

# Energiaa liikunnasta

## Ilmoittautumisohjeet

### Internet-ilmoittautuminen

- Avaa Internet-selaimesi Helsingin kaupungin asiointin kotisivu [asiointi.hel.fi](https://asiointi.hel.fi).
- Jos et ole vielä rekisteröitynyt Helsingin kaupungin asiointipalveluun, tulee sinun rekisteröityä ennen palvelun käyttöä pankin verkkotunnusten avulla (Nordea, Sampopankki, Osuuspankki, Aktia Sp/Pop ja Handelsbanken).
- Valitse valikosta Liikuntapalvelut ja sen jälkeen Liikuntakursseille ilmoittautuminen.
- 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 alla olevan aikataulun mukaisesti 14.–17.8. klo 11.00–20.00 ja pe 11.00–16.00.

### Ilmoittautumisten aikataulut

#### Tiistai 14.8.

##### Senioreiden vesijumput

- alkaen klo 11.00 Yrjönkatu ja Kinapori
- alkaen klo 12.00 Pirkkola ja Käpylinna
- alkaen klo 13.00 Itäkeskus ja Jakomäki
- alkaen klo 15.00 Kamppi

#### Keskiviikko 15.8.

- alkaen klo 11.00 Seniorien ja erityisryhmien muu toiminta
- alkaen klo 17.00 Aikuisten toiminta

#### Torstai 16.8.

- alkaen klo 11.00 Erityisryhmien vesijumput
- alkaen klo 12.00 Ruotsinkielinen toiminta
- alkaen klo 15.00 Lasten muu toiminta

#### Lasten uimakoulut

- alkaen klo 16.00 Itäkeskus ja Jakomäki
- alkaen klo 17.00 Yrjönkatu ja Pirkkola

#### Perjantai 17.8.

Koko kurssitarjonta

Maanantaista 20.8. alkaen vapaita paikkoja voi tiedustella arkisin klo 9.00–15.00 seuraavista numeroista: puh. 09 310 87501, 09 310 87403, 09 310 87205, 09 310 87913, 09 310 87816.

#### Lisätietoja

- Huomioithan, että alaikäisen lapsen ilmoittajan tulee olla hänen huoltajansa. Varauduthan ilmoittautuessa kertomaan lapsen sekä huoltajan koko henkilötunnuksen (esim. 111101A111B, 010160-766M).
- Ilmoittautuminen on sitova.

- Muutokset mahdollisia.
- Kaupunki ei ole vakuuttanut harjoittelijoita.
- Ulkopaikkakuntalaisilta peritään kaksinkertainen maksu.
- Sähköisen asiointin sopimusehdot löytyvät sekä liikuntaviraston verkkosivuilta [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta) että sähköisestä asiointista <https://asiointi.hel.fi>.

- Puhelinilmoittautumisen perusteella asiakkaalle lähetetään kotiin lasku. Lasku on mahdollista maksaa myös liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E) ja Liikuntamyllyssä (Myllypurontie 1). Aikuisten kurssimaksun voi suorittaa laskua vastaan Smartumliikuntasetelillä liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E).
- Tarkemmat ohjeet ja vapaat paikat osoitteessa <https://asiointi.hel.fi>.

## Liikuntaviraston ohjattu liikunta Syyskausi 3.9. – 14.12.2012

Ilmoittaudu 14.8. alkaen  
Internetissä <https://asiointi.hel.fi>  
tai puhelimitse 09 310 28858.

Katso kauden aikana vapaat paikat  
osoitteesta <https://asiointi.hel.fi>  
tai ota yhteyttä toimipisteisiin  
(yhteystiedot viimeisellä sivulla).

Kuva Shutterstock

Kuva Miina Koverinen

1812  
Helsinki  
200 vuotta  
pääkaupunkina

Helsingfors  
200 år som  
huvudstad

Helsinki  
200  
years as  
Capital



Liikuntavirasto  
Energiaa ja elämyksiä



# Lapset ja nuoret 3.9.–14.12.2012



Kuva Shutterstock

Tuntikuvaukset osoitteessa [www.hel.fi/ohjattuiliikunta](http://www.hel.fi/ohjattuiliikunta)

## Lasten uimakoulu

Hinta 38 €

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6

3.9.–22.10.  
ma 17.00–17.30 Alkeisjatko 5–6-v.  
ma 17.30–18.00 Alkeet 5–6-v.  
ma 18.00–18.30 Alkeet 5–6-v.

29.10.–10.12.  
ma 17.00–17.30 Alkeisjatko 5–6-v.  
ma 17.30–18.00 Alkeet 5–6-v.  
ma 18.00–18.30 Alkeet 5–6-v.  
ma 18.30–19.00 Alkeisjatko 5–6-v.

5.9.–24.10.  
ke 17.00–17.45 Jatko yli 6-v.  
ke 17.50–18.20 Alkeisjatko 5–6-v.  
ke 18.30–19.00 Alkeet 5–6-v.

31.10.–12.12.  
ke 17.00–17.45 Tekniikka 1  
ke 17.50–18.20 Alkeet 5–6-v.  
ke 18.30–19.00 Alkeisjatko 5–6-v.

**Jakomäen uimahalli**  
Somerikkopolku 6

3.9.–22.10.  
ma 17.00–17.30 Alkeisjatko 5–6-v.  
ma 17.40–18.10 Alkeet 5–6-v.

29.10.–10.12.  
ma 17.00–17.30 Alkeisjatko 5–6-v.  
ma 17.40–18.10 Alkeet 5–6-v.

4.9.–23.10.  
ti 15.30–16.15 Alkeet yli 6-v., tytöt  
ti 17.30–18.15 Jatko, tytöt

30.10.–11.12.  
ti 15.30–16.15 Alkeet yli 6-v., tytöt  
ti 17.30–18.15 Jatko, tytöt

5.9.–24.10.  
ke 17.00–17.45 Alkeet yli 6-v.  
ke 17.50–18.20 Alkeisjatko 5–6-v.  
ke 18.30–19.00 Alkeet 5–6-v.

31.10.–12.12.  
ke 17.00–17.45 Tekniikka 1  
ke 17.50–18.20 Alkeet 5–6-v.  
ke 18.30–19.00 Alkeisjatko 5–6-v.

**Pirkkolan uimahalli**  
Pirkkolan liikuntapuisto

3.9.–22.10.  
ma 16.30–17.15 Jatko yli 6-v.  
ma 17.20–17.50 Alkeet 5–6-v.  
ma 18.00–18.30 Alkeisjatko 5–6-v.

29.10.–10.12.  
ma 16.30–17.15 Tekniikka 1  
ma 18.00–18.45 Alkeet yli 7-v.

5.9.–24.10.  
ke 16.30–17.15 Tekniikka 2  
ke 17.20–17.50 Alkeisjatko 5–6-v.  
ke 18.00–18.30 Alkeet 5–6-v.  
ke 18.40–19.25 Jatko yli 6-v.

31.10.–12.12.  
ke 16.30–17.15 Jatko yli 6-v.  
ke 17.20–17.50 Alkeet 5–6-v.  
ke 18.00–18.30 Alkeisjatko 5–6-v.  
ke 18.40–19.25 Tekniikka 1

**Yrjönkadun uimahalli**  
Yrjönkatu 21 B

3.9.–22.10.  
ma 17.30–18.15 Alkeet, tytöt 7–9-v.  
ma 18.15–19.00 Alkeet, tytöt 10–12-v.

