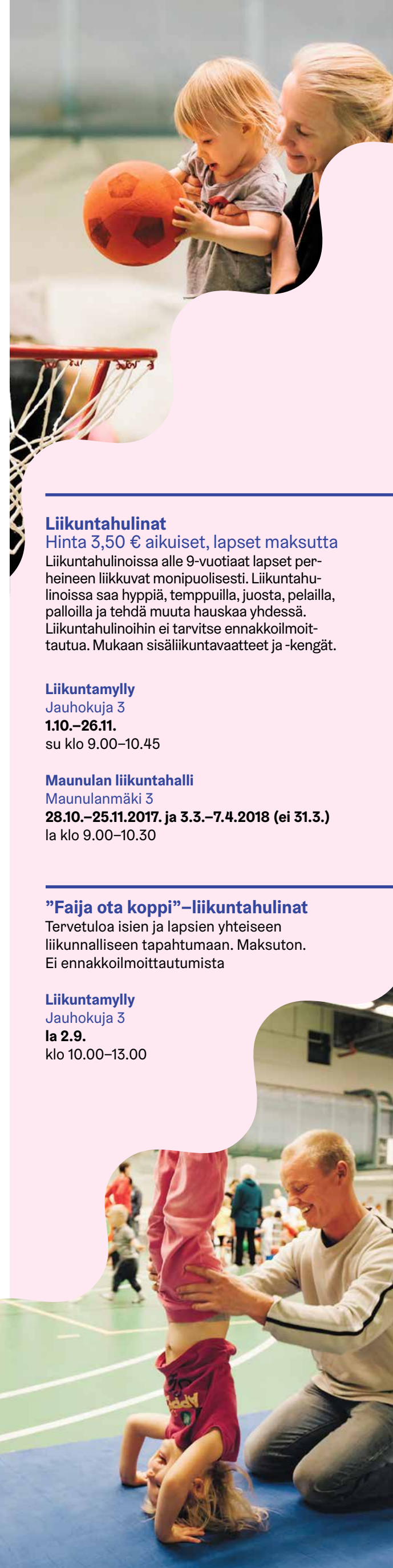
Pikajuoksijantie 9

5.9.–14.12. (ei 10.–12.10.)

ti klo 9.30–11.30

ti klo 16.00–18.00

to klo 16.00–17.00



Liikuntahulinat

Hinta 3,50 € aikuiset, lapset maksutta

Liikuntahulinoissa alle 9-vuotiaat lapset perheineen liikkuvat monipuolisesti. Liikuntahulinoissa saa hyppiä, temppuilla, juosta, pelailla, palloilla ja tehdä muuta hauskaa yhdessä. Liikuntahulinoihin ei tarvitse ennakkoilmoittautua. Mukaan sisäliikuntavaatteet ja -kengät.

Liikuntamyylly

Jauhokuja 3

1.10.–26.11.

su klo 9.00–10.45

Maunulan liikuntahalli

Maunulanmäki 3

28.10.–25.11.2017. ja 3.3.–7.4.2018 (ei 31.3.)

la klo 9.00–10.30

”Faija ota koppi”–liikuntahulinat

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

Liikuntamyylly

Jauhokuja 3

la 2.9.

klo 10.00–13.00

EasySport–liikuntaryhmiä alakoululaisille ympäri Helsinkiä. 4.9.–15.12.

*Helsingin kaupungin ja helsinkiläisten urheiluseurojen järjestämät EasySport -liikuntaryhmät ovat tarkoitettu kaikille alakoululaisille lapsille. Toimintaa järjestetään iltpäivisin 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, temppujumppaa, 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, squashin, 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 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.

Talihalli

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. Varusteiksi tarvitaan 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 €

Iltpäiväkiekkokoulut 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. Varusteiksi tarvitaan 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

Talttakuja 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. Varusteiksi tarvitaan 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 Oulunkylän Kiekko–Kerho ry

EasySport–sirkus Hinta 25 €

EasySport–sirkus on tarkoitettu kaikille ilmaisutaidosta ja sirkustemppuilusta kiinnostuneille alakoululaisille tytöille ja pojille. Toiminnan tavoitteena on päästä kokeilemaan erilaisia sirkusvälineitä sekä akrobatiatemppuja.

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

Sirkuskoulu Perhosvoltage

Loisteputki 4

ma klo 14.00–15.00

ma klo 15.00–16.00

ti klo 14.00–15.00

ti klo 15.00–16.00

Toiminnasta vastaa Sirkuskoulu Perhosvoltage

EasySport–tanssi Hinta 25 €

EasySport–tanssitunnit ovat suunnattu kaikille tanssimisesta kiinnostuneille alakoululaisille. Mukaan pääset, vaikkei olisi tanssia aiemmin harrastanut. Tanssi on monipuolinen harrastus, joka kehittää mm. koordinaatiota, rytmitajua ja kehonhallintaa. Lisäksi ryhmäopetus kannustaa ja opettaa ryhmässä toimimiseen. Tunnit etenevät nousujohteisesti eteenpäin, joten suosittelemme osallistumaan opetukseen säännöllisesti. Tuntien aikana pääset tutustumaan Showtanssiin sekä Hip Hop ja Street–tanssiin. Varusteet: Sisälennkarit, rennot treenivaatteet.

