



VANTAA LIIKUNTAA

SYKSY 2023-KEVÄT 2024

SISÄLLYSLUETTELO

Hyvä tietää

Yleistä ohjatuista liikuntakursseista	3
Liikunnanohjaajien puhelinajat	3

Ilmoittautuminen ja kurssin maksaminen

Ilmoittautuminen, syksy 2023	4
Jälki-ilmoittautuminen ja tiedustelut	5
Sähköinen ilmoittautuminen	6
Ilmoittautumisen peruminen	7
Hinnasto	8
Kurssin maksaminen	9
Ohjeita laskun maksuun	10
Maksa kertamaksu mobiililla	11
Ilmoittautuminen, kevät 2024	12
Tiedustelut kauden aikana	13
Ilmoittautumisen peruminen	7

Ryhmäliikunta ja kuntosaliryhmät

Itä-Vantaa	14
Keski-Vantaa	18
Länsi-Vantaa	19
Virtuaalijummat	21
Yhteistyökurssit: Jummat työikäisille	22

Vesiliikuntaryhmät

Itä-Vantaa	23
Länsi-Vantaa	25
Yhteistyökurssit: Vesijummat työikäisille	27

Erityisryhmien liikunta

Erityislasten ja -nuorten liikuntaryhmät	28
Löydä oma seura	28
Erityisuimakortti ja erityisryhmien kuntosalikortti	28

Liikuntakurssien sisältökuvaukset

Seniorit	30
Työikäiset	32
Vesiliikuntaryhmät	33
Erityisryhmät	34

Kuntosalitoiminta

Kuntosalit	36
Vertaisohjattujen kuntosaliryhmien toimipaikat	36
Seniorikuntosaliryhmät 60+ ja 70+	36

Vertaistoimintaa 60 vuotta täyttäneille

Bocciavuorot 60+	37
Sulkapallovuorot 60+	37

Lähde liikkumaan

Ilmainen uinti Vanhustenviikolla	13
Löydä uusi harrastus hobihobi.fi	31
Sporttikortti 70+	35
Leppoisan luistelun vuorot	38
Lähiliikuttajien ryhmät	38
Vantaan Kortteliliiga	39

Vantaa tukee hyvinvointia

Hyvinvointimentorointi	29
Ravitsemusneuvonta	43

Liikuntapaikat ja ulkoilureitit

Lähiliikuntapaikat	40
Luontopolut	40
Pyöräilyreitit	40

Liikuntaan aktivointi

Sporttikaveritoiminta	41
Ikiliikkujat sporttikaveritoiminta	42
Liikkuva päiväkotitoiminta	42
Liikkuva koulu	42
Liikkuva opiskelu	43

Uimahallien aukioloajat takakannessa.

YHTEYSTIEDOT

Käyntiosoite: Silkkitehtaantie 5 C,
II krs, 01300 Vantaa (Tikkurila)
www.vantaa.fi/ohjattu-liikunta
**Pidätämme oikeuden ohjaajien,
kurssiaikojen, -sisältöjen ja hintojen
muutoksiin. Toimintaan osallistuvat on
ryhmätapaturmavakuutettu.**

Suosittelavat soittajat
ma-ti ja to-pe klo 9.00-11.00

- kurssitoiminta p. 09 8392 4601
- liikuntapalvelukoordinaattori p. 050 304 5813
- liikunnasuunnittelija p. 040 525 2164