29.10.–10.12.  
ma 17.30–18.15 Alkeet, tytöt 7–10-v.  
ma 18.15–19.00 Alkeet, tytöt 11–15-v.

## Lasten sovellettu liikunta

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

### Erytislasten uimakoulu

Hinta 38 €

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6

3.9.–22.10.  
ma 18.30–19.00 Alkeet, erityislasten uimakoulu

**Jakomäen uimahalli**  
Somerikkopolku 6

3.9.–22.10.  
ma 18.20–18.50 Alkeet, erityislasten uimakoulu

29.10.–10.12.  
ma 18.20–18.50 Jatko, erityislasten uimakoulu

6.9.–8.11.  
to 17.00–17.30 Tekniikka uimakoulu 25 m osaaville yli 7-v. erityislapsille

**Pirkkolan uimahalli**  
Pirkkolan liikuntapuisto

29.10.–10.12.  
ma 17.20–17.50 Alkeet, erityislasten uimakoulu

### Erytislasten vesiliikunta

Hinta 40 €

Ryhmä on suunnattu 5 vuotta täyttäneille liikunta- tai kehitysvammaisille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on uinti- ja vesiliikuntataidon valmiuksien kehittäminen yksilöllisesti vammaaste huomioiden. Allastila ja siinä

tapahtuva opetus edellyttää jokaiselle omaa henkilökohtaista avustajaa (hankittava itse).

**Käpylinna, Mäkelänkatu 86–96**

4.9.–11.12.  
ti 17.00–17.45

### Uintiryhmät kuulovammaisille lapsille

Hinta 40 €

Opetus tapahtuu pienryhmässä ja opetuskielenä käytetään viittomakieltä. Ilmoittautua voi myös tekstiviestillä puh. 050 570 4412 (osallistujan nimi ja ryhmä).

**Pirkkolan uimahalli**  
Pirkkolan liikuntapuisto

4.9.–11.12.  
ti 17.00–17.30 alkeet 5–6-v.  
ti 17.35–18.05 alkeisjatko, yli 6-v.  
ti 18.10–18.40 tekniikka, yli 10-v.

### Moto-jumppat

Hinta 24 €

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**

Ostostie 4  
ti 16.30–17.15 5–6-v.

**Käpylinna, Mäkelänkatu 86–96**

3.9.–10.12.  
ma 17.00–17.45 7–8-v.  
ma 18.00–18.45 5–6-v.

**Latokartanon liikuntahalli**

Agronominkatu 26  
ti 17.00–17.45 5–6-v.

### EasySport-temppujumppa kehitysvammaisille nuorille

Maksuton

**Liikuntamyly, Myllypurontie 1**  
ti 18.00–18.50

Kuva Kuvatoimisto Rodeo

## Muu lasten ja nuorten liikunta

### Temppujumppat

Hinta 24 €

**Kontulan kuntokellari**

Ostostie 4  
ti 16.30–17.15 5–6-v. (myös motolapset)

**Latokartanon liikuntahalli**

Agronominkatu 26  
ti 17.00–17.50 3–4-v.  
ti 18.00–18.50 5–6-v.  
to 17.00–17.50 5–6-v.  
to 18.00–18.50 3–4-v.

**Oulunkylän liikuntapuisto**

Käskynhaltijantie 11

ti 16.00–16.30 3–4-v.  
ti 16.30–17.15 5–6-v.

### Aikuinen-lapsi temppujumppa

Hinta 24 €

**Latokartanon liikuntahalli**

Agronominkatu 26  
ti 16.00–16.50 2–3-v.  
ke 12.00–12.50 2–3-v.



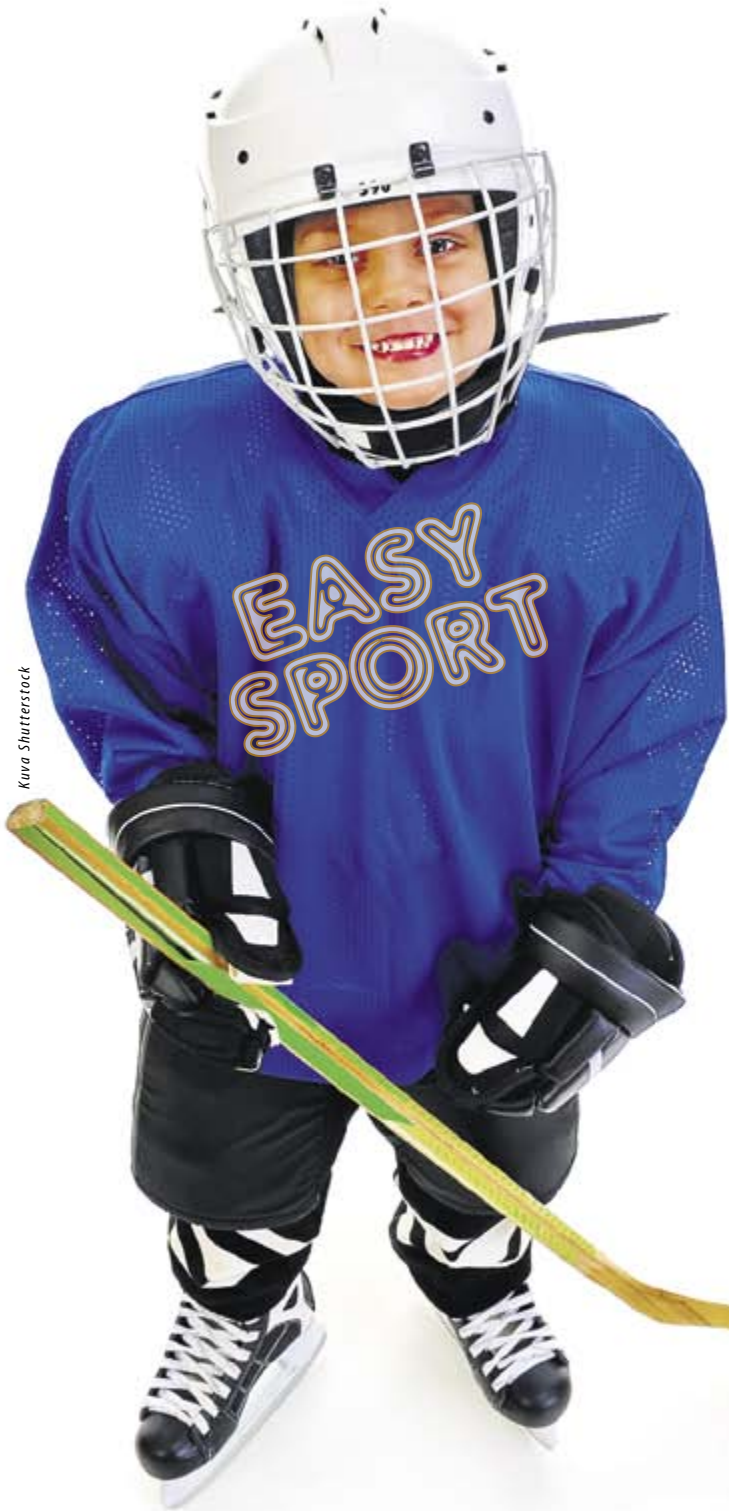
### Palloilukurssi

Hinta 24 €

**Latokartanon liikuntahalli**

Agronominkatu 26  
Leikkejä ja pallopelejä, esim. futsalia, salibandyä, sulkapalloa.  
la 8.30–10.00 Yli 6-v.





