



# OHJATTUA KESÄLIIKUNTAA LÄNSI-VANTAA 2026

## YLEISTÄ

- Valtaosa kesäohjelmasta on maksutonta. Vesijumpan kertamaksu on 3 € + uimahallin sisäänpääsymaksu. Painonnosto ja uimahallien kuntosali tutuksi -kursseille voi osallistua kuntosalin sisäänpääsymaksulla.
- Ryhmiin osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista. Poikkeuksena painonnoston lyhytkurssit.
- Kaikkiin uimahallien sisätiloissa pidettäviin ryhmiin noudetaan kassalta kertalipuke. Muissa tiloissa pidettäviin jumppiin osallistujat ryhmään otetaan tulojärjestyksessä.
- Kertalipukkeen 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 Myyrmäen uimahallin nurmella pidettävät puistojummat ja puistokuntopiiri, jotka pidetään sisätiloissa. Hallin ollessa suljettuna (13.5. ja 3.–6.8.) myös nämä ryhmät ovat sateella peruttu. Ulkokuntosali ei siirry sisälle sateella.**
- Ohjatut kesäliikuntaryhmät ovat lomalla 20.6.–3.8.
- 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

### **MYYRMÄEN UIMAHALLI**, *Myyrmäenraitti 4, 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 40 hlöä/tunti.

#### **ti 2.6.**

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

## **MYYRMÄEN UIMAHALLI**, *Myyrmäenraitti 4*

Ryhmiin maksimiosallistujamäärä sisäjumbissa on 40 hlöä.

Tähdellä (\*) merkatut ryhmät pidetään aina sisällä.

### **11.5.–18.6. ja 3.–20.8. (ei sisällä 13.5., 3.–6.8.)**

*ma klo 8.30–9.15	aamujumppa (ei 25.5., 3.8.)
ma klo 12.00–12.45	puistojumppa (ei 25.5.)
ma klo 12.50–13.35	puistoasahi/-venyttely (ei 25.5.)
ma klo 17.00–17.45	puistojumppa
ma klo 17.45–18.30	puistokehonhuolto
*ti klo 10.15–11.00	kevennetty seniorijumppa (ei 26.5., 4.8., 11.8.)
*ti klo 11.10–11.55	keho ja mieli (ei 26.5., 4.8., 11.8.)
*ti klo 14.15–15.00	kuntopyrkkeily senioreille (11.8. alkaen)
*ke klo 8.30–9.15	kahvakuula (ei 13.5., 5.8.)
ke klo 12.00–12.45	tanssillinen puistojumppa
ke klo 12.50–13.35	puistokehonhuolto
*to klo 9.00–9.45	kuntopiiri (ei 14.5., 6.8.)
*to klo 9.50–10.35	kehonhuolto (ei 14.5., 6.8.)

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

## **JOKIUOMANPUISTO**, *Louhelantie 13, minigolfradan läheisyydessä*

### **12.5.–16.6. ja 4.–20.8.**

ti klo 17.00–17.45	tanssillinen puistojumppa/puistojumppa
ti klo 17.45–18.30	puistokehonhuolto
to klo 14.00–15.00	puistojumppa + venyttely (ei 14.5.)

**VETOKANNAKSEN LÄHILIIKUNTAPAIKKA, *Vantaanlaaksontie 3***  
**22.5.–12.6.**

pe klo 10.00–10.45                      porrastreeni senioreille  
pe klo 10.50–11.35                      tanssillinen puistojumppa/puistojumppa  
pe klo 11.40–12.25                      puistokehonhuolto

**KAUPUNKIKULTTUURIKESKUS MOSAIIKKI, *Vantaankoskentie 69***

Ryhmien maksimiosallistujamäärä on 25 hlöä. Oma matto mukaan!

**12.5.–16.6.**

ti klo 14.00–14.45                      seniorijumppa (ei 19.5., 26.5.)  
ti klo 14.50–15.35                      kehonhuolto (ei 19.5., 26.5.)

## MUU ULKOLIIKUNTA

Ulkokuntosalilla tutustutaan laitteiden käyttöön ja saadaan vinkkejä lihasvoiman kehittämiseen. Frisbeegolfissa pääset kokeilemaan lajia. Ryhmään voi osallistua ilman välineitä.

**MYYRMÄEN URHEILUTALON ULKOKUNTOSALI, *Suvantopolku***

*3. Kokoontuminen ulkokuntosalilaitteiden luona.*

**11.5.–15.6.2025**

ma klo 14.45–15.45                      ulkokuntosali (ei 25.5.)