Suosittelavat soittajat
ma-ti ja to klo 9.00-11.00

- erityisliikunnan suunnittelija p. 050 314 6402

YLEISTÄ OHJATUISTA LIIKUNTAKURSSEISTA

Syyskausi ma 4.9.–la 16.12.2023

Kevätkausi ma 8.1.–la 20.4.2024

- Koululaisten syyslomaviikolla 16.–21.10.2023 (vko 42) ei ole tunteja.
- Koululaisten talvilomaviikolla 19.–24.2.2024 (vko 8) ei ole tunteja.
- Tunnit on peruttu arkipyhäpäivien aattona klo 16.00 alkaen ja arkipyhäpäivinä.
- Tunnit on peruttu pitkäperjantain jälkeisenä lauantaina 30.3.2024.
- Mikäli tunti peruuntuu ohjaajan äkillisen sairastumisen tai toiminnan järjestäjästä riippumattomien syiden vuoksi ohjaustunteja ei korvata.
- Sijaisen ohjatessa tunnin sisältö voi muuttua. Sisältömuutoksesta tiedotetaan asiakkaita.
- Mahdolliset tuntimuutokset päivitetään kauden aikana Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmään. Ilmoittautumisjärjestelmässä on mahdollista selata kurssitilanteita myös rekisteröitymättä/kirjautumatta. Mikäli kurssien kausipaikalle ilmoittautuneiden minimimäärä ei täyty kurssi voidaan perua, ilmoitamme ryhmään ilmoittautuneille perumisesta. Osallistujien minimimäärät on ilmoitettu kurssikohtaisesti ilmoittautumisjärjestelmässä.
- Vesijumppiin, jotka on merkitty kahdella/kolmella tähdellä ***, voi osallistua joko kausi- tai kertamaksulla. Lisätietoa s. 23, 25
- Jumppiin, jotka on merkitty neljällä tähdellä ****, voi osallistua joko kausi-, kerta- tai mobiilikertamaksulla. Lisätietoa s. 15
- Erityisryhmille sekä erityisryhmille/ senioreille tarkoitetut ryhmät on merkitty • -pallolla.
- Kurssi- ja jonopaikat ovat kausikohtaisia. Jonopaikkavaraukset eivät siis ole enää voimassa seuraavalla kaudella.
- Kursseille ilmoittautuminen on sitova. Kts. ”Ilmoittautumisen peruminen sähköisesti tai puhelimitse” -ohjeet s. 7.
- Vertaisohjatut liikuntaryhmät s. 36–37.

LIKUNNANOHJAAJIENT PUEHUNAAT

4.9.–16.12.2023 (ei viikolla 42) ja 8.1.–20.4.2024 (ei viikolla 8)

- **Myyrmäki, Martinlaakso:** ti klo 15.15–15.45, p. 043 827 2575
- **Tikkurila:** ma klo 14.30–15.00, p. 043 827 2576
- **Hakunila:** to klo 13.00–13.30, p. 050 318 1646
- **Koivukylä:** to klo 15.00–15.30, p. 050 302 8773

ILMOITTAUTUMINEN

Syksy 2023

ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN LIIKUNTAAN

- Sähköpostilla EI voi ilmoittautua ryhmiin.
- Ilmoittautuminen on sitova.
- Osaan ryhmistä on varattu paikkoja kerta- ja mobiilikertamaksulla osallistuville.
- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän osoite on pisa.grynos.com/vantaaliikunta.
Linkki löytyy myös www.vantaa.fi/ohjattu-liikunta.

Seniorit ja erityisryhmät

Ilmoittautuminen syyskauden vapaille kurssipaikoille

Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, tasapainoryhmät, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ti 15.8.** klo 14.00–**su 27.8.2023**
- Puhelimitse **ti 15.8.– to 17.8.2023** klo 14.00–16.00 p. 09 8392 4601
(Tikkurilan kirjaston kiikkustuolijumppaan ohjaajalle ilmoittautuminen paikan päällä.)

Erityislasten ja -nuorten perusliikuntakerhot

- Puhelimitse **ma 14.8.2023** alkaen, ma–ti ja to klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402

Viittomakieliset ryhmät

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ti 15.8.** klo 14.00–**su 27.8.2023**

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät

- Puhelimitse ma–ti ja to klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402
- Lisätietoa s. 36

Työikäiset

Osallistujien alaikäraja on 15 vuotta. Alle 18-vuotiaan ilmoittautuminen kursseille onnistuu ainoastaan huoltajan toimesta. Lisätietoa Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän pääsivulta valikosta ”Ohjeet”.