Kuva Shutterstock

## Maksullinen EasySport-toiminta

Maksullisille kurseille ilmoittautuminen osoitteessa [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi)  
Lisätietoja puh. 09 310 87941

### Easy Hockey

Hinta 24 €

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 1–2 kertaa viikossa, jolloin aikaa jää muihinkin harrastuksiin. Kurssilaisilla pitää olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila ja ristikollinen jääkiekkokypärä.

### Konalan jäähalli

Malminkartanonkuja 4  
ma 19.45–20.45  
Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

### Salmisaaren jäähalli

Energiakatu 3  
pe 19.45–20.45  
Toiminnasta vastaa Pitäjänmäen Tarmo ry

### Vuosaaren jäähalli

Pallokuja 6  
ke 20.15–21.15  
Toiminnasta vastaa Viikingit Jääkiekko ry

### EasySport-kiekkokoulut

Hinta 24 €

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 leikki-

en avulla. Kurssilaisilla pitää olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila, ristikollinen jääkiekkokypärä ja kaulasuojus.

**Paloheinän jäähalli**, Pakilantie 122  
ma 14.15–15.45  
Toiminnasta vastaa HIFK jr HOCKEY ry

### Salmisaaren jäähalli

Energiakatu 3  
ke 15.00–16.30  
Toiminnasta vastaa HIFK jr HOCKEY ry

### Pirkkolan jäähalli

Pirkkolan liikuntapuisto  
to 14.15–15.45  
Toiminnasta vastaa HIFK jr HOCKEY ry

### Malmin jäähalli

Talttakuja 6  
ti 14.15–15.45  
pe 14.15–15.45  
Toiminnasta vastaa HIFK jr HOCKEY ry

### Vuosaaren jäähalli

Pallokuja 6  
ma 14.45–16.15  
ti 14.45–16.15  
ke 14.45–16.15  
to 14.30–16.00  
Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

### EasySport-luistelukoulu

Hinta 24 €

Lasten iltapäivätaidoluistelukoulu on suunnattu kaikille alakoululaisille taidoluistelusta kiinnostuneille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on taidoluistelun lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Kurssilaisilla pitää olla luistimet, sormikkaat ja pähkinä.

### Oulunkylän jäähalli

Käskynhaltijantie 11  
ma 14.00–14.45 (1.–3. lk.)  
ma 14.45–15.30 (4.–6. lk.)  
Toiminnasta vastaa HTK ry

### EasySport-Sirkus

Hinta 24 €

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

### Circus Helsinki

Aleksis Kiven katu 17 A  
ma 14.30–15.30  
ti 15.30–16.30  
to 14.00–15.00  
to 15.00–16.00  
Toiminnasta vastaa Circus Helsinki ry

## FunAction – harrasteliikuntaa 13–17-vuotiaille

Liikuntatunneille ei tarvitse ennakoon ilmoittautua. Voit osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisesi. Tule yksin tai kavereiden kanssa. Toimintaan ostetaan FunAction-liikuntakortti, joka maksaa 20 euroa kaudelle 3.9.–14.12.2012. Liikuntakortteja myydään Liikuntamyylly (Myllypurontie 1) kassalla.

- FunAction-tunnit löydät osoitteesta [www.funactionnuorille.fi](http://www.funactionnuorille.fi).
- FunAction myös Facebookissa: [www.facebook.com/funaction](http://www.facebook.com/funaction)

### FunActionStartti

Hinta 20 € FunAction-liikuntakortti

Liikuntaryhmä on suunnattu vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastaville yli-painoisille nuorille. Ryhmässä kokeillaan erilaisia liikuntalajeja, harjoitetaan perusliikuntataitoja ja samalla innostetaan nuoria omaehtoiseen liikuntaan. Lähtökohtana toiminnassa ovat nuorten omat toiveet ja mieltymykset.

Liikuntamyylly, Myllypurontie 1  
ke 17.00–18.00 12–15-v.

**FunAction**  
[funactionnuorille.fi](http://funactionnuorille.fi)

## LIKUNTAHULINAT

**su 14.10.–25.11.** Aikuisten ja 2–8-vuotiaiden lasten yhteinen liikunnallinen aamupäivä sisältäen hyppyä, pomppimista, juoksua, pelejä, temppuja ja muuta mukavaa.

Liikuntahulinat 28.10. (mukana erityisliikuntavälineitä, soveltavaan liikuntaan)

**Liikuntamyylly**, Myllypurontie 1 (Myllypuron metroaseman vieressä)  
su 9.00–10.45

Ei ennakkoilmoittautumista, mukaan sisäliikuntavaatteet ja -kengät.  
Kertamaksu: Aikuiset 3 €, lapsille toiminta maksutonta.

## EasySport-startti

– maksutonta liikuntaa ja painonhallintaa

Liikuntavirasto, terveyskeskus, opetusvirasto ja työväenopisto järjestävät ylipainoisille alakoululaisille ja heidän vanhemmilleen vertaistukiryhmiä syksyllä 2012. Lapsille on tarjolla liikuntaa ja vanhemmille tukea, tietoa ja tavoitteellisuutta lasten hyvinvoinnin ja painonhallinnan edistämiseksi. Lisätietoa, aikataulu, ohjelma ja ilmoittautumisohjeet oman koulun terveydenhoitajalta.

## Maksuton EasySport-toiminta

3.9. – 14.12.2012

Liikuntaviraston ja helsinkiläisten yhdistysten ja urheiluseurojen järjestämät EasySport-liikuntaryhmät on tarkoitettu kaikille alakoululaisille lapsille. Toimintaa järjestetään ilta- ja aamupäivisin koulujen tiloissa tai koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa. Kaikissa EasySport-ryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaan liikuntataitoja kehittäen. Yleisten EasySport-ryhmien lisäksi lajitarjonnasta löytyy mm. luistelua, jääkiekkoa, jalkapalloa, tennistä koripalloa, lentopalloa, temppujumppaa, tanssia, sirkusta ja brassijutsua. Maksuttomille kurseille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja mukaan voi tulla milloin vain. Tarkemmat tiedot löytyvät elokuun aikana osoitteesta [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta)

### Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

### EasySport-temppuja ja akrobatiaa

ma 14.00–15.00 (1.–2. lk.)  
ma 15.00–16.00 (3.–6. lk.)  
Toiminnasta vastaa HNMKY ry

### EasySport-palloilu

ti 14.00–15.00 (3.–6. lk.)  
ti 15.00–16.00 (7.–9. lk.)  
Toiminnasta vastaa HNMKY ry

### EasySport-tennis

ke 13.00–14.00 (1.–2. lk.)  
ke 14.00–15.00 (3.–4. lk.)  
ke 15.00–16.00 (4.–5. lk.)  
Toiminnasta vastaa Smash-tennis ry

