



OHJATTUA KESÄLIIKUNTAA  
ITÄ-VANTAA 2026

# YLEISTÄ

- Valtaosa kesäohjelmasta on maksutonta. Vesijumpan kertamaksu on 3 € + uimahallin sisäänkäsymaksu. Painonnosto ja uimahallien kuntosalitutuksi -kursseille voi osallistua kuntosalin sisäänkäsymaksulla.
- Ryhmiin osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista. Poikkeuksena painonnoston lyhytkurssit.
- Kaikkiin uimahallien sisätiloissa pidettäviin ryhmiin noudetaan kassalta kortalipuke. Muissa tiloissa pidettäviin jumppiin osallistujat ryhmään otetaan tulojärjestyksessä.
- Kortalipukkeen voi noutaa aikaisintaan 15 min ennen ryhmän alkamista.
- Vesijumppalipukkeen voi ostaa aikaisintaan 40 min ennen vesijumpan alkua.
- Otathan puistojumppiin juomapullon, hatun ja oman alustan mukaan.
- Tunnit pidetään, mikäli osallistujia on vähintään 4 hlöä.
- **Huom! Liikuntaryhmissä on säävaraus: sateella ja nurmikon ollessa liukas ulkoliikunnat perutaan. Poikkeuksena Tikkurilan uimahallin nurmella pidettävät puistojummat ja puistokuntopiiri, jotka pidetään sisätiloissa sateen sattuessa. Hallin ollessa suljettuna (15.–18.6.) myös nämä ryhmät ovat sateella peruttu. Ulkokuntosali ei siirry sisälle sateella.**
- Ohjatut kesäliikuntaryhmät ovat lomalla 19.6.–2.8.
- Kaikki kesän kurssit ja tuntikuvaukset löydät osoitteesta: [vantaa.fi/liikuntakurssit](http://vantaa.fi/liikuntakurssit)
- Mahdolliset muutokset päivitetään Vantaa liikuntaa-järjestelmään [vantaa.fi/liikuntakurssit](http://vantaa.fi/liikuntakurssit)
- Yhteystiedot löytyvät esitteen takakannesta.

# PUISTOJUMPPAKARKELOT

**TIKKURILAN UIMAHALLI**, *Läntinen Valkoisenlähteentie 50, nurmialue*

Järjestämme iloisen tanssi/jumppatapahtuman, johon kaikki ovat tervetulleita! Voit osallistua kaikille tunneille tai vain yksittäiselle tunnille. Ennakoon ei tarvitse ilmoittautua, tulet vain mukaan jumppaamaan. Oma matto mukaan! Sateen sattuessa tai nurmikon ollessa liukas, tunnit pidetään sisällä, max 30 hlöä/tunti.

## **ma 1.6.**

klo 16.00–16.30	lavis
klo 16.35–17.05	puistojumppa
klo 17.10–17.40	puistokehonhuolto
klo 17.45–18.15	zumba kevyt
klo 18.20–19.20	zumba



# JUMPAT, SISÄLIKUNNAT JA PUISTOJUMPAT

**TIKKURILAN UIMAHALLI**, *Läntinen Valkoisenlähteentie 50*

Ryhmiem maksimiosallistujamäärät ovat sisäjumppissa 30 hlöä.

**Tähdellä (\*) merkatut ryhmät pidetään aina sisällä.**

**11.5.–17.6.** (Jumppia ei pidetä sisällä hallin ollessa suljettuna 13.5., 15.–18.6.)

\*ma klo 9.00–9.45 aamujumppa (ei 25.5., 15.6.)  
\*ma klo 10.00–10.45 kevennetty seniorijumppa (ei 25.5., 15.6.)  
ma klo 11.00–11.45 tanssillinen puistojumppa (ei 25.5.)  
ma klo 11.50–12.35 puistokehonhuolto (ei 25.5.)

ti klo 11.00–11.45 puistojumppa (ei 26.5.)  
ti klo 11.50–12.35 puistokehonhuolto (ei 26.5.)  
ti klo 17.00–17.45 puistojumppa  
ti klo 17.45–18.30 puistokehonhuolto

\*ke klo 8.45–9.30 kahvakuula (ei 13.5., 17.6.)  
ke klo 12.00–12.45 puistokuntopiiri  
ke klo 12.50–13.35 puistoasahi/-venyttely

\*to klo 10.15–11.00 kehonhuolto (ei 14.5., 18.6.)  
to klo 12.00–12.45 puistojumppa (ei 14.5., 18.6.)  
to klo 12.50–13.20 puistovenyttely (ei 14.5., 18.6.)