Ryhmäliikunta: jumpat ja vesiliikuntaryhmät

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 21.8.** klo 16.00–**su 27.8.2023**
- Puhelimitse **ma 21.8.2023** klo 16.00–17.30 p. 09 8392 4601

Huom! Osa työikäisille suunnatuista jumpista ja vesiliikuntaryhmistä järjestetään yhteistyössä vantaalaisten seurojen kanssa. Näiden yhteistyökurssien ilmoittautuminen tapahtuu järjestävän seuran kotisivuilta (s. 22 ja 27). Ilmoittautumisten ajankohdat vaihtelevat seuroittain. Katso tarkemmat tiedot järjestävän seuran kotisivuilta.

Jälki-ilmoittautuminen ja tiedustelut 22.8. klo 9.00 alkaen

Suosittelava soittoaika ma-ti ja to-pe 9.00–11.00

Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, tasapainoryhmät, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät p. 09 8392 4601

Suosittelava soittoaika ma-ti ja to 9.00–11.00

- Erityislusten ja -nuorten perusliikuntakerhot p. 050 314 6402
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät p. 050 314 6402
- Viittomakieliset ryhmät: lisää tietosi Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmään. Mikäli tietosi ovat siellä jo entuudestaan, tarkasta tietosi. Ilmoita tämän jälkeen puhelimitse tai sähköpostitse, mihin ryhmään haluat osallistua: anne.pakarinen@vantaa.fi tai tekstiviesti p. 050 314 6402.

**Tule kanssamme
liikkumaan!
Kuvassa vakituiset
liikunnanohjaajat
Charlotta, Iina, Antti,
Tommi ja Tiia. Kuvasta
puuttuu liikunnan-
ohjaaja Eero.**



SÄHKÖINEN ILMOITTAUTUMINEN

Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmä

pisa.grynos.com/vantaaliikunta/

- Linkki löytyy myös www.vantaa.fi/ohjattu-liikunta
- Suosittelemme Chrome-selaimen käyttöä.
- Ensimmäisellä kerralla kirjautuminen tapahtuu verkkopankkitunnuksilla. Jatkossa voit käyttää järjestelmää joko 1) verkkopankkitunnuksilla/mobiilivarmenteella tai 2) luomalla itsellesi käyttäjätunnuksen ja salasanan.
- Rekisteröidy ja luo käyttäjätunnus/salasana hyvissä ajoin ennen kurssille ilmoittautumista.
- Päivitä sivu ilmoittautumisen alkaessa (esim. painamalla F5-näppäintä).

Uuden asiakkaan rekisteröitymisohje

Rekisteröidy käyttäjäksi verkkopankkitunnuksilla

1. Avaa yläpalkista: "Kirjautuminen".
2. Valitse: "Verkkopankin tunnuksilla: Kirjaudu/luo tunnus". Järjestelmä ohjaa tunnistus.suomi.fi -sivustolle, jossa tunnistautuminen tapahtuu.
3. Tarkista ja täydennä tietosi "Omat tiedot" -välilehdeltä. Muista lisätä sähköpostiosoitteesi ja matkapuhelinnumerosi.
4. Voit luoda itsellesi käyttäjätunnuksen ja salasanan, tai käyttää aina verkkopankkitunnuksia/mobiilivarmennetta.
5. Klikkaa: "Tallenna".
6. Tämän jälkeen voit ilmoittautua kursseille.

Oletko alle 18-vuotias?

Osallistujien alaikäraja on 15 vuotta, poikkeuksena lasten ja nuorten perusliikunta-kerhot. Alle 18-vuotiaan ilmoittautuminen kursseille onnistuu ainoastaan huoltajan toimesta. Lisätietoa alle 18-vuotiaan ilmoittautumisesta kurssille Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän yläpalkista "Ohjeet".

ILMOITTAUTUMISEN PERUMINEN

Kurssipaikan voi perua maksutta

- Peruutuspäivien jälkeen kurssimaksu peritään täysimääräisenä.
- Kurssilta/tunnilta pois jääminen ei ole ilmoittautumisen peruutus.
- Varausta ei voi perua kurssiohjaajille, vertaisohjaajille eikä uimahallien kassahenkilöille.