### EasySport

to 14.00–16.00 (3.–6. lk.)  
Toiminnasta vastaa Liikuntavirasto

### EasySport-palloilu

pe 14.00–15.00 (3.–6. lk.)  
pe 15.00–16.00 (7.–9. lk.)  
Toiminnasta vastaa HNMKY ry

### Liikuntamyylly

Myllypurontie 1

### EasySport-kiipeily

ke 14.30–15.30 (3.–6. lk.)  
Toiminnasta vastaa Liikuntavirasto

### EasySport-parkour

to 15.00–16.00 (3.–6. lk.)  
Toiminnasta vastaa Voimisteluseura Helsinki ry

### EasySport-temppujumppa kehitysvammaisille nuorille

ti 18.00–18.50  
Toiminnasta vastaa Liikuntavirasto

### EasySport-temppujumppa

to 14.00–15.00 (3.–6. lk.)  
to 15.00–16.00 (3.–6. lk.)  
Toiminnasta vastaa Voimisteluseura Helsinki ry

### EasySport-katutanssi (liikuntasali)

to 14.00–15.00 (3.–4. lk.)  
to 15.00–16.00 (5.–6. lk.)  
Toiminnasta vastaa 09 Helsinki Human Rights



Kuva Juha Tuomi



# Seniorit 3.9.–14.12.2012

Tuntikuvaukset osoitteessa  
www.hel.fi/ohjattuliikunta

## Vesijummat

Hinta 40 €

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

### Itäkeskuksen uimahalli

*Olavinlinnantie 6*  
ma 10.00–10.30 N + M  
ma 10.30–11.00 N + M  
ma 11.00–11.30 N + M  
ma 13.30–14.00 N + M  
ma 14.00–14.30 N + M  
ma 14.30–15.00 N + M  
ti 9.00–9.30 N + M  
ti 9.30–10.00 N + M  
ti 10.00–10.30 N + M  
ke 12.30–13.00 N + M  
ke 13.00–13.30 N + M  
ke 13.30–14.00 N + M  
to 13.00–13.30 N + M  
to 13.30–14.00 N + M  
pe 8.45–9.15 N + M

pe 9.15–9.45 N + M  
pe 10.00–10.30 N + M  
pe 10.30–11.00 N + M  
pe 11.00–11.30 N + M

### Jakomäen uimahalli

*Somerikkopolku 6*  
ti 14.15–14.45 N  
ti 14.45–15.15 N  
ke 14.15–14.45 N + M  
ke 14.45–15.15 N + M  
to 14.15–14.45 N + M  
to 14.45–15.15 N + M

### Pirkkolan uimahalli

*Pirkkolan liikuntapuisto*  
ma 14.30–15.00 N + M  
ma 15.00–15.30 N + M  
ti 14.30–15.00 N + M  
ti 15.00–15.30 N + M  
ke 14.30–15.00 N + M  
ke 15.00–15.30 N + M  
to 9.30–10.00 N + M

to 10.00–10.30 N + M  
to 10.30–11.00 N + M  
to 11.30–12.00 N + M  
pe 8.15–8.45 N + M  
pe 8.45–9.15 N + M

### Kampin liikuntakeskus

*Malminkatu 3 D*  
ma 9.00–9.30 M  
ma 9.45–10.15 N  
ma 10.30–11.00 N  
ti 9.00–9.30 N  
ti 9.45–10.15 N  
ti 12.45–13.15 N + M  
ke 9.00–9.30 N + M  
ke 11.00–11.30 N + M  
ke 11.45–12.15 N + M  
to 9.00–9.30 N  
pe 9.00–9.30 N  
pe 9.45–10.15 N  
pe 10.30–11.00 N  
pe 11.15–11.45 M  
pe 12.00–12.30 N + M

### Käpylinna

*Mäkelänkatu 86–96*  
ma 12.15–12.45 M  
ma 13.00–13.30 N + M  
ma 13.45–14.15 N  
ma 14.30–15.00 N  
ma 15.15–15.45 N  
ti 14.15–14.45 N + M  
ke 13.15–13.45 N  
ke 14.00–14.30 N  
ke 14.45–15.15 N + M

### Palvelukeskus Kinapori

*Kinaporinkatu 9 A*  
ti 9.00–9.30 N  
ti 9.45–10.15 N  
ti 12.00–12.30 veteraanit N + M  
ti 12.30–13.00 M  
ti 13.15–13.45 M  
ke 9.00–9.30 N  
ke 9.45–10.15 N  
ke 11.30–12.00 N  
ke 12.15–12.45 N

to 13.30–14.00 N  
to 14.15–14.45 N

### Yrjönkadun uimahalli

*Yrjönkatu 21 B*  
ma 10.30–11.00 N  
ma 11.15–11.45 N  
ma 12.45–13.15 N  
ma 13.30–14.00 N  
ti 9.00–9.30 N  
ti 9.45–10.15 N  
ti 10.30–11.00 N  
ti 11.15–11.45 N  
ke 9.45–10.15 N  
ke 13.00–13.30 N  
ke 13.45–14.15 N  
to 9.00–9.30 N  
to 9.45–10.15 N  
to 12.45–13.15 N  
to 13.30–14.00 N  
to 14.15–14.45 N  
pe 9.45–10.15 N  
pe 10.30–11.00 N  
pe 11.15–11.45 N

## Hallivesijumppa

Uimahallin sisäänpääsymaksu + 2 €

### Itäkeskuksen uimahalli

*Olavinlinnantie 6*  
to 14.00–14.30 N + M  
(ison altaan matalassa päädyssä)

## Syvän veden vesijummat

Hinta 40 €

### Itäkeskuksen uimahalli

*Olavinlinnantie 6*  
ma 8.15–8.45 N + M (kausimaksu tai uimahallin sisäänpääsymaksu + 2 €)  
pe 9.30–10.00 N + M (kausimaksu tai uimahallin sisäänpääsymaksu + 2 €)

## JUMPAT

Hinta 40 € Itäkeskus ja Pirkkola (sis. uinnin).  
Muut toimipisteet 24 €, säästyksellä 33 €

### Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6

ma 9.00–9.50 Venyttely N + M  
ti 9.10–10.00 Kuntojumppa N + M  
to 14.30–15.20 Senioribic N + M  
pe 9.00–9.50 Kuntojumppa N + M

### Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

ma 11.10–12.00 Kiertoharjoittelu N + M  
ma 12.00–12.50 Säestetty jumppa N  
ma 14.10–15.00 Venyttely N + M  
ti 10.00–10.50 Venyttely N + M  
ti 11.00–11.50 Säestetty jumppa N + M  
ke 9.00–9.50 Kiertoharjoittelu N + M  
\*ke 12.10–13.00 Senioribic N + M  
ke 14.00–14.50 Venyttely N + M  
to 11.00–11.50 Senioribic N + M  
\*to 12.00–12.50 Kehonhallinta N + M  
to 13.00–13.50 Säestetty jumppa (kevyt) N + M  
pe 10.00–10.50 Säestetty jumppa (yli 75-vuotiaat) N + M  
\*pe 11.00–11.50 Säestetty jumppa N + M  
\*Kampin jummat alkavat kattoremontin vuoksi viikolla 40