**3.8.–20.8.**

\*ma klo 9.00–9.45 aamujumppa  
\*ma klo 10.00–10.45 kevennetty seniorijumppa  
ma klo 11.00–11.45 tanssillinen puistojumppa  
ma klo 11.50–12.35 puistokehonhuolto

ti klo 11.00–12.00 puistoHIIT + venyttely  
ti klo 17.00–17.45 puistojumppa  
ti klo 17.45–18.30 puistokehonhuolto

\*ke klo 8.45–9.30 kahvakuula  
ke klo 12.00–12.45 puistojumppa  
ke klo 12.50–13.35 puistoasahi/-venyttely

\*to klo 11.00–11.45 kuntopiiri (ei 13.8.)  
\*to klo 11.50–12.35 venyttely (ei 13.8.)

**Tikkurilan uimahalli on suljettu 15.6.–12.7.2026.**

### **HAKUNILAN UIMAHALLI, Sotungintie 17**

**12.5.–16.6. ja 4.–18.8.**

ti klo 11.00–11.45 puistojumppa (ei 26.5.)  
ti klo 11.50–12.35 puistoasahi/-venyttely (ei 26.5.)

**Hakunilan uimahalli on suljettu 13.7.–9.8.2026.**

### **KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUS, Karsikkokuja 13**

Jumppien maksimiosallistujamäärä on 16 hlöä.

Punttitunti 60 + on ilmaista vapaaharjoitteluaikaa 60 + -vuotiaille treenikavereiden mukavassa seurassa. Ohjaaja on kuntosalilla opastamassa ja antamassa treenivinkkejä.

**12.5.–16.6. ja 4.–20.8.**

ti klo 10.15–11.00 seniorijumppa (ei 26.5.)  
ti klo 11.05–11.50 kehonhuolto (ei 26.5.)  
ti klo 14.00–15.00 punttitunti 60 +, sisään viim. klo 14.15 (ei 26.5)

to klo 13.30–14.30 tuolijumppa + kuntosali (ei 14.5.)

**MONITOIMIKESKUS LUMO, *Urpiaisentie 14***

Oma matto mukaan. Ryhmien maksimiosallistujamäärä on 25 hlöä.

**13.5.–27.5.**

ke klo 14.30–15.15                      seniorijumppa

**TIKKURILAN KIRJASTO, *Lummetie 4, musiikkiosasto***

**11.5.–15.6.**

ma 14.00–14.40                      kiikkustuolijumppa (ei 18.5., 25.5.)



**KUUSIJÄRVEN ULKOILUALUE, *Kuusijärventie 3, tapaaminen***

*päärakennuksen viereisellä nurmialueella*

**22.5.–12.6.**

pe klo 10.00–10.45                      puistojumppa

pe klo 10.50–11.35                      puistokehonhuolto

pe klo 12.15–13.00                      ulkokuntosali

**KORSON KESKUSPUISTO, *Ankkalammen vapaanurmialue,***

*Sokevan pääty*

**21.5.–18.6.**

to klo 11.00–11.45                      puistojumppa

to klo 11.50–12.20                      puistovenyttely

**6.–20.8.**

to klo 11.00–12.00                      puistojumppa + venyttely

**MIKKOLAN ULKOKUNTOILUPAIKKA**, *Ullantie 50, hiekkakentän viereinen nurmikkoalue*

**1.–16.6. ja 3.–18.8.**

ma klo 17.00–18.00 puistojumppa

ti klo 11.00–12.00 puistojumppa

**RAJAKYLÄN URHEILUKENTTÄ**, *Säilätie 31, huoltorakennuksen viereinen tekonurmialue*

**1.–16.6. ja 3.–18.8.**

ma klo 11.00–12.00 puistojumppa

ti klo 17.00–18.00 puistojumppa

**RAUTKALLION PUISTOKENTTÄ**, *Vanha Rekolantie 14, aidattu pienpelikenttä (tekonurmi)*

**1.–15.6. ja 3.–17.8.**

ma klo 12.30–13.30 puistojumppa



## MUU ULKOLIIKUNTA

Ulkokuntosalilla tutustutaan laitteiden käyttöön ja saadaan vinkkejä lihasvoiman kehittämiseen. Porrastreeni on kaikille lajista kiinnostuneille senioreille, sisältäen lämmittelyn ja venyttelyt.