Sähköisesti

- Peruminen Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta tai sähköpostilla syyskaudella **su 27.8.2023** ja kevätkaudella **su 31.12.2023** mennessä. Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän osoite on pisa.grynos.com/vantaaliikunta/
Linkki löytyy myös www.vantaa.fi/ohjattu-liikunta.
- **Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, tasapainoryhmät, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät**
Peruminen Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta tai sähköpostilla liikunta.ilmoittautumiset@vantaa.fi.
- **Erytislasten ja -nuorten perusliikuntakerhot ja vertaisohjatut kuntosaliryhmät**
Peruminen sähköpostilla anne.pakarinen@vantaa.fi.
- **Viittomakieliset ryhmät**
Peruminen Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta tai sähköpostilla anne.pakarinen@vantaa.fi.

Puhelimitse

- Puhelimitse syyskaudella **ma 11.9.2023** ja kevätkaudella **ma 15.1.2024** klo 11.00 mennessä.
- **Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, tasapainoryhmät, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät**
Peruminen puhelimitse p. 09 8392 4601, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00.
- **Erytislasten ja -nuorten perusliikuntakerhot ja vertaisohjatut kuntosaliryhmät**
Peruminen puhelimitse p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to klo 9.00–11.00.
- **Viittomakieliset ryhmät**
Peruminen tekstiviestillä p. 050 314 6402.



HINNASTO

LIIKUNTAKURSSIT (SIS. ALV. 10 %)

- Hinnat ovat kurssi- ja tuntikohtaisia.
- Kurssimaksut puolittuvat syyskaudella **ma 30.10.2023** ja kevätkaudella **ma 4.3.2024**.
- Sotiemme veteraaneille toimintaan osallistuminen maksutonta (Kelakortin tunnus R tai MR).
- Kiikkustuolijumppa on kaikille maksuton.
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät: lisätietoa hinnoista s. 36.
- Työttömyysalennus on todistettava:
 - TE-toimiston asiakaspalvelujärjestelmän Oma asiointi -sivuilta tulostetulla korkeintaan yhden kuukauden ikäisellä todistuksella työnhaun voimassaolosta (hyväksyttävät tunnukset: 02, 03 ja 06).
 - Kelan tai työttömyyskassan korkeintaan yhden kuukauden ikäisellä todistuksella/ maksuilmoituksella maksetusta päivärahasta.
- Liikuntaseteleillä ym. maksuvälineillä voi maksaa ainoastaan normaalihintaisia tuotteita.

Vesiliikuntaryhmät	€/kausi
Arkisin ennen klo 16.00	21,00
Vesiliikuntaryhmä erityisryhmille (merkitty •)	21,00
Viikonloppuisin	42,00, työttömät 21,00
Arkisin klo 16.00 jälkeen , yhteistyökurssit	42,00

Uimahallin sisäänpääsymaksu ei sisälly hintaan. Poikkeuksena Korson uimahallissa pidettävät vesijummat, joista ei peritä erillistä uimahallimaksua.

Ryhmäliikuntakurssit (jummat)	€/kausi
Arkisin ennen klo 16.15	26,00
Arkisin klo 16.15 jälkeen ja viikonloppuisin	52,00, työttömät 26,00
Yhteistyökurssit, arkisin klo 16.15 jälkeen (kausi 14 kertaa tai alle)	52,00
Yhteistyökurssit, arkisin klo 16.15 jälkeen (kausi yli 14 kertaa)	63,00
Erityisryhmät (merkitty •)	26,00
Erityislasten ja -nuorten perusliikuntakerho	26,00

Ohjatut kuntosalikurssit	€/kausi
Kierto-/vapaaharjoitteluryhmät	26,00
Erytisryhmät (merkitty •)	26,00

Kertamaksut	€/kerta
Arkisin ennen klo 16.15	ryhmäliikunta (jumpat) 3,00
Arkisin ennen klo 16.15	 mobiilikertamaksu (jumpat) 3,00
Arkisin ennen klo 16.15	vesijumpat 2,00
Arkisin klo 16.15 jälkeen	ryhmäliikunta (jumpat) 4,50, työttömät 3,00
Arkisin klo 16.15 jälkeen	 mobiilikertamaksu (jumpat) 4,50
Arkisin klo 16.15 jälkeen	yhteistyövesijumpat 3,00
Viikonloppuisin	ryhmäliikunta (jumpat) 4,50, työttömät 3,00
Viikonloppuisin	 mobiilikertamaksu (jumpat) 4,50
Viikonloppuisin	vesijumpat 3,00, työttömät 2,00
Viikonloppuisin	yhteistyövesijumpat 3,00

Uimahallin sisäänpääsymaksu ei sisälly vesijumpan kertamaksun hintaan.