Tanssikoulu Footlight

Mannerheimintie 6

ma klo 15.00–16.00 Showtanssi

pe klo 16.00–17.00 Hip Hop

Tanssikoulu Footlight

Itälahdenkatu 18 A, 2. kerros

ke klo 14.30–15.30 Hip Hop

Toiminnasta vastaa tanssikoulu Footlight

EasySport-startti

Maksutonta liikuntaa ja painonhallintaa.

Kaupunki järjestää ylipainoisille alakoululaisille ja heidän vanhemmilleen vertaistukiryhmiä syksyllä 2017. Lapsille on tarjolla liikuntaa ja vanhemmille tukea, tietoa ja tavoitteellisuutta lasten hyvinvoinnin ja painonhallinnan edistämiseksi. Lisätietoa oman koulun terveydenhoitajalta.

EASY
SPORT.FI

FunAction-harrasteliikuntaa 13–17 -vuotiaille 4.9.–15.12.

FunAction–liikunta on harrasteliikuntaa 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 laji-ohjaajien johdolla. FunActionin liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Toimintaan ostetaan 20 euroa maksava FunAction–liikuntakortti + 4 € ladattava kortti (uudet asiakkaat), jolla voi osallistua kaikille noin kuudellekymmenelle FunAction–tunnille. Liikuntakortteja myydään Liikuntamylyssä, Jakomäen, Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahalleissa ja Latokartanon liikuntahallin sekä Töölön kisahallin kassalla. Lajeina mm. kiipeily, pallopelit, kuntosaliharjoittelu, erilaiset tanssit ja paljon muita. Tutustu FunActionin tarjontaan, liikuntapaikkoihin ja lajesittelyihin: **www.funactionnuorille.fi**

Kannelmäessä ja Malminkartanossa osa liikuntaryhmistä tuotetaan yhdessä OperaatioPulssin kanssa, jolloin tunnit ovat maksuttomia **www.lansipulssi.munstad.fi**

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 tai 09 310 49010



@FunAction



@FunActionHKI

NYT: 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 torstaina 31.8. klo 12.00–15.00. 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

NYT
NYTLIIKUNTA.FI



FunAction
funactionnuorille.fi



Työikäiset 4.9.–15.12.

HUOM! Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (Hinta 4 €) osallistuessa *–merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa. Tuntikuvaukset: www.hel.fi/liikuntakurssit. Ilmoittautumishjeet s. 3.

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

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 LIVkahvakuula 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 LIVsyke N + M

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11
* ke klo 19.10–20.00 Äijäjumppa M

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
Hinta 27 €
* to 17.00–17.50 LIVkevytjumppa N+M

Pirkkolan liikuntapuisto

Pirkkolan metsätie 6
Hinta 27 €
*to klo 11.30–12.20 LIVkevytjumppa N + M

Jumppakortti

Hinta: 89 € tai 170 €

Jumppakortin voi lunastaa syyskaudelle 4.9.–15.12.2017 tai syys- ja kevätkaudelle 4.9.–15.12.2017 ja 8.1.–27.4.2018. Jumppakortti 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. Huom! Jumppakortti ei sisällä uintia.

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

Maanantai

* klo 16.30–17.20 LIVkahvakuula Maunulan liikuntahalli
* klo 17.00–17.50 LIVsyke Yrjönkadun uimahalli
* klo 18.05–18.55 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli
* klo 19.10–20.00 LIVkahvakuula Kampin liikuntakeskus
* klo 19.10–20.00 LIVsyke Oulunkylän liikuntapuisto

Tiistai

* klo 16.20–17.10 LIVsyke Yrjönkadun uimahalli
* klo 17.10–18.00 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 18.10–19.10 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli
* * * klo 18.30–19.20 LIVteema 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 18.10–19.00 LIVvoima Oulunkylän liikuntapuisto
* klo 18.30–19.00 LIVvenyttely Yrjönkadun uimahalli
* klo 18.30–19.20 LIVsyke Herttoniemenrannan liikuntahalli

Torstai

* klo 11.30–12.20 LIVkevytjumppa Pirkkolan liikuntapuisto
klo 14.00–14.50 LIVlatterit 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 LIVlatterit Kampin liikuntakeskus
* * * klo 18.00–18.50 LIVteema Latokartanon liikuntahalli **
* 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.**

Mammatreeni

Hinta 50 €

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26
ke klo 11.30–12.20 alle 3–vuotiaat
pe klo 10.30–11.20 alle 3–vuotiaat

