

Monikulttuurista liikuntatoimintaa naisille - Syksy 2017

Syyskausi 4.9.-17.12. (ei tunteja 6.12.)

	RYHMÄ	AIKA	PAIKKA	OSOITE	HUOM!
MAANANTAI	Jumppa*	11.00-12.00	Herttoniemen asukastalo Ankkuri	HERTTONIEMI, Paasivaarankatu 6	Ei maksua
	Zumba	11.45-12.45	Kontulan nuorisotalo	KONTULA, Ostostie 4	Ei maksua Yhteistyö: Finn-Mamu
	Kuntosali	13.00-14.00	Kontulan Kuntokellari	KONTULA, Ostostie 4	Ei maksua
	Seniorijumppa	13.00-13.45	Kontulan palvelukeskus	KONTULA, Kontukuja 5	Ei maksua Yhteistyö: Kontulan palvelukeskus
TIISTAI	Asahi	11.00-11.50	Liikuntamylly	MYLLYPURO, Jauhokuja 3	Lähiöliikuntamaksu 20€/kausi**
	Kuntosali	13.00-14.00	Jakomäen uimahalli	JAKOMÄKI, Somerikkopolku 6	Lähiöliikuntamaksu 20€/kausi**
	Vesijumppa	14.15-14.45	Jakomäen uimahalli	JAKOMÄKI, Somerikkopolku 6	Uimahallin pääsymaksu + 2,50€
	Jalkapallo	17.00-18.00	Pallomylly	MYLLYPURO, Pikajuoksijankuja 9	Ei maksua Yhteistyö: Monaliiku ry
KESKIVIIKKO	Zumba	13.00-14.00	Pasilan nuorisotalo	PASILA, Pasilanraitio 6	Ei maksua
	Jumppa*	14.00-15.00	Liikuntamylly	MYLLYPURO, Jauhokuja 3	Lähiöliikuntamaksu 20€/kausi**
	Zumba	16.00-17.00	Kallahden nuorisotalo	VUOSAARI, Pohjavedenkatu 5	Ei maksua Yhteistyö: Sumana ry
	Koripallo	19.30-21.00	Stadin ammattiopisto	MALMI, Vilppulantie 14	Lähiöliikuntamaksu 20€/kausi** Yhteistyö: HNMKY
	Jumppa	17.00-18.00	ME-talo / Laakavuoren ala-aste	MELLUNMÄKI, Jänkäpolku 1	Ei maksua Yhteistyö: Monaliiku ry
TORSTAI	Lajikokeilut kerran kuussa	12.00-13.00	Töölön Kisahalli	TÖÖLÖ, Paavo Nurmen Kuja 1	Vain 7.9. / 5.10. / 2.11. / 7.12. Ei maksua
PERJANTAI	Jumppa*	10.00-11.00	Pukinmäen nuorisotalo	PUKINMÄKI, Säterintie 2	Ei maksua
SUNNUNTAI	Zumba	16.00-17.00	Kallahden nuorisotalo	VUOSAARI, Pohjavedenkatu 5	Ei maksua Yhteistyö: Finn-Mamu

*Tähdellä merkityille tunneille voi ottaa pienen lapsen mukaan. Vanhempi pitää itse huolta lapsesta tunnin ajan ja huolehtii ettei lapsi häiritse muita osallistujia

**Lähiöliikuntapassin 20€ voi ostaa Jakomäen uimahallin, Töölön Kisahallin, Liikuntamyllyn ja Pirkkolan uimahallin kassalta. Passilla voit osallistua kaikille lähiöliikunnan tunneille. Lähiöliikuntaa on tarjolla Maunulan, Jakomäki-Tapulikaupungin, Myllypuron ja Pihlajamäen alueella. Kaikki tunnit nähtävissä www.hel.fi/lahioliikunta

Ei ennakkoilmoittautumista, mukaan voi tulla kesken kauden. Osallistujia ei ole vakuutettu.

Lisätietoja: vastaava liikunnanohjaaja 040-705 9767

Muutokset mahdollisia, katso lisää:

www.hel.fi/maali

Naisten uintivuoro ja uinninopetus

Naisten oma uintivuoro tiistaisin Jakomäen uimahallissa klo 14-20. Sisäänpääsyajat klo 14, klo 16 ja klo 18. Uintiaika 1,5 h. Uinninopetusta uimaopettajan johdolla klo 16.15-17.00 sisäänpääsymaksun hinnalla, ei ennakoilmoittautumista. Alle 5-vuotiaat pojat voivat osallistua vuorolle aikuisen kanssa, huoltaja on vastuussa lapsista koko uimahallivierailun ajan.

Naisten uimakoulu ALKEET

Naisten alkeisuimakoulu 24.10.-12.12 tiistaisin klo 17.30-18.15. Kurssimaksu 78 €. Tarkoitettu uimataidottomille naisille. Ilmoittautuminen internetissä osoitteessa asiointi.hel.fi

Liikuntaneuvontaa maahanmuuttajille Myllypuron terveysasemalla

Haluaisitko olla aktiivisempi, mutta et tiedä mistä aloittaa? Voit varata ajan henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan, jossa yhdessä liikunnanohjaajan kanssa tehdään kolmen kuukauden aktivointisuunnitelma. Sisältää kaksi tapaamista. Neuvontaa on saatavilla suomeksi ja englanniksi. Ajanvaraus ja lisätietoja: 040-705 9767

Liikuntainfot maahanmuuttajaryhmiin

Liikunnanohjaaja tekee kertaluontoisia vierailuja maahanmuuttajien ryhmiin ja tapahtumiin. Infossa kerrotaan liikunnan vaikutuksista ja suosituksista, sekä Helsingin liikuntamahdollisuuksista. Vierailuun voidaan liittää myös ohjattu liikuntatuokio. Ota yhteyttä, jos haluat infon omaan ryhmääsi p. 040-705 9767

Lisätietoja:

Vastaava liikunnanohjaaja / laura.nokkala@hel.fi / puh. 040 705 9767