**TIKKURILAN UIMAHALLIN ULKOKUNTOSALI**, *Läntinen Valkoisenlähteentie 50 (laitteet sijaitsevat uimahallin ”takapihalla”)*  
*Kokoontuminen ulkokuntosalilaitteiden luona.*

**11.5.–15.6.2026**

ma klo 14.45–15.45                      ulkokuntosali (ei 25.5.)

**HAKUNILAN PORRASTREENI**, *Hepokuja 9, kokoontuminen portaiden yläpäässä*

**21.5.–11.6.**

to klo 14.30–15.30                      porrastreeni senioreille

**5.–19.8.**

ke klo 14.30–15.30                      porrastreeni senioreille

**KORSON KESKUSPUISTON PORRASTREENI**, *Ankkalammen vapaanurmialue. Kokoontuminen vesiputouksen vieressä olevien portaiden luona.*

**21.5.–18.6. ja 6.–20.8.**

to klo 9.45–10.30                      porrastreeni senioreille

**MÖSKÄRIN KUNTOPORTAAT**, *Kallioimarteentie 24, kokoontuminen portaiden luona*

**13.5.–17.6. ja 5.–19.8.**

ke klo 14.30–15.30                      porrastreeni senioreille

## VESIJUMPAT

Ryhmien maksimiosallistujamäärä: vesijumppa 20 hlöä,  
syvänvedenjumppa 22 hlöä.

**HAKUNILAN UIMAHALLI**, *Sotungintie 17*

**21.5.–11.6. ja 13.–20.8.**

to klo 13.30–14.00 syvänvedenjumppa

**Hakunilan uimahalli on suljettu 13.7.–9.8.2026.**

**TIKKURILAN UIMAHALLI**, *Läntinen Valkoisenlähteentie 50*

**11.5.–10.6. ja 3.–19.8.**

ma klo 13.00–13.30 syvänvedenjumppa (ei 25.5.)

ti klo 8.00–8.25 vesijuoksutekniikka (**12.5., 2.6. ja 4.8.**)

ke klo 10.00–10.30 vesijumppa (ei 13.5.)

**Tikkurilan uimahalli on suljettu 15.6.–12.7.2026.**

## PAINONNOSTOHARJOITTELU

**TIKKURILAN UIMAHALLIN KUNTOSALI**,

*Läntinen Valkoisenlähteentie 50*

Kurssi on suunnattu senioreille. Tunnilla käydään läpi painonnoston toiminnallisia liikeratoja keppien kanssa. Tekniikka edellä mennään kohti tankoja ja kiekkoja. Sitovat ilmoittautumiset soittamalla 09 8392 4601. Suositellut soittoajat ma, ti ja to klo 9.00–11.00. Mukaan mahtuu 5 henkilöä/kurssi. Kurssille voi osallistua kuntosalin sisäänkäynnimaksulla.

**12.5., 2.6. ja 9.6.** (ilmoittautuminen 11.5. mennessä)

ti klo 9.00–10.00 painonnostokurssi

# KUNTOSALI TUTUKSI

Kuntosali tutuksi on neljän kerran kokonaisuus, jossa tutustutaan kuntosaliharjoitteluun teemapäivien mukaisesti. Voit osallistua kaikille kerroille tai käydä yksittäin. Ei ilmoittautumista. Mukaan pääset uimahallin kuntosalin sisäänpääsymaksulla, Koivukylässä maksutonta.