Vesijumput

Hinta 78 €

Itäkeskuksen uimahalli*

Olavinlinnantie 6
ti klo 16.30–17.00 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+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

Uimakoulu

Hinta 78 €

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
4.9.–16.10.
ma klo 19.30–20.15 alkeet N + M
23.10.–4.12.
ma klo 19.30–20.15 jatko N + M

Jakomäen uimahalli

Somerikkopolku 6
24.10.–12.12. (ei 5.12.)
ti 17.30–18.15 alkeet N

Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Hinta 59 e

Kontulan kuntokellari

Ostostie 4
ma klo 17.00–18.00 N + M
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

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–vesijumput

Hinta 43 €

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D
ma klo 18.00–18.30 N
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

Tule ja tutustu LIV-jumppiin

Tule tutustumaan syksyn monipuoliseen jumppatarjontaan. Tunnit vaihtuvat puolen tunnin välein ja mukaan voit tulla myös nonstoppina. Ota mukaan oma jumppa-alusta. Kaikille avoin, maksuton tapahtuma, ei ennakkoilmoittautumisia.

Herttoniemenrannan liikuntahalli

Petter Wetterin tie 5
ke 30.8. klo 16.30–19.30

Maratonjumppa

Hinta: Liikuntamylllyn sisäänpääsymaksu + 2,50 €

Aikuisille ja nuorille suunnattu tehokas ja monipuolinen jumppa-aamupäivä. Aloita viikonlopusti jumppaamalla koko kolmen tunnin ajan tai osallistu oman aikataulusi mukaan.

Liikuntamyllly

Jauhokuja 3
Su 24.9., 29.10. ja 3.12. klo 9.00–12.00

Sunnuntain teemajumput

Hinta: Uimahallin sisäänpääsymaksu + 2,50 €

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6
17.9.–22.10.
su klo 15.00–15.50
su klo 16.00–16.50
tarkista teemat: www.hel.fi/liikunta

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.

Kampin palvelukeskus

Salomonkatu 21 B
ti 22.8. klo 10.00–11.00 juhlasali
ti 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12. klo 11.00–11.45 aula

Kontulan kirjasto

Ostostie 4
ma 11.9., 9.10., 6.11. ja 4.12. klo 16.00–17.00

Maunula-talo

Metsäpurontie 4
ke 6.9., 4.10., 8.11. ja 13.12. klo 14.00–15.00

Pihlajamäen lähiöasema

Liusketie 3
ma 4.9. klo 13.30–14.00

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 27.9. klo 17.30–20.00

Töölön kisahalli

Paavo Nurmen kuja 1
ma 2.10. klo 16.30–19.00

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

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



Erityisliikunta 4.9.–15.12.2017

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.

*HUOM! Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 4 €) osallistuessa *-merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa. Tuntikuvaukset www.hel.fi/liikuntakurssit. Ilmoittautumisohjeet sivulla 3.*



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

Jumpat
Hinta 27 €, säästyksellä 37 €
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 Kevytjumppa N + M

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
ke klo 10.00–10.50 Säestetty jumppa 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 14.15–14.45 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 12.00–12.30 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 12.00–12.30 N
ma klo 14.15–14.45 N
ti klo 12.00–12.30 N

Erityisryhmien kuntosaliharjoittelu
Hinta: Käpylinna 33 €, 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

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 N + M

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 muistiongelman 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 11.00–11.45 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

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 N + M

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 15.00–15.30 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

Neurologiset asiakkaat
Toiminta on suunnattu henkilöille, joilla on jokin neurologinen pitkäaikaissairaus tai vamma.