### Kinaporin palvelukeskus

*Kinaporinkatu 9 A*  
ti 10.00–10.50 Tasapaino- ja voimaharjoittelu M  
to 10.00–11.30 Senioritanssi N + M

### Kontulan kuntokellari, Ostostie 4

ma 10.00–10.50 Kuntojumppa N + M  
ti 10.10–11.00 Kuntojumppa N + M  
ke 12.00–12.50 Kehonhallinta N + M

### Käpylinna, Mäkelänkatu 86–96

ma 13.00–13.50 Kevytjumppa N + M

### Liikuntamyly, Myllypurontie 1

ke 10.00–11.30 Omaishoitajien jumppa N + M

### Latokartanon liikuntahalli

*Agronominkatu 26*  
ma 10.00–10.50 Kuntojumppa N + M  
ma 11.00–11.50 Venyttely N + M  
ke 10.00–10.50 Kehonhallinta N + M  
pe 10.00–10.50 Kuntojumppa N + M



Kuva Shutterstock

### Oulunkylän liikuntapuisto

*Käskynhaltijantie 11*  
ma 11.10–12.00 Senioribic N + M  
ma 12.10–13.00 Kehonhallinta N + M  
ti 14.10–15.00 Kuntojumppa N + M  
ke 13.00–13.50 Säestetty jumppa N + M  
pe 10.10–11.00 Kuntojumppa N + M

### Pirkkolan uimahalli

*Pirkkolan liikuntapuisto*  
ti 12.00–12.50 Kuntojumppa N + M  
pe 9.30–10.20 Kuntojumppa N + M  
pe 10.30–11.20 Venyttely N + M

### Töölön Kisahalli

*Paavo Nurmen kuja 1 D*  
ma 9.00–9.50 Senioribic N + M  
ma 10.00–10.50 Kuntojumppa N + M  
ti 12.00–12.50 Venyttely N + M  
to 9.00–9.50 Senioribic N + M  
to 10.10–11.00 Kiertoharjoittelu N + M

### Töölön palvelukeskus

*Töölönkatu 33*  
ti 13.30–14.20 Venyttely N + M  
pe 11.00–11.50 Venyttely N + M  
pe 12.10–13.00 Venyttely N + M

### Yrjönkadun uimahalli

*Yrjönkatu 21 B*  
ma 12.00–12.50 Lattarijumppa N  
ma 14.10–15.00 Säestetty jumppa N  
ti 13.10–14.00 Säestetty jumppa N  
ke 11.10–12.00 Venyttely N + M  
to 11.00–11.50 Kiertoharjoittelu N + M  
to 12.00–12.50 Säestetty jumppa N



## Ohjattu kuntosaliharjoittelu

**Hinta 42 € Itäkeskus ja Pirkkola (sis. uinnin), muut toimipisteet 29 €**

### Itäkeskuksen uimahalli

*Olavinlinnantie 6*  
ma 10.00–11.00 N + M  
ma 11.00–12.00 N + M  
ti 10.00–11.00 N + M  
ti 11.00–12.00 N + M  
ke 11.00–12.00 N + M  
ke 12.00–13.00 N + M  
to 12.00–13.00 N + M  
pe 10.00–11.00 N + M  
pe 11.00–12.00 N + M

### Kontulan kuntokellari

*Ostostie 4*  
ma 11.00–12.00 N  
ma 12.00–13.00 M  
ti 9.00–10.00 N + M  
ti 13.00–14.00 N  
ke 9.00–10.00 N  
ke 10.00–11.00 M  
ke 11.00–12.00 M  
ke 14.00–15.00 N + M  
to 13.00–14.00 N  
pe 11.00–12.00 M

### Oulunkylän liikuntapuisto

*Käskynhaltijantie 11*  
ma 9.00–10.00 M  
ma 10.00–11.00 N  
ti 14.00–15.00 N + M  
ke 9.00–10.00 M  
to 13.00–14.00 N + M  
pe 10.00–11.00 N  
pe 11.00–12.00 M

### Pirkkolan uimahalli

*Pirkkolan liikuntapuisto*  
ke 9.00–10.00 N  
ke 11.00–12.00 M  
ke 12.00–13.00 N + M  
to 9.00–10.00 M  
to 10.00–11.00 M

### Käpylinna

*Mäkelänkatu 86–96*  
ma 10.50–11.50 N  
ma 11.50–12.50 N  
ti 9.00–10.30 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M  
ke 9.00–10.00 M  
ke 10.00–11.00 M

### Yrjönkadun uimahalli

*Yrjönkatu 21 B*  
ti 13.00–14.00 N  
pe 9.00–10.00 N

### Kuntosalin starttikurssi

**Hinta 24 €**

#### Kinaporin palvelukeskus

*Kinaporinkatu 9 A*  
4.9.–4.10.  
ti ja to 13.00–13.50 N + M  
9.10.–8.11.  
ti ja to 13.00–13.50 N + M  
13.11.–13.12.  
ti ja to 13.00–13.50 N + M

## Seniorijumppakortti

**Hinta 41,50 €**

Seniorijumppakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumppissa, niin monta kertaa viikossa kuin haluat ajalla 3.9.–14.12.2012. Kaikki ryhmät ovat naisille ja miehille.

**Kampin liikuntakeskuksen jumppakorttiryhmät alkavat viikolla 40 remontin vuoksi.**

### Maanantai

Senioribic Töölön Kisahalli 9.00–9.50  
Kuntojumppa Töölön Kisahalli 10.00–10.50  
Kuntojumppa Latokartanon liikuntahalli ma 10.00–10.50  
Venyttely Latokartanon liikuntahalli ma 11.00–11.50

### Tiistai

Kuntojumppa Pirkkolan uimahalli 12.00–12.50

### Keskiviikko

Kehonhallinta Latokartanon liikuntahalli 10.00–10.50  
Venyttely Yrjönkadun uimahalli 11.10–12.00  
Senioribic Kampin liikuntakeskus 12.10–13.00 (3.10. alkaen)

### Torstai

Senioribic Töölön Kisahalli 9.00–9.50  
Senioritanssi Kinaporin palvelukeskus 10.00–11.30  
Kiertoharjoittelu Töölön Kisahalli 10.10–11.00  
Kiertoharjoittelu Yrjönkadun uimahalli 11.00–11.50  
Kehonhallinta Kampin liikuntakeskus to 12.00–12.50 (4.10. alkaen)

### Perjantai

Kuntojumppa Pirkkolan uimahalli 9.30–10.20  
Kuntojumppa Latokartanon liikuntahalli 10.00–10.50  
Venyttely Pirkkolan uimahalli 10.30–11.20  
Säestetty jumppa Kampin liikuntakeskus 11.00–11.50 (5.10. alkaen)



Kuva Antero Aaltonen

# SENIORISÄPINÄT

**torstaisin 27.9.–29.11.2012**

Liikettä niveliin ja hikeä pintaan kaikenkuntoisille ikääntyville. Toimintaan ovat tervetulleita kaikki helsinkiläiset seniorit ikään ja kuntoon katsomatta. Liikuntakerroilla on yhteiset alku- ja loppuverryttelyt sekä oma liikuntateemansa. Tarjolla mm. jumppaa, kuntosaliharjoittelua, pelejä ja tasapainoilua.

