

Helsinki

فعالية الأنشطة الرياضية متعددة الثقافات للنساء / خريف 2017

فترة الخريف 9/4 – 12/17 (لا فعالية يوم 12/6)

ملاحظة!	العنوان:	المكان:	الزمان:	المجموعة
مجاني	هيرتونيمي (Herttoniemi)، Paasivaarankatu 6	مبنى السكان أنكوري (Ankkuri) في هيرتونيمي	12.00 - 11.00	التمرين الرياضية للجمباز* الأثنين
مجاني الجهة المتعاونة: فين - مامو (Finn-Mamu)	كونتولا (KONTULA)، Ostostie 4	مركز شباب كونتولا (Kontula)	12.45-11.45	زومبا (Zumba)
مجاني	كونتولا (KONTULA)، Ostostie 4	سرداب الرياضة في كونتولا (Kontulan) (Kuntokellari)	14.00-13.00	صالة الرياضة للجمنازيوم
مجاني الجهة المتعاونة: مركز خدمات كونتولا (Kontula)	كونتولا (KONTULA)، Kontukuja 5	مركز خدمات كونتولا (Kontula)	13.45-13.00	التمرين الرياضية للجمباز لكبار السن
مدفوعات الرياضة البدنية للضواحي 20 يورو/الموسم**	مولوبورو (MYLLYPURO)، Jauhokuja 3	ليكونتامو (Liikuntamyly)	11.50-11.00	أساهي (Asahi) الثلاثاء
مدفوعات الرياضة البدنية للضواحي 20 يورو/الموسم**	ياكوماكي (JAKOMÄKI)، Somerrickopolku 6	مسح ياكوماكي (Jakomäki)	14.00-13.00	صالة الرياضة للجمنازيوم
رسوم الدخول للمسح + 2,50 يورو	ياكوماكي (JAKOMÄKI)، Somerrickopolku 6	مسح ياكوماكي (Jakomäki)	14.45-14.15	التمرين الرياضية للجمباز في الماء
مجاني الجهة المتعاونة: الجمعية المسجلة مونالييكو (Monaliiku ry)	مولوبورو (MYLLYPURO) Pikajuoksijankuja 9	بالومو (Pallomyly)	18.00-17.00	كرة القدم
مجاني	باسيلا (PASILA)، Pasilanraito 6	مركز شباب باسيلا (Pasila)	14.00-13.00	زومبا (Zumba) الأربعاء
مدفوعات الرياضة البدنية للضواحي 20 يورو/الموسم**	مولوبورو (MYLLYPURO)، Jauhokuja 3	ليكونتامو (Liikuntamyly)	15.00-14.00	التمرين الرياضية للجمباز*
مجاني الجهة المتعاونة: الجمعية المسجلة سوماننا (Sumana ry)	فوساري (VUOSAARI)، Pohjavedenkatu 5	مركز شباب كآلهي (Kallahti)	17.00-16.00	زومبا (Zumba)
مدفوعات الرياضة البدنية للضواحي 20 يورو/الموسم** الجهة المتعاونة: جمعية الشبان المسيحيين لهلسنكي (HNMKY)	مالمي (MALMI)، Vilppulantie14	المعهد المهني ستادي (Stadi)	21.00-19.30	كرة السلة
مجاني الجهة المتعاونة: الجمعية المسجلة مونالييكو (Monaliiku ry)	ميلونماكي (MELLUNMÄKI)، Jänkäpolku1	مبنى - مي (ME-talo) / مدرسة لاكافوري الإبتدائية (Laakavuori)	18.00-17.00	التمرين الرياضية للجمباز
فقط الأيام 12/7، 11/2، 10/5، 9/7 مجاني	تولو (TÖÖLÖ)، Paavo Nurmen Kuja 1	قاعة المسابقات كيساهالي في تولو (Töölön Kisahalli)	13.00-12.00	تجريب الأصناف مرة واحدة في الشهر الخميس
مجاني	بوكينماكي (PUKINMÄKI)، Säterintie 2	مركز شباب بوكينماكي (Pukinmäki)	11.00-10.00	التمرين الرياضية للجمباز* الجمعة
مجاني الجهة المتعاونة: فين - مامو (Finn-Mamu)	فوساري (VUOSAARI)، Pohjavedenkatu 5	مركز شباب كآلهي (Kallahti)	17.00-16.00	زومبا (Zumba) الأحد

يمكن الذهاب الى الدروس المميزة بعلامة النجمة (*) مع الطفل الصغير. يتوجب على الوالدة أن ترعى الطفل بنفسها أثناء الدرس وأن تعتني بالآلة يزجج الطفل المشاركين الآخرين.