Vesijumppa
Hinta 43 €

Itäkeskuksen uimahalli *
Olavinlinnantie 6
ti klo 12.00–12.30 N + M

Mielenterveyskuntoutujat

Vesijumppa
Hinta 43 €

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
ma klo 11.15–11.45 N + M

Itäkeskuksen uimahalli*
Olavinlinnantie 6
ma klo 13.00–13.30 N + M

Yrjönkadun uimahalli
Yrjönkatu 21 B
ti klo 12.45–13.15 N

Pirkkolan uimahalli
Pirkkolan Metsätie 6
to klo 11.30–12.00 N + M

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
to klo 12.45–13.15 N + M

Ohjattu kuntosali
Hinta 33 €

Oulunkylän liikuntapuisto
Käskynhaltijantie 11
ti klo 13.00–14.00 N + M

Kontulan kuntokellari
Ostostie 4
ke klo 13.00–14.00 N + M

Yrjönkadun uimahalli*
Yrjönkatu 21 B
to klo 12.00–13.00 N + M

Venyttely ja rentoutus
Hinta 27 €

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
ti klo 14.00–15.00 N + M

Luova liike
Hinta 27 €

Töölön kisahalli*
Paavo Nurmen kuja 1 D
ti klo 10.00–10.50 N + M

Kuulovammaiset työikäiset ja seniorit

Kierto– ja kuntosaliharjoittelu
Hinta 46 €

Itäkeskuksen uimahalli *
Olavinlinnantie 6
ti klo 9.00–10.30 N + M

Kevytjumppa
Hinta 27 €

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
pe klo 11.00–11.50 N + M

Vesijumppa
Hinta 43 €

Itäkeskuksen uimahalli *
Olavinlinnantie 6
ti klo 10.45–11.15 N + M

Yhteistyökurssit
Liikuntavirasto järjestää toimintaa yhteistyössä eri järjestöjen kanssa. Yhteistyökursseilta peritään kurssikohtainen maksu, mutta osallistuminen ei edellytä järjestöön liittymistä. Ilmoittautuminen tapahtuu suoraan yhdistykseen.

Lasten ja nuorten ryhmät

Liikunta– ja näkövammaisten koululaisten liikuntaryhmät
Easysport Treenis (yli 12–vuotiaat)
Easysport Sporttis (alle 12–vuotiaat)
Tiedustelut: puh. 050 462 3334, marjo.vainikka@hiy.fi www.hiy.fi

Helsingin Autismi– ja Aspergeryhdistys ry
Nuorten liikunta/pelikerho
Autististen ja asperger–lasten ohjattu uinti
Tiedustelut: Maarit Kuoppala, puh. 040 547 4687

Helsingin erilaiset oppijat ry (HERO)
Luistelu
Kaikenikäisille erilaisille oppijoille suunnattu luisteluryhmä
Tiedustelut: puh. 040 547 4687

Kehitysvammatuki 57 ry
Luistelu
Tiedustelut: puh. 040 835 0395

Jaatinen vammaisperheiden monitoimikeskus
Vaikeavammaisten lasten perheuinti
Mukaan voi päästä vammaisen lapsi, jolla on uimisen suhteen erityistarpeita, joihin tavallinen uimahalli ei vastaa. Pikku–Miinon uintiin voi osallistua koko perhe.
Tiedustelut: Miina Weckroth, puh. 041 538 3032 tai miina.weckroth@jaatinen.info www.jaatinen.info

Uudenmaan CP–yhdistys ry
Liikuntavammaisten lasten, nuorten ja aikuisten uimakoulu
Alkeisryhmä Ruskeasuon koulu ja jatkouinti Malmin uimahalli
Tiedustelut: iltaisin puh. 044 060 4447 tai paivi.mikko@gmail.com

Suomen Kuurojen Urheiluliitto
EasySport–liikuntakerho kuulovammaisille
Tiedustelut: puh. 050 570 4412 (tekstiviestillä) sandell.juha@skul.org

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 040 602 6090 www.mahdollisuuslapselle.com teemu.luodekari@mahdollisuuslapselle.com

Aikuisten ja nuorten ryhmät

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

Green Golf oy
Erityisryhmien golf
Tiedustelut: Suomen HCP Golf ry, jysyhcp@gmail.com

Helsingin Invalidien yhdistys ry
Flamenco istuen
Jooga & istumajooga
Tiedustelut: toimisto@hiy.fi

Helsingin ja Uudenmaan Neuroyhdistys ry
Sovellettu tanssi,
Kampin liikuntakeskus 5.9. alkaen
Strechng, Käpylinna 7.9. alkaen
Tiedustelut: puh. 040 727 1706 tai pia.ayravainen@ayravainen.fi

Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry
Keilaus
Kuntosali ja uinti
Tiedustelut: puh. 09 39605602

Kehitysvammatuki 57 ry
Tanssikerho nuoret ja aikuiset
Keilaus
Liikuntakerho yli 15–vuotiaat nuoret ja aikuiset
Salibandy yli 15–vuotiaat nuoret ja aikuiset
Vesiliikunta
Tiedustelut: puh. 040 8350395 www.kvtuki57.fi

Uudenmaan AVH–yhdistys ry
Keilaus
Tiedustelut: puh. 0400 577340 yhdistys@afasiakeskus.fi / www.afasiakeskus.fi

Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry
Sähköpyörätuolisalibandy
Sähkörifutis
Tiedustelut: puh. 040 833 9430, toimisto@uly.fi

Uudenmaan Pyörätuolitanssijat ry
Pyörätuolitanssi, sähköritanssi
Tiedustelut: puh. 045 3593995 Toimisto.up@gmail.com, <https://up-ry.fi>





Seniorit 4.9.–15.12.