**Liikuntamyly, Myllypurontie 1 (Myllypuron metroaseman vieressä)**

to 9.30 – 11.30

Ei ennakkoilmoittautumista, mukaan sisäliikuntavaatteet ja -kengät.

Kertamaksu: Seniorit 1,5 € ja aikuiset 3 €

**Huom.** to 20.9. Terveysliikuntapäivä Myllypuron uudella terveysasemalla.



# Eriytyisliikunta/Sovellettu liikunta

Eriytyisliikunnan palvelut on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikeuksia osallistua yleisiin liikuntapalveluihin ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Liikuntaryhmien tavoitteena on kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen sekä toimintakyvyn parantaminen. Avustajaa tarvitsevilla tulee olla oma avustaja mukana.

## Jumpat

**Hinta 24 €**

### Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ma 13.10–14.00 Kevytjumppa N + M

ke 10.00–10.50 Säestetty jumppa N + M (kevyt)

ke 11.30–12.00 Tuolijumppa N + M

### Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa ja altaalla

**Hinta 22 €**

Eriytyisryhmiin kuuluvilla henkilöillä mahdollisuus itsenäiseen harjoitteluun yksin tai avustajan kanssa kuntosalissa ja uima-altaassa.

### Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

pe 9.00–13.30 N + M

## Ohjattu kuntosaliharjoittelu

**Hinta 42 € (erityisuimakortilla 29 €)**

### Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

ma 12.00–13.00 N + M

ma 16.00–17.00 N + M

ma 17.00–18.00 N + M

ti 8.40–10.30 Kuulovammaiset N + M

pe 11.30–12.30 N + M

**Käpylinna, Mäkelänkatu 86–96**

**Hinta 29 €**

to 13.00–14.00 N + M

### Vesijumppat

**Hinta 40 €**

### Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

ti 11.00–11.30 Kuulovammaiset N + M

ti 12.30–13.00 N + M

ke 9.00–9.30 N + M

ke 9.30–10.00 N + M

### Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ma 12.00–12.30 N + M

ma 15.00–15.30 N + M

ma 17.00–17.30 N + M

ti 13.30–14.00 N

to 9.45–10.15 N

to 12.00–12.30 N + M

to 12.45–13.15 N

to 13.30–14.00 N + M

### Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

ti 13.30–14.00 N + M

ti 15.00–15.30 N + M

ti 16.00–16.30 N + M

ke 11.15–11.45 N + M

ke 16.00–16.30 N + M

ke 17.30–18.00 N + M

to 11.15–11.45 N + M

to 16.00–16.30 N + M

to 16.45–17.15 N + M

### Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

ma 12.00–12.30 N

ti 12.00–12.30 N

ti 14.15–14.45

Mielenterveyskuntoutajat N

ke 9.00–9.30 N

pe 9.00–9.30 N

### Vesijumppa XXL-ryhmä

**Hinta 40 €**

Ryhmä on suunnattu ylipainoisille (BMI 30 tai yli) liikuntaa aloitteleville aikuisille.

**Käpylinna, Mäkelänkatu 86–96**

to 17.30–18.00 N + M

## Yhteistyökurssit

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

### Lasten ja nuorten ryhmät

**Helsingin Autismi- ja Aspergeryhdistys**

**Autististen ja asperger-lasten ja nuorten liikuntaryhmät**  
**Autististen ja asperger-lasten ohjattu uinti**

Tiedustelut **Kirsimarja Vahevaara**,

puh. 050 526 0226

<http://hkiatismi.w2.fi>

**Helsingin erilaiset oppijat ry (HERO)**

### Luistelu

Kaikenikäisille erilaisille oppijoille

suunnattu luisteluryhmä

Tiedustelut puh. 09 686 93500

[www.lukihero.fi](http://www.lukihero.fi)

**Kehitysvammatuki 57**

### Luistelu

Tiedustelut puh. 09 612 0022

[www.kvtukis77.fi](http://www.kvtukis77.fi)

**Helsingin invalidien yhdistys**

**Futuurerhot liikuntavammaisille lapsille**

Tiedustelut puh. 040 178 8858

[www.hiy.fi](http://www.hiy.fi)

**Jaatinen vammaisperheiden monitoimikeskus**

**Vaikeavammaisten lasten perheuinti**

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](mailto:miina.weckroth@jaatinen.info)

[www.jaatinen.info](http://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. 09 477 3070

[www.mahdollisuuslapselle.com](http://www.mahdollisuuslapselle.com)

**Uudenmaan cp-yhdistys**

### Liikuntavammaisten lasten uimakoulu

#### Alkeisuimakoulu

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

#### Jatkouimakoulu

Kohderyhmä on liikuntavammaiset nuoret ja aikuiset. Uinnin jatkoryhmään osallistuminen edellyttää 25 metrin itsenäistä uimataitoa. Opetus tapahtuu normaaliämpöisessä allasvedessä.

Tiedustelut puh. 09 466 033

[www.cp-liitto.fi/uusimaa](http://www.cp-liitto.fi/uusimaa)

### Aikuisten ryhmät

**Afasia- ja aivohalvausyhdistys**

### Keilaus

Tiedustelut puh. 044 777 7600

[www.aivohalvaus.net](http://www.aivohalvaus.net)

**Afaatitot ja omaiset**

### Kuntosaliharjoittelu

#### Vesijumppa

Tiedustelut puh. 050 5680211

<http://afaatikot.yhdistysavain.fi/>

**Aivovammayhdistys ry**

### Aivovaurion sairastaneiden liikuntakurssi

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

Tiedustelut **Matti Vartiainen**, puh.

050 585 3884, [www.avy.nettisivut.fi](http://www.avy.nettisivut.fi)

**Green Golf Oy**

### Erityisryhmien golf

Tiedustelut **Suomen HCP Golf ry**,

puh. 044 053 3804

[www.suomenhpcgolf.fi](http://www.suomenhpcgolf.fi)

**Helsingin Invalidien yhdistys**

### Flamenco istuen

#### Taekwondo

#### Jooga

Tiedustelut puh. 040 178 8858

[www.hiy.fi](http://www.hiy.fi)

**Helsingin ja Uudenmaan ms-yhdistys**

### Istumattanssi

#### Sovellettu stretching

Tiedustelut puh. 040 751 4244

[www.ms-helsinki.fi](http://www.ms-helsinki.fi)

**Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset**

### Keilaus

#### Kuntosaliharjoittelu

Tiedustelut puh. 040 178 8858

[www.hun.fi](http://www.hun.fi)

**Kehitysvammatuki 57**

### Itämainen tanssi

#### Keilaus

#### Liikuntakerho

Yli 15-vuotiaat nuoret ja aikuiset

#### Salibandy

Yli 15-vuotiaat nuoret ja aikuiset

#### Vesiliikunta

Tiedustelut puh. 09 6122 0022

[www.kvtukis77.fi](http://www.kvtukis77.fi)

**Uudenmaan Lihastautiyhdistys**

### Sähköpyörätuolisalibandy

Tiedustelut puh. 09 868 45570 tai

[toimisto@uudenmaanlihastautiyhdistys.fi](mailto:toimisto@uudenmaanlihastautiyhdistys.fi)