## **HAKUNILAN UIMAHALLIN KUNTOSALI**, *Sotungintie 17*

**tiistaisin klo 13.15–14.15 ja torstaisin klo 14.30–15.30**

ti 11.8.	alavartalo
to 13.8.	ylävartalo
ti 18.8.	keskivartalo
to 20.8.	aerobiset laitteet

## **KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUKSEN KUNTOSALI**,

*Karsikkokuja 13*

**tiistaisin klo 14.00–15.00 ja torstaisin klo 14.45–15.45**

ti 4.8.	alavartalo
to 6.8.	ylävartalo
ti 11.8.	keskivartalo
to 13.8.	aerobiset laitteet

## **TIKKURILAN UIMAHALLIN KUNTOSALI**,

*Läntinen Valkoisenlähteentie 50*

**maanantaisin klo 9.00–10.00 ja torstaisin klo 13.15–14.15**

ma 3.8.	alavartalo
to 6.8.	ylävartalo
ma 10.8.	keskivartalo
to 13.8.	aerobiset laitteet

# HENKILÖKOHTAINEN LAITEOPASTUS

Kuntosalille voi varata henkilökohtaisen laiteopastusajan liikunnanohjaajien puhelinaikoina. Henkilökohtainen laiteopastus uimahallien kuntosaleilla maksaa 22 € + kuntosalin sisäänpääsymaksun. Koivukylän Vanhustenkeskuksessa maksu on 22 € ja tulee olla maksettuna uimahallin kassalle ennen laiteopastusta. Maksu tulee todentaa ohjaajalle kuitilla ohjaukseen tultaessa. Ohjaus sisältää yhden perusharjoitusohjelman, jossa on 6–8 liikettä. Opastusaikoja pidetään pääsääntöisesti arkisin ennen klo 16.00.

## **TIKKURILAN UIMAHALLIN KUNTOSALI,**

*Läntinen Valkoisenlähteentie 50*

Liikunnanohjaajan puhelinaika **p. 043 827 2576**

**21.5.–18.6. ja 6.–20.8.** to klo 9.00–9.30 (ei 13.8.)

## **HAKUNILAN UIMAHALLIN KUNTOSALI, *Sotungintie 17***

Liikunnanohjaajan puhelinaika **p. 050 318 1646**

**12.5.–16.6. ja 4.8.–18.8.** ti klo 9.00–9.30 (ei 19.5., 26.5.)

## **KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUKSEN KUNTOSALI,**

*Karsikkokuja 13*

Liikunnanohjaajan puhelinaika **p. 050 302 8773**

**12.5.–16.6. ja 4.–18.8.** ti klo 13.15–13.45 (ei 26.5.)

# SENIORIPAKU

Senioripaku tarjoaa kevyttä lihasvoimaa ja tasapainoa tukevaa liikkumista, mukavia pihapelejä sekä yhdessäoloa lähellä kotia.

Mukaan mahtuvat kaikki, apuvälinein tai ilman. Toimintaa sovelletaan osallistujien toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Katso pysäkit ja tarkemmat tiedot toiminnasta osoitteesta [vantaa.fi/liikuntakurssit](https://vantaa.fi/liikuntakurssit) kesäliikunta valikon alta.



## VANTAAN SENIORILIIGA

Vantaan Senioriliigan pelivuoroilla pelaillaan vertaisohjaavetoisesti mukavia ja helppoja pelejä, osallistujien toiveet huomioiden. Senioriliiga toimii Tikkurilassa, Myyrmäessä ja Hakunilassa. Käy katsomassa kesän tarjonta osoitteessa [vanta.fi/liikuntakurssit](http://vanta.fi/liikuntakurssit) kesäliikunta valikon alta ja tule mukaan maksuttomaan harrastukseen!

## KORTTELILIIGA

Vantaan Kortteliliiga tarjoaa maksuttomia palloilusarjoja, turnauksia ja liikunnallisia haasteita yli 15-vuotiaille. Löydät ajankohtaisen lajitarjonnan sekä ilmoittautumisen mukaan toimintaan osoitteesta [vantaankortteliliiga.fi](http://vantaankortteliliiga.fi)

## LIIKUNNAN VAPAAEHTOISRYHMÄT

Liikunnan vapaaehtoiset tarjoavat vantaalaisille maksuttomia liikuntaharrastuksia lähellä kotia. Löydät lähiliikuttajien tarjonnan osoitteesta [vanta.fi/liikuntakurssit](http://vanta.fi/liikuntakurssit) kesäliikunta valikon alta.