Senioreille on tarjolla ympäri Helsinkiä erilaisia liikuntamahdollisuuksia: 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. Tuntikuvaukset www.hel.fi/liikuntakurssit. Ilmoittautumisohjeet sivulla 3. HUOM! Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 4 €) osallistuessa *-merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

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

Vesijumppat

Hinta 43 €

Vesijumpassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, 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 9.45–10.15 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
 ke klo 11.45–12.15 N + M
 to klo 9.00–9.30 N
 pe 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 9.45–10.15 N
 ti klo 12.45–13.15 M
 ti klo 13.30–14.00 M
 ke klo 9.00–9.30 N 75+
 ke klo 9.45–10.15 N 75+
 ke klo 11.30–12.00 N 75+
 ke klo 12.15–12.45 N 75+
 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
 ti 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 9.00–9.30 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 10.30–11.00 N
 pe klo 11.15–11.45 N

Seniorijumppakortti

Hinta 48 € tai 102 €

Jumppakortin voi lunastaa syyskaudelle 4.9.- 15.12.2017 tai syys- ja kevätkaudelle 8.1.-25.5.2018. Seniorijumppakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumppissa 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 SenioriVenyttely Itäkeskuksen uimahalli
 * klo 9.10–10.00 SenioriSyke Töölön kisahalli
 * klo 10.00–10.50 SenioriSyke Kontulan kuntokellari
 * klo 10.10–11.00 SenioriCore Töölön kisahalli
 * * * klo 10.00–10.50 SenioriTeema Latokartanon liikuntahalli
 * klo 11.00–11.50 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 11.00 – 11.50 SenioriVenyttely, 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 SenioriTeema 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 12.00–12.50 SenioriCore Kontulan kuntokellari
 * 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 9.10–10.00 SenioriSyke Katajanokan liikuntahalli
 * 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 10.30–11.20 SenioriVenyttely Pirkkolan uimahalli
 * klo 11.00–11.50 SenioriCircuit Yrjönkadun uimahalli
 * klo 12.00–12.50 SenioriLattarit Kontulan kuntokellari
 * klo 12.00–12.50 SenioriCore Kampin liikuntakeskus
 * klo 12.00–12.50 SenioriCircuit Itäkeskuksen uimahalli
 * * * klo 13.00–13.50 SenioriTeema Kampin liikuntakeskus
 * klo 13.00–13.50 SenioriSyke Ruskeasuon liikuntahalli
 * klo 14.00–14.50 SenioriLattarit Pirkkolan uimahalli
 * klo 14.00–14.50 SenioriVenyttely Ruskeasuon liikuntahalli

Perjantai

* klo 9.00–9.50 SenioriSyke Itäkeskuksen uimahalli
 * klo 9.00–9.50 SenioriVenyttely Kontulan kuntokellari
 * 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 alkaa 14.9.

Jumpat

Hinta 27 €, säästyksellä 37 €

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

- * tehokas/edistyneille (punainen)
- * keskiraskas (keltainen)
- * helppo/kevyt (vihreä)

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

* ma klo 12.00–12.50 SenioriSäestys N + M
 * 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
 * pe klo 10.00–10.50 SenioriCircuit N + M
 * pe klo 12.10–13.00 SenioriLattarit N

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

* ma klo 9.00–9.50 SenioriSyke N + M

Palvelukeskus Kinapori

Kinaporinkatu 9 A

* ma klo 11.00–11.50 SenioriVenyttely N + M
 * ti klo 8.45–9.35 SenioriJumppa N
 * to klo 9.00–9.50 SenioriLattarit N *)
 * to klo 10.00–11.30 SenioriTanssi N + M *)
 *) tunnit alkavat 14.9.

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

* ma klo 14.10–15.00 SenioriVoima N + M
 * to klo 12.00–12.50 SenioriSäestys N + M

Kevyt–ryhmät

Ryhmät sopivat sinulle, mikäli toiminta- ja liikkumiskyksesi 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
 * ti klo 13.00–13.50 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M
 * ke klo 11.00–11.45 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

Palvelukeskus Kinapori

Kinaporinkatu 9 A

* ma klo 12.00–12.50 Tasapaino- ja voimaharjoittelun N + M
 * to klo 12.00–12.50 Tuolijumppa N + M



Sinusta liikuntaluotsi? – Liikunnan vertaisohjaajakurssi

Kurssi antaa perusvalmiudet toimia vertaisohjaajana erilaisissa kunnan, järjestöjen tai seurojen organisoimissa liikuntaryhmissä. Kurssi antaa rohkeutta ja innostusta vertaisryhmän käynnistämiseen ja ohjaajana toimimiseen. Aikaisempaa kokemusta ohjaamisesta ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikuntaa kohtaan ja halu kannustaa myös toisia mukaan toimintaan.

Tavoitteet

- Oppia liikuntaryhmän perusohjaustaitoja
- Saada virikkeitä ja ideoita liikuntaryhmien sisältöjen suunnitteluun
- Kokea liikunnan iloa

LIIKUNTALUOTSIN kurssipäiviä on yhteensä neljä, joista ensimmäinen on suunnattu kaikille. Kolmesta muusta on sinulla mahdollisuus valita itsellesi sopivin kokonaisuus.