[www.uudenmaanlihastautiyhdistys.fi](http://www.uudenmaanlihastautiyhdistys.fi)

**Uudenmaan Pyörätuolitanssijat**

### Tanssit tähtien tapaan

#### Kuumat lattarit

Tiedustelut puh. 045 3593995

[www.up-ry.fi](http://www.up-ry.fi)

## Kuulovammaiset työikäiset ja seniorit

### Ohjattu kuntosaliharjoittelu ja jumppa – Hintaa 42 €

**Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6**

ti 8.40–10.30

**Vesijumppa – Hintaa 40 €**

**Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6**

ti 11.00–11.30 N + M

## Aivohalvaantuneet

**Vesijumppa – Hintaa 40 €**

**Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6**

ti 11.30–12.00 N + M

**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**

ke 12.30–13.00 N + M

**Käpylinna, Mäkelänkatu 86–96**

ti 11.00–11.30 N + M ja ti 12.00–12.30 N + M

**Kevytjumppa – Hintaa 24 €**

**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**

pe 11.00–11.50

## Kehitysvammaiset

**Kuntosaliharjoittelu – Hintaa 29 €**

**Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan liikuntapuisto**

ti 18.30–19.20 N + M

**Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11**

ke 14.30–15.30 N + M

**Liikuntaryhmä – Hintaa 24 €**

**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**

to 16.00–16.50 N + M

**Vesijumppa – Hintaa 40 €**

**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**

ke 15.15–15.45 N + M

## Toimintakyvyltään heikentyneiden liikuntaryhmät

- Liikuntaryhmät on suunnattu erityisesti henkilöille, joilla toimintakyky on rajoittunut tai kodin ulkopuolella liikuminen on vaikeutunut / vähentynyt.
- Ryhmään osallistuvan on kytettävä pukeutumaan ja liikkumaan omatoimisesti. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajan mukaan.
- Liikkumisen apuväline (esim. rullaattori, keppi) voi 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

**Hinta 24 €**

**Tasapainojumppa**

ti 13.00–14.00 N + M

**Tuolijumppa**

ke 11.30–12.00 N + M

### Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

**Tasapaino- ja voimaharjoittelu**

**Hinta 29 €**

to 12.00–13.00

N + M



Kuva Antero Aaltonen

# Aikuiset 3.9.–14.12.2012

## Jumpat

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

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

- helppo/kevyt
- keskiraskas
- tehokas/edistyneille

**Hinta 48 €**

### Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

- ma 19.05–19.55 LIVsyke N + M ●
- ti 17.15–18.05 LIVstep N + M ●
- ti 18.10–19.00 LIVvenyttely N + M ●
- ke 17.30–18.20 LIVcore N + M ●

- to 17.30–18.30 LIVcircuit N + M ●
- to 18.40–19.20 LIVvoima N + M ●

### Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

- ti 17.00–17.50 LIVsyke N + M ●

### Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

- ma 19.10–20.00 LIVsyke N + M ●
- ma 20.10–21.00 Äijäjumppa M ●
- ti 17.30–18.20 LIVvoima N + M ●
- ke 18.10–19.00 LIVsyke N + M ●
- ke 19.10–20.00 LIVvenyttely N + M ●

### Liikuntamyly

Myllypurontie 1

- Hinta Liikuntamylyn sisäänkäymäksu tai lähiöliikuntapassi to 16.30–17.20 LIVsyke N + M ●
- Ei ennakoilmoittautumista.



## Jumppakortti

**Hinta 83 € (Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahallit sis. uinnin)**  
Jumppakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumppissa, niin monta kertaa viikossa kuin haluat ajalla 3.9.–14.12. Kaikki jumpat ovat N + M. **Kampin liikuntakeskuksen jumppakorttiryhmiä alkavat viikolla 40 remontin vuoksi.**

### Maanantai

- klo 16.40–17.30 LIVsyke Maunulan liikuntahalli ●
- klo 17.00–17.50 LIVsyke Yrjönkadun uimahalli ●
- klo 18.00–18.50 LIVsyke Haagan pelastusasema ●
- klo 18.10–19.00 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli ●
- klo 19.00–19.50 LIVvenyttely Haagan pelastusasema ●
- klo 19.00–19.50 LIVvenyttely Kampin liikuntakeskus (1.10. alkaen) ●

### Tiistai

- klo 16.20–17.10 LIVvoima Yrjönkadun uimahalli ●
- klo 17.00–17.50 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli ●
- klo 17.10–18.00 LIVcore Yrjönkadun uimahalli ●
- klo 18.00–19.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli ●
- klo 18.00–18.50 LIVvoima Latokartanon liikuntahalli ●

- klo 19.00–19.50 LIVvenyttely Latokartanon liikuntahalli ●

### Keskiviikko

- klo 16.20–17.10 LIVcircuit Yrjönkadun uimahalli ●
- klo 17.00–17.50 LIVsyke Itäkeskuksen uimahalli ●
- klo 17.00–17.50 LIVstartti Maunulan liikuntahalli ●
- klo 17.15–18.05 LIVvoima Yrjönkadun uimahalli ●
- klo 18.00–18.50 LIVcore Itäkeskuksen uimahalli ●
- klo 18.00–18.50 LIVvoima Maunulan liikuntahalli ●
- klo 18.10–19.00 LIVvenyttely Yrjönkadun uimahalli ●

### Torstai

- klo 15.50–16.30 LIVstartti Kampin liikuntakeskus (4.10. alkaen) ●
- klo 16.00–16.50 LIVcircuit Pirkkolan uimahalli ●
- klo 16.40–17.30 LIVsyke Kampin liikuntakeskus (4.10. alkaen) ●
- klo 17.00–17.50 LIVstartti Latokartanon liikuntahalli ●
- klo 17.00–17.50 LIVvoima Pirkkolan uimahalli ●
- klo 17.00–18.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli ●
- klo 18.00–18.50 LIVsyke Latokartanon liikuntahalli ●
- klo 19.00–19.50 LIVcore Latokartanon liikuntahalli ●

## Ohjattu kuntosaliharjoittelu

**Hinta 58 €**

### Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

- ma 17.00–18.00 N + M
- ma 18.00–19.00 N + M

### Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

- ma 17.00–18.00 N + M
- ma 18.00–19.00 M
- ti 10.15–11.15 N
- ke 16.00–17.00 N
- ke 17.00–18.00 N

## Uimakoulu

### Jakomäen uimahalli

Somerikopolku 6

**Hinta 76 €**

- 6.9.–8.11. (10 kertaa) to 17.30–18.15 Alkeet
- to 18.15–19.00 Tekniikka 1

### Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan liikuntapuisto

3.9.–22.10.

- ma 18.50–19.35 Tekniikka N + M
- 29.10.–10.12. ma 18.50–19.35 Alkeet N + M

## Syvän veden vesijumpat

### Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

- Hinta kausimaksu 40 € tai uimahallimaksu + 2 € kerta**
- ma 8.15–8.45

### Jakomäen uimahalli

Somerikopolku 6

- Uimahallimaksu + 2 € kerta**
- Parittomien viikkojen keskiviikot 19.00–19.40
- Ei ennakoilmoittautumista.