KURSSIN MAKSAMINEN

Yleistä maksamisesta

- Kurssimaksuja tai osaa kurssimaksuista ei pääsääntöisesti palauteta, poikkeuksena pidempiaikaiset sairauspoissaolot harkinnanvaraisesti lääkärintodistusta vastaan.
- Liikuntaseteleillä ym. maksuvälineillä voi maksaa ainoastaan normaalihintaisia tuotteita.
- Käytössämme on seuraavat maksuvälineet: Smartum liikunta- ja kulttuuriseteli, Smartum-Saldo, Virikeseteli, Tyky-kuntoseteli, Tyky-Online, ePassi, Edenred (Ticket Duo) ja Ticket Mind&Body -seteli.
- Päivitä muuttuneet yhteystiedot Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmään tai ilmoita muutokset p. 09 8392 4601, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe 9.00–11.00.

Kurssimaksujen laskutus

Kurssimaksujen lasku lähetetään kotiosoitteeseen. Aloitamme laskutuksen kauden jo alettua syyskaudella syyskuun lopulla ja kevätkaudella tammikuussa.

Yhteistyöjumpmien kurssimaksuista vastaa järjestävä seura.

OHJEITA LASKUN MAKSUUN

Kurssimaksusta kotiin saatu lasku on mahdollista maksaa

■ Uimahallin kassalle

- Voit käydä maksamassa kurssista saamasi laskun käteisellä, pankkikortilla tai liikuntaselillä yms. maksuvälineillä uimahallien kassoille laskun saatuaasi. Lasku tulee maksun yhteydessä antaa kassalle.
- Liikuntaseteleillä ym. maksuvälineillä voi maksaa ainoastaan normaalihintaisia tuotteita.

- **Vantaa-infoon** voit käydä maksamassa kurssista saamasi laskun käteisellä tai pankkikortilla. Vantaa-infoissa **ei voi** maksaa liikuntaseteleillä.

Työttömyysalennusta hakiessaan työttömyystodistus tulee toimittaa ennen kauden toista kokoontumiskertaa: postitse os. Kaupunkikulttuuri ja hyvinvointi/liikunnan palvelualue / Punnala Heljä, PL 1510, 01030 Vantaan kaupunki, sähköpostitse osoitteeseen helja.punnala@vantaa.fi, tai paikan päälle Silkkitehtaan tie 5 C, II kerros.

- Työttömyysalennusta ei myönnetä, mikäli työttömyystodistusta ei ole esitetty määräaikaan mennessä. Työttömyys tulee todistaa jokaisen lukukauden alussa. Lisätietoa ”Hinnasto” s. 8.

Kertamaksulla maksaminen

- **Vesijumpat** (merkitty kolmella tähdellä ***): kertalipuke ostetaan uimahallin kassalta aikaisintaan 40 min ennen vesijumpan alkua. Kertalipuke annetaan ohjaajalle tunnin alkaessa. Uimahallin sisäänpääsymaksu ei sisälly kertamaksun hintaan.
- **Jumpat** (merkitty neljällä tähdellä ****): Uimahallien tiloissa pidettäviin jumppiin voi kertalipukkeen ostaa uimahallin **kassalta** ja **mobiilisovelluksesta**. Muissa kuin uimahallien tiloissa pidettäviin jumppiin kertalipukkeen voi ostaa ainoastaan mobiilisovelluksesta.

1. Uimahallin kassalta ostettava kertalipuke

Kertalipuke ostetaan uimahallin kassalta aikaisintaan 30 min ennen jumpan alkua. Kertalipuke annetaan ohjaajalle jumpan alkaessa.