Liikuntaluotsiksi

13.9. klo 15.00–18.00

Töölön kisahalli

Ulkoilu ja sauvakävely

Valinnainen

20.9. klo 15.00–18.00

Töölön kisahalli

Tuolijumppa ja istumatanssit

Valinnainen

27.9. klo 15.00–18.00

Töölön kisahalli

Tasapaino ja voimaharjoittelu

Valinnainen

4.10. klo 15.00–18.00

Töölön kisahalli

Kiinnostuitko?

Ota yhteyttä 6.9.2017 mennessä:

Minna Ekman

puh. 09 310 87932

s–posti: minna.ekman@hel.fi

Päivi Rummukainen

puh. 09 310 71495

s–posti: paivi.rummukainen@hel.fi

Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Hinta: 33 €

Itäkeskus ja Pirkkola 46 € (sis. uinnin)

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

Itäkeskuksen uimahalli*

Olavinlinnantie 6

ti klo 10.00–11.00 N + M

ti klo 11.00–12.00 N + M

ke klo 10.00–11.00 N + M

ke klo 11.00–12.00 N + M

to klo 10.00–11.00 N

pe klo 10.00–11.00 N + M

Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

ma klo 12.00–13.00 M

ti klo 13.00–14.00 N

ke klo 10.00–11.00 M

ke klo 11.00–12.00 N + M

to klo 13.00–14.00 N

pe klo 11.00–12.00 M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

ke klo 10.00–11.00 M

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ma klo 9.00–10.00 M

ti klo 12.00–13.00 N + M

ke klo 9.00–10.00 N + M

pe klo 9.00–10.00 M

Pirkkolan uimahalli*

Pirkkolan metsätie 6

46 € sis. uinnin

to klo 10.00–11.00 M

to klo 11.00–12.00 M

Yrjönkadun uimahalli*

Yrjönkatu 21 B

ma klo 10.00–11.00 N + M

ti klo 9.00–10.00 M

ke klo 13.00–14.00 N

to klo 9.00–10.00 M

to klo 13.00–14.00 N + M

Kuntosalin starttikurssit

Hinta 30 €

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

Itäkeskuksen uimahalli*

Olavinlinnantie 6

6.9.–18.10.

ke klo 12.00–13.00 N + M

25.10.–13.12. (ei 6.12.)

ke klo 12.00–13.00 N + M

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

4.9.–16.10.

ma klo 13.00–14.00 N + M

23.10.–4.12.

ma klo 13.00–14.00 N + M

Töölön kisahalli

Mannerheimintie 17 E

5.9.–17.10.

ti klo 13.30–14.30 N + M

24.10.–5.12.

ti klo 13.30–14.30 N + M

Yrjönkadun uimahalli*

Yrjönkatu 21 B

6.9.–18.10.

ke klo 9.00–10.00 N + M

25.10.–13.12. (ei 6.12.)

ke klo 9.00–10.00 N + M

Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa

Hinta 48 €

Voit harjoitella kuntosalilla 4.9.–15.12.2017 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–pe klo 7.00–9.00 ja klo 15.00–20.00

la ja su klo 8.00–20.00

Seniorisäpinät

Hinta 2 € seniorit, 3,50 € aikuiset

(ei ennakkoilmoittautumista)

Liikettä niveliin ja hikeä pintaan kaiken kuntoisille senioreille. Seniorisäpinöissä on oma liikuntateema ja tunnin alussa ja lopussa yhteiset verryttelyt. Päälle vain sisäliikuntavaatteet ja –kengät.

Liikuntamyly

Jauhokuja 3

14.9.–7.12.

to klo 9.30–11.30

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan Metsätie 6

15.9.–8.12.

pe klo 9.30–11.30

Töölön Kisahalli

Paavo Nurmen kuja 1 D

27.10.–24.11.

pe klo 9.30–11.30

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:

kativiiik@helsinki.fi

tai puh. 0400 425 720

Suomalainen Voimisteluseura ry

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

ti klo 10.10–11.00

Ilmoittautuminen:

sihteeri.hnv@welho.com

tai puh. 044 556 7891

Helsingin Naisvoimistelijat ry

Svenskspråkiga verksamheten

4.9.–15.12.2017

Du kan anmäla dig på webben ***asiointi.hel.fi*** eller per telefon ***09 31028858***. Anmälningar tas emot fr.o.m. **torsdag 17.8 klo 11.00**. Den centraliserade anmälningen via telefon stängs **fredag 18.8 klo 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 Bank, Andelsbanken, Aktia/Sb/Pop, Handelsbanken, Ålandsbanken och S-banken*)