**KARTANONKOSKEN LÄHILIIKUNTAPAIKKA, *Tilkuntie 9,***

*kokoontuminen lähiliikuntapaikan ulkokuntosalilla*

**12.5.–16.6.**

ti klo 14.30–15.30                      frisbeegolf (ei 26.5.)



## VESIJUMPAT

**MARTINLAAKSON UIMAHALLI**, *Martinlaaksonkuja 2*

Ryhmiä maksimiosallistujamäärä vesijumpassa on 17 hlöä.

**21.5.–11.6. ja 6.–20.8.**

to klo 14.30–15.00 vesijumppa

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

**MYYRMÄEN UIMAHALLI**, *Myyrmäenraitti 4*

Ryhmiä maksimiosallistujamäärä on vesijumpassa 20 hlöä,  
syvänvedenjumppassa 22 hlöä.

**11.5.–18.6. ja 10.–20.8.**

ma klo 14.00–14.30 vesijumppa (ei 25.5.)

to klo 11.00–11.30 syvänvedenjumppa (ei 14.5.)

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

## PAINONNOSTOHARJOITTELU

**MYYRMÄEN UIMAHALLI**, *Myyrmäenraitti 4*

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 soittoaajat ma-ti, to klo 9.00–11.00. Mukaan mahtuu 5 henkilöä/kurssi. Kurssille voi osallistua kuntosalin sisäänkäynnillä.

**27.5., 3.6., 10.6. ja 17.6.** (ilmoittautuminen 21.5. mennessä)

ke klo 14.00–15.00 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 kuntosalin sisäänpääsymaksulla.

### **Martinlaakson uimahallin kuntosali, *Martinlaaksonpolku 2*** **torstaisin klo 13.15–14.15**

21.5.	alavartalo
28.5.	ylävartalo
4.6.	keskivartalo
11.6.	aerobiset laitteet

### **Myyrmäen uimahallin kuntosali, *Myyrmäenraitti 4*** **tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00–15.00**

ti 11.8.	alavartalo
ke 12.8.	ylävartalo
ti 18.8.	keskivartalo
ke 19.8.	aerobiset laitteet

## HENKILÖKOHTAINEN LAITEOPASTUS

Myyrmäen ja Martinlaakson uimahallin kuntosalille voi varata henkilökohtaisen laiteopastusajan liikunnanohjaajien puhelinaikoina. Henkilökohtainen laiteopastus maksaa 22 € + kuntosalin sisäänpääsymaksun. Maksu tulee todentaa ohjaajalle kuitilla ohjaukseen tultaessa. Ohjaus sisältää yhden perusharjoitusohjelman, jossa on 6–8 liikettä. Opastusaikoja pidetään pääsääntöisesti arkisin ennen klo 16.00.

Liikunnanohjaajien puhelinaika **p. 043 827 2575**

**12.5.–16.6. ja 4.8.–18.8.**

ti klo 9.30–10.00 (ei 26.5., 11.8.)

## SENIORIPAKU

Senioripaku tarjoaa kevyttä lihasvoimaa ja tasapainoa tukevaa liikumista, 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) ke- sälliikunta 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](https://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](https://vantaankortteliliiga.fi)

## LIIKUNNAN VAPAAEHTOISRYHMÄT

Liikunnan vapaaehtoiset tarjoavat vantaalaisille maksuttomia liikunta-harrastuksia lähellä kotia. Löydät lähiliikuttajien tarjonnan osoitteesta [vanta.fi/liikuntakurssit](https://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](https://vantaa.fi/virtuaalijumpat)

## 1 KM KÄVELYTESTIT

Kävelytesti on suunnattu 55–79-vuotiaille. Kävelytesti kertoo aerobisesta kestävyyskunnosta ja toimintakyvystä. Osallistuminen on maksutonta. Sateen sattuessa kävelytestit pidetään Myyrmäki-hallissa (Raappavuorentie 10). Mukana Gery-toiminta kertomassa vinkkejä ikääntyjien hyvästä ravitsemuksesta.

**MYYRMÄEN URHEILUPIISTO**, *Raappavuorentie 12*

**ti 5.5. ja ti 25.8.**

klo 10.00–11.30

Paikalla tulee olla viimeistään klo 11.00.

## 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 Gerytoiminta kertomassa vinkkejä ikääntyneiden hyvästä ravitsemuksesta.

### **MYYRMÄEN UIMAHALLI, Myyrmäenraitti 4 ma 4.5.**

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.

### **MYYRMÄEN UIMAHALLI, Myyrmäenraitti 4**

Mittauksia tehdään **11.5.–17.6. ja 10.–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](http://ohjattu.liikunta)

**Kesän ohjelmasta lisätietoa:**

Ohjattu liikunta p. 09 8392 4601,

suositeltavat soittoaajat 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