## Mammatreeni

**Hinta 47 €**

### Latokartanon liikuntahalli, Agronominkatu 26

- ke 11.10–12.00 alle 3-vuotiaat
- pe 11.10–12.00 alle 3-vuotiaat

### Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11

- to 11.00–12.00 alle 3-vuotiaat

Tuntikuvaukset osoitteessa  
[www.hel.fi/ohjattuliikunta](http://www.hel.fi/ohjattuliikunta)

## Vesijumpat

**Hinta 80 €**

### Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

- ma 17.45–18.15 N + M
- ti 18.15–18.45 N + M
- ke 17.30–18.00 N + M
- to 8.15–8.45 N

### Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

- ma 16.30–17.00 N
- ma 17.15–17.45 N

### Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

- ma 16.00–16.30 N + M
- ma 16.30–17.00 N + M
- to 18.15–18.45 N + M
- to 18.45–19.15 N + M

### Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan liikuntapuisto

- ti 19.30–20.00 N + M
- ti 20.00–20.30 N + M

### Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

- ma 16.15–16.45 N
- ti 8.15–8.45 N
- to 8.15–8.45 N





# Svenskspråkiga verksamheten



Kuva Antero Aaltonen

## Höstterminen börjar 3.9.

Du kan anmäla dig på webben [asiointi.hel.fi](https://asiointi.hel.fi) eller per telefon 09 310 28858. Anmälningar tas emot fr.o.m. to 16.8 kl. 12.00. Den centraliserade anmälningen via telefon stängs fre 17.8 kl. 16.00.

### Anvisning på webben:

- Ta fram sidan "e-tjänster" i webbläsaren på Helsingfors stads webbplats, <https://asiointi.hel.fi>
- Om du inte redan är registrerad i Helsingfors stads tjänst för e-tjänster, måste du först registrera dig. Anvisningar finns på sidan.
- Klicka på Motion och sedan på Idrottsverkets kursanmälan
- Därefter visas:
  1. välj kurs som du vill delta i
  2. identifiera dig med bankernas webbidentifiseringskoder (om du inte redan är identifierad). Identifieringen kan du göra med bankkoder givna av Nordea, Sampo Bank, Andelsbanken, Aktia Sb/Lab och Handelsbanken.
  3. fyll i deltagarens, vid behov också betalarens personuppgifter (barn och ungdomsaktiviteter)
  4. betala kursavgiften via webbanken (betalningen tas emot av Nordea, Sampo Bank, Andelsbanken, Aktia Sb/Lab och Handelsbanken).
  5. om du vill kan du skriva ut bekräftelsen som ges.

Närmare information och förteckning över lediga platser finns på adressen [asiointi.hel.fi](https://asiointi.hel.fi). Närmare upplysningar vardagar kl 8.15–16.00 ger svenskspråkig idrottsinstruktör Mia Karvonen, tel 09 310 87817.

D = endast för damer  
H = endast för herrar  
D + H = för damer och herrar

### Balansgång

Georgsgatans simhall

Georgsgatan 21 B

Pris 24 €

to 13.00–13.50 D + H

### Instruerad konditionssal

Georgsgatans simhall

Georgsgatan 21 B

Pris 29 €

må 11.00–12.00 seniorer D + H

må 12.00–13.00 seniorer D + H

to 14.00–15.00 Seniorer D + H

### Vattengymnastik

Georgsgatans simhall

Georgsgatan 21 B

Pris 40 €

må 9.00–9.30 Seniorer D

må 9.45–10.15

Seniorer D

### Kampens idrottscentrum

Malmgatan 3 D

Pris 40 €

må 13.30–14.00 Seniorer D + H

må 14.15–14.45 Specialgrupp D + H

ti 10.30–11.00 Specialgrupp D + H

ti 11.15–11.45 Seniorer D + H

ti 12.00–12.30 Krigsveteraner D + H

(avgiftsfri med veterankortet)

to 10.30–11.00 Seniorer D + H

to 11.15–11.45 Seniorer D

Närmare information ger svenskspråkig idrottsinstruktör Mia Karvonen, tel. 09 310 87817

## Lähiöliikunta

Liikuntaviraston lähiöliikuntaa järjestetään Haaga–Maunulan, Kontula–Myllypuron, Tapuli–Jakomäen ja Malmi–Pihlajamäen alueilla. Lähiöiden ja lähialueiden asukkaille tarjotaan säännöllistä terveyttä edistävää perusliikuntaa: sauvakävelyä, jumppaa, pelejä, yms.

Lähiöliikunnan syystoiminnan esitteen voit noutaa lähiöliikunnan toimipisteistä. Syystoiminta on myös luettavissa liikuntaviraston Internetsivuilla [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta).

### Tiedustelut lähiöliikunnasta:

Haaga–Maunula, puh. 09 310 49010

Kontula–Myllypuro, puh. 09 310 87513

Malmi–Pihlajamäki, puh. 09 310 71452

Tapuli–Jakomäki, puh. 09 310 87512

## Henkilökohtaisen kuntosaliohjelman laadinta

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

Tiedustelut ja ajanvaraukset Itäkeskus puh. 09 310 87205, Pirkkola puh. 09 310 87913 ja Töölö puh. 09 310 87858.

## Liikuntainfo

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

Maksuton

Lisätiedot: [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta)  
Ei ennakkoilmoittautumista

## Maratonjumppa

Liikuntamyly, Myllypurontie 1

la 29.9., 27.10., 24.11.

klo 9.00–12.00

Hinta Liikuntamylyn sisäänkäymä-  
maksu tai lähiöliikuntapassi +  
2 euron jumppamaksu

Tietoa Helsingin monipuolisista liikuntapalveluista saa liikuntaviraston verkkosivuilta [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta).

## Aktiivix-liikuntaneuvonta – tavoitteena uusi aktiivinen elämäntapa!

### Onko sinulla todettu

- tyyppi 2 diabetes
- diabetesriskipisteet 12 >
- BMI 30 >

Varaa aika liikuntaneuvojalta henkilökohtaiseen elintapaohjaukseen. Saat yksilöllistä tietoa sinulle sopivasta terveyttä edistävästä liikunnasta. Sitoudut pitkäkestoiseen elämäntapamuutokseen, noin 1 vuosi. Tapaamisessa suunnitellaan ja asetetaan henkilökohtaiset jatkotavoitteet sekä luodaan ohjelma niiden saavuttamiseksi. Ensimmäisen käynnin päätteeksi sovit liikuntaneuvojan kanssa seurantatapaamisesta.

Liikuntaneuvonta, liikuntavirasto  
puh. 09 310 87934 ja 040 685 7219

Lisätiedot: [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta)

## Ohjatun liikunnan toimipisteiden yhteystiedot

### Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

puh. 09 310 87205

### Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

puh. 09 310 41905

### Kontulan Kuntokellari

Ostostie 4

puh. 09 310 87453

### Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

puh. 09 310 87456

### Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

puh. 09 310 87755

### Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

puh. 09 310 87885

### Palvelukeskus Kinapori

Käenkuja 1 B

puh. 09 310 71495

### Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan liikuntapuisto

puh. 09 310 87913

### Töölön kisahalli

Mannerheimintie 17 E

puh. 09 310 87858

### Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

puh. 09 310 87403



Kuva Kuvatoimisto Rodeo