** يمكن شراء جواز (بطاقة) العبور للمشاركة في الرياضة البدنية للضواحي بسعر 20 يورو من مسبح ياكوماكي (Jakomäki) ومن قاعة الألعاب والمسابقات تولون كيساهالي (Töölön Kisahalli) ومن ليكونتامو (Liikuntamyly) ومن المكان المخصص للبيع أي الكاشير (Kassa) لمسبح بيركولا (Pirkkola). بإمكانك ببطاقة العبور (Passi) المشاركة في جميع فعاليات الرياضة البدنية للضواحي. الرياضة البدنية للضواحي متاحة في مناطق ماونولا (Maunula) وياكوماكي - تابوليكاوبونكي (Pihlajamäki) ومولوبورو (Myllypuro) وبييلياماكي (Pihlajamäki). يمكن الاطلاع على جميع الدروس من الرابط: www.hel.fi/lahioliikunta

لا تسجيل مسبق، ومن الممكن المشاركة في منتصف الموسم (أي بعد أن يكون قد بدأ). المشاركون غير مؤمن عليهم

معلومات إضافية: مرشد الرياضة البدنية المسؤول 040 – 705 9767

التغييرات ممكنة، أنظر المزيد:

www.hel.fi/maali

دور السباحة للنساء وتعليم السباحة للنساء

دور السباحة الخاص بالنساء أيام الثلاثاء في مسبح ياكوماكي (Jakomäki) الساعة 14 - 20. مواعيد الدخول الساعة: 14 والساعة 16 والساعة 18. مدة السباحة: 1,5 ساعة. تعليم السباحة بإشراف معلمة السباحة الساعة 16.15-17.00 من ضمن سعر الدخول، وبدون تسجيل مسبق. الأولاد الذين تقل اعمارهم عن 5 سنوات بإمكانهم المشاركة في دور السباحة مع الكبار، ويكون ولي الأمر هو المسؤول عن الطفل طوال مدة الزيارة للمسبح.

مدرسة تعلم السباحة للنساء للمبتدئين

مدرسة تعلم بدائيات السباحة للنساء 10/24 - 12/12 أيام الثلاثاء الساعة: 17.30-18.15. رسوم الدورة التعليمية: 78 يورو. مخصصة للنساء اللاتي لا يعرفن السباحة. التسجيل من خلال الإنترنت عن طريق الرابط: asiointi.hel.fi

تقديم المشورة الرياضية للمهاجرين في مستوصف مولوبورو (Myllypuro)

هل تريد أن تصبح فعالاً أكثر، ولكنك لا تعرف من أين تبدأ؟ يمكنك حجز موعد شخصي للحصول على المشورة الرياضية، حيث أنه يتم سويًا مع المرشدة الرياضية أثنائها اعداد خطة التفعيل لمدة ثلاثة أشهر. هذا يحتوي على مقابلتين. المشورة متاحة باللغة الفنلندية وباللغة الإنجليزية. حجز الموعد ومعلومات إضافية: 040-705 9767

اجتماعات تقديم المعلومات الرياضية البدنية لمجموعات المهاجرين:

سوف تقوم مرشدة الرياضة البدنية بزيارات لمرة واحدة لمجموعات وأحداث المهاجرين. سوف يتم التحدث في اجتماع المعلومات عن تأثيرات وتوصيات الرياضة البدنية وكذلك عن الإمكانيات الرياضية في هلسنكي. بإمكاننا أيضاً أن نلحق بالزيارة جلسة للرياضة البدنية الموجهة. إذا رغبت بمعلومات عن مجموعتك، فتواصل مع هاتف: 040-705 9767

معلومات إضافية:

مرشدة الرياضة البدنية المسؤولة / laura.nokkala@hel.fi

هاتف: 040-705 9767