- Välj från övre balken ”e-tjänster”
- Välj ”Kultur och fritid” och ”Privatpersoner”
- Välj ”Idrottsverkets kursanmälning”, övergå till tjänsten
- Välj kurs
- Bekräfta kursvalet
- Fyll i deltagarens personuppgifter
- Betala kursavgiften via nätbanken
- Om du vill kan du skrifa ut bekräftelsen som ges

Närmare information och förteckning över lediga platser finns på adressen ***asiointi.hel.fi***. Närmare upplysningar vardagar klo 8.15–16.00 ***tel. 09 310 87817***

Balansgång

Pris 27 €

Georgsgatans simhall

Georgsgatan 21 B (6. vån.)

tors. 13.00–13.50 Seniorer D + H

Konditionssal

Pris 33 €

Georgsgatans simhall

Georgsgatan 21 B (3. vån.)

mån. 11.00–12.00 Seniorer D + H

mån. 12.00–13.00 Seniorer D + H

tors. 14.00–15.00 Seniorer D + H

fre. 12.00–13.00 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 veterankort)

tors. 10.30–11.00 Seniorer D

tors. 11.15–11.45 Seniorer D

Georgsgatans simhall

Georgsgatan 21 B (3. vån.)

Ingen möjlighet till bastu

fre. 9.00–9.30 Seniorer D

fre. 9.45–10.15 Seniorer D

D + H = damer och herrar

D = endast damer

Lähiöliikunta

Lähiöliikuntaa järjestetään Maunulan, Myllypuron, Jakomäki–Tapulin ja Pihlajamäen alueilla. Lähiöiden asukkaita aktivoidaan perusliikuntatunnein terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Lähiöliikunnan tunneille ei tarvitse ennakkoan ilmoittautua ja toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden. Lähiöliikuntapassi oi-keuttaa liikkumaan kaikissa lähiöliikunnan ryhmissä. Voit osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisesi. 20 € lähiöliikuntapassin voit ostaa Jakomäen uimahallilta, Töölön kisahallista, Liikuntamylyn kassalta, Pihlajamäen lähiöasemalta ja Pirkkolan uimahallilta. (*Lähiöliikuntapassi ladataan 4 € maksavaan henkilökohtaiseen asiakaskorttiin*).

Lähiöliikunnan syysesitteitä voi noutaa Myllypuron liikuntamylystä, Jakomäen uimahallilta sekä Pihlajamäen lähiöasemalta ja Pirkkolan uimahallilta ennen kauden alkua. Syystoimintaan voi tutustua myös liikuntaviraston internetsivuilla: ***www.hel.fi/lahioliiikunta***

Tiedustelut lähiöliikunnasta arkinen:

- Maunula: *puh. 050 362 7017*
- Myllypuro: *puh. 050 5881068*
- Jakomäki–Tapuli: *puh. 050 593 3447*
- Pihlajamäki: *puh. 050 588 1069 (ma–ke)*

Naiset yhdessä liikkumaan –hanke

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

Lisätietoja: *puh. 040 705 9767*

Ulkoliikuntapaikkojen varaukset talvikaudeksi 2016–2017

Talvijalkapallokentät sekä hiihtolatu- jen harjoitus- ja kilpavuorot on haettavissa. Haku tapahtuu lomakkeella, joka tulee palauttaa liikuntapaikkavarauksiin 21.8–1.9. mennessä. Haettavana ovat jalkapallohallit, tekojääradat, tekojääkaukalot, hiihtoladut ja talvijalkapallokentät. Hakulomakkeet löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta.

Lisätietoja:

Liikuntapaikkavaraukset

Paavo Nurmen kuja 1 E (*Töölön kisahalli*)

Postiosoite: PL 4820

00099 Helsingin kaupunki

Puhelimitse: *puh. 09 310 87800*

ma, ti, to ja pe klo 9.00–11.00

sekä ke klo 14.00–16.00

Faksi: *09 310 87744*

S–posti: *liikuntapaikkavaraukset@hel.fi*

Maksuttomia vapaaharjoitteluvuoroja jäähalleissa...

Helsingin jäähalleissa järjestetään maksuttomia yleisöluisteluvuoroja kuntalaisille. Vuorot alkavat syksyllä ja jatkuvat kevääseen. Tarjolla on vuoroja sekä ilman mailoja että mailojen kanssa luisteleville. Luistimien toimitus on mahdollista Malmin, Myllypuron ja Paloheinän jäähalleissa. Kurkkaa yleisöluisteluvuorot ***hel.fi/luistelu***

... ja 12 tekonurmella

Tänäkin suvena helsinkiläisiä jalkapallon ystäviä hellitään maksuttomilla vapaaharjoitteluvuoroilla. Tekonurmilla pelaika on arkinen kello 16.00–18.00 ja viikonloppuisin kello 10.00–12.00. Kausi on jo käynnissä ja jatkuu aina syyskuun loppuun asti.