# VIDEO-OHJATTU LIIKUNTA

## VIRTUAALIJUMPAT

**11.5.–17.6. ja 3.8.–19.8.**

Virtuaalijumppien vetäjinä toimivat tutut Vantaan kaupungin ohjaajat.

Tutustu tarjotaan: [vantaa.fi/virtuaalijumpat](http://vantaa.fi/virtuaalijumpat)

## KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUKSEN KUNTOSALIKORTIN JATKOLATAUS

Kuntosalille kulkukortin omaavat 70 + Sporttikorttilaiset voivat jatkolata data kulkukortin liikunnanohjaajien toimistossa. Mukana tulee olla Sporttikortti ja kulkukortti.

**KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUS**, *Karsikkokuja 13*

**12.5.–16.6. ja 4.–18.8.**

ti klo 9.30–10.00

Kulkukortin jatkolataaminen (ei 26.5.)

## 1 KM KÄVELYTESTI

Kävelytesti on suunnattu 55–79-vuotiaille. Kävelytesti kertoo aerobisesta kestävyyskunnosta ja toimintakyvystä. Mukana Gery-toiminta kertomassa vinkejä ikääntyjien hyvästä ravitsemuksesta.

**HIEKKAHARJUN URHEILUPUISTO**, *Urheilutie 15*

**ti 5.5. ja ti 25.8.**

klo 13.00–14.30

Paikalla tulee olla viimeistään klo 14.00.

## TERVEYSKUNTOTESTIT

Tarjolla erilaisia testejä ja mittauksia, mm. mitataan puristusvoimaa, testataan lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Voit tehdä kaikki tai osallistua vain osaan. Suunnattu pääsääntöisesti 55–80+ -vuotiaille.

Osallistuminen on maksutonta, ei ilmoittautumista. Mukana Gery-toiminta kertomassa vinkkejä ikääntyjien hyvästä ravitsemuksesta.

**TIKKURILAN UIMAHALLI**, *Läntinen Valkoisenlähteentie 50*

**ke 6.5.** Testaukset aloitetaan klo 9.30. Saavuthan paikalle viimeistään klo 12.00.

## KEHONKOOSTUMUSMITTAUS

InBody-mittauslaitteen avulla voi mitata helposti kehon painon, rasvaprosentin, lihasprosentin, sisäelinrasvan. Laite laskee automaattisesti myös painoindeksin. Mittausta ei tehdä raskaana oleville tai henkilöille, joilla on sydämentahdistin. Testi suoritetaan paljain jaloin.

**TIKKURILAN UIMAHALLI**, *Läntinen Valkoisenlähteentie 50*

Mittauksia tehdään **11.5.–11.6. ja 3.–20.8.** Varaa henkilökohtainen aika 20.4. alkaen numerosta 09 8392 4601. Suositeltava soittoaika ma, ti ja to klo 9.00–11.00. Mittaukselle varattu aikaa noin 20 min/hlö. Erillistä muistutusviestiä ajasta emme lähetä, joten muistathan kirjata varaamasi ajankohdan itsellesi ylös.

Kaupunkikulttuuri ja hyvinvointi/ liikunnan palvelualue  
[vantaa.fi](http://vantaa.fi) -> [ohjattu liikunta](#)

**Kesän ohjelmasta lisätietoa:**

Ohjattu liikunta p. 09 8392 4601,  
suositeltavat soittoajat ma, ti ja to klo 9.00–11.00

Senioripaku p. 040 195 5872

Kortteliliiga p. 050 302 6703

Senioriliiga ja Liikunnan vapaaehtoisryhmät p. 040 663 8482

**Ryhmien tarkemmat tiedot esim. sisältökuvaukset ja  
mahdolliset muutokset paperisen esitteen julkaisun jälkeen  
päivitetään Vantaa Liikuntaa -järjestelmään**

**[vantaa.fi/liikuntakurssit](http://vantaa.fi/liikuntakurssit)**

[harrastukset.vantaa.fi](http://harrastukset.vantaa.fi)

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



**Vantaa  
Vanda**