Lautasaaren liikuntapuisto

Munkkiniemenkenttä

Talin liikuntapuisto

Pirkkolan liikuntapuisto

Brahenkenttä

Käpylän liikuntapuisto

Meilahden liikuntapuisto

Töölön pallokenttä

Velodromin ulkokenttä

Kontulan liikuntapuisto

Myllypuron liikuntapuisto

Roihuvuoren liikuntapuisto



Yrjönkadun uimahalli



Kumpulan maauimala



Uimastadion



Pirkkolan uimahalli



Liikuntamyly

Herttoniemenrannan liikuntahalli/ Kampin liikuntakeskus/ Katajanokan liikuntahalli/ Kivikon hiihtohalli/ Kontulan kuntokellari/ Käpylinna/ Latokartanon liikuntahalli/ Liikuntamyly/ Maunulan liikuntahalli/ Myllypuron Pallomyly/ Pirkkolan palloiluhalli/ Puistolan liikuntahalli/ Talin jalkapallohalli/ Töölön kisahalli / Itäkeskuksen uimahallin kuntosali / Jakomäen uimahallin kuntosali / Oulunkylän liikuntapuiston kuntosali / Pirkkolan liikuntapuisto / Ruskeasuon liikuntapuisto / Uimastadionin kuntosali

Liikuntahalleja. Kuntosaleja. Maauimaloita. Uimahalleja. Ympäri Stadia.

Maaumalat kruunaavat kesän, uintikausi jatkuu halleissa

Helsingin maaumalat kruunaavat stadilaisten kesän. Uimastadion on auki jopa 17.9. asti, ja Kumpulan maaumala hemmottelee asiakkaitaan 27.8. asti.

Kumpulan maaumalassa järjestetään myös tiistaina 8.8. iso koululaisten Back to School -tapahtuma, jossa tarjolla mm. vesiliikuntarata, musiikkia, tanssia, kirjastoauto, graffiteja, Stadin Juhlaorkesteri ja paljon muuta kivaa, pelkällä maaumalan sisäänpääsymaksulla!

Legendaarinen Jerobeam Salakyttä Teamin pellehyppyshow ottaa puolestaan Uimastadikan haltuun keskiviikkona 9.8. Luvassa on jälleen täysin naurettavaa pellehyppyhassuttelua, kun klovnit viihdyttävät yleisöä monipuolisilla ja ajoittain jopa hurjilla tempuillaan. Jerobeam Salakyttä Teamin pellet odottavat jo vesikielellä esitystään, jossa mukana ovat tietysti kaikki pellehyppyshow'n tutut elementit: tulta ja tappuraa, suksia, palloja ja polkupyöriä, jopa pienenpientä kauhua aiheuttavaa kohellusta, mutta ennen kaikkea mittavaa hekotusta aiheuttavaa vesipelleilyä.

Syksyllä uintikautta voi luontevasti jatkaa neljässä kaupungin uimahallissa, joissa 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 kruununjälökivessä, historiallisessa Yrjönkadun kylpylämäisessä uimahallissa voi puolestaan nauttia polskimisen lisäksi esimerkiksi erittäin monipuolisista saunoista. Uimahalleissa järjestetään myös muun muassa uimakouluja lapsille ja aikuisille sekä vesijumppaa aikuisille ja senioreille.

Virkistävää vesijumppaa 4.9.–15.12.

Hallivesijumppa

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
to klo 14.15–14.45 N + M

Syvänveden jumpat

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
ma klo 8.15–8.45 N + M
ke klo 14.30 – 15.00 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 N + M

Lisätietoa:
Ei ennakkoilmoittautumista.
Uimapuku pakollinen.

Hinta: uimahallin sisäänpääsymaksu + 2,50 €/kerta. Huom. Itäkeskuksessa syvänveden jumpissa myös mahdollisuus kausimaksuun 43 € (4 € ladattava asiakaskortti.)
N + M = naisille ja miehille
N = vain naisille

Liikuntahallit ja kuntosalit

Helsingin liikuntahalleissa onnistuu todella laaja ja monipuolinen kuntoilu, sillä esimerkiksi Töölön Kisahallissa ja Myllypuron Liikuntamylyssä onnistuvat muun muassa koripallon, lentopallon, sulkapallon ja pöytätenniksen peluu, erilaiset kamppailulajit, tanssiminen, telinevoimistelu, yleisurheilu sekä tietenkin punttien nostaminen kunto- ja voimailusaleissa. Kunto- ja voimailusaleja kaupungilla on yhteensä 17, jotka kaikki on varustettu laadukkailla laitteilla ja riittävällä määrällä rautaa!

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 voimailusali: Itäkeskuksen uimahallin kuntosali / Jakomäen uimahallin kuntosali / Kontulan kuntokellarin kuntosali / Kontulan kuntokellarin voimailusali / Käpylinnan kuntosali / Latokartanon liikuntahallin kuntosali / Liikuntamylyn 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.