2. LIIKKUVA VANTAA -mobiilisovelluksesta ostettava kertalipuke

Kertalipukkeen voi ostaa LIIKKUVA VANTAA -mobiilisovelluksesta kolme (3) päivää ennen jumpan alkamista. Myynti sulkeutuu 1 h ennen jumpan alkua. Saat lipukkeesta vahvistusviestin tekstiviestinä. Näytä tekstiviesti ohjaajalle ennen jumpan alkua. Ostettua mobiililipuketta ei voi perua. Mikäli olet ehtinyt ostaa lipukkeen, mutta tunti jostakin syystä joudutaankin perumaan, saat peruutuksesta tekstiviestin, ja maksu palautuu takaisin saldoosi.

Liikkuva Vantaa

Puhelinnumero

PIN-koodi

Jatka kirjautumatta
Luo uusi tili



MAKSA KERTAMAKSU MOBIILILLA

LIIKKUVA VANTAA -mobiilisovelluksen lataaminen ja käyttö

Mobiilikertalippuja on myynnissä ainoastaan osaan lattiajompista.

- Lataa LIIKKUVA VANTAA -mobiilisovellus joko matkapuhelimeesi, tabletille tai tietokoneelle osoitteesta jumpaliput.vantaa.fi.
- Tuettuja selaimia Chrome ja Safari.
- Ilman kirjautumista voit selata yläpalkista päivämääriä kaksi viikkoa eteenpäin, klikkaa haluttua päivää niin näet kyseisen päivän tarjonnan.

Lipukkeen ostamiseen vaaditaan:

- **LUO UUSI TILI**, etunimi, puhelinnumero, hyväksy käyttöehdot.
- **SAAT TEKSTIVIESTILLÄ PIN**-koodin (kirjautumiskoodi).
- Kirjaudu sovellukseen puhelinnumerolla sekä PIN-koodilla.
- Lataa saldoa klikkaamalla €-merkkiä oikeasta yläkulmasta.
Huom! Saldoa ei palauteta, joten lataa pieni summa kerrallaan.

Lisätietoa sovelluksesta:

p. 040 525 2164, 09 8392 4601

suositeltavat soittoaajat ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00

ILMOITTAUTUMINEN

Kevät 2024

ILMOITTAUTUMINEN VAPAILLE PAIKOILLE

- Syksyn 2023 asiakkaila on oikeus jatkaa ryhmässä myös kevätkaudella 2024. Syksyn asiakkaita tiedotetaan kevään 2024 kurseille ennakoon ilmoittautumisesta sähköpostilla/tekstiviestillä erikseen marraskuun 2023 aikana.
- Kurssi- ja jonopaikat ovat kausikohtaisia. Syyskauden jonopaikkavaraukset eivät ole enää voimassa kevätkaudella.
- Ilmoittautuminen on sitova. Lisätietoa perumisen ohjeista s. 7.
- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän osoite löytyy sivulta www.vantaa.fi/ohjattu-liikunta.
Ilmoittautumisjärjestelmän suora osoite on pisa.grynos.com/vantaaliikunta.

Seniorit ja erityisryhmät

Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, tasapainoryhmät, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 18.12.** klo 9.00–**su 31.12.2023**
- Puhelimitse **ma 18.12.–ti 19.12.2023** klo 9.00–12.00 p. 09 8392 4601
(Tikkurilan kirjaston kiikkustuolijumppaan ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä.)

Erityislasten ja -nuorten perusliikuntakerhot

- Puhelimitse **ti 19.12.2023** alkaen, ma-ti ja to klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402

Viittomakieliset ryhmät

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 18.12.** klo 9.00–**su 31.12.2023**

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät

- Puhelimitse ma-ti ja to klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402. Lisätietoa s. 36.

Työikäiset

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 18.12.** klo 9.00–
su 31.12.2023

Tiedustelut kauden aikana 8.1. alkaen

Suosittelava soittoaika ma-ti ja to-pe 9.00–11.00

- Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, tasapainoryhmät, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät p. 09 8392 4601

Suosittelava soittoaika ma-ti ja to 9.00–11.00

- Erityislusten ja -nuorten perusliikuntakerhot p. 050 314 6402
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät p. 050 314 6402
- Viittomakieliset ryhmät tekstiviestitse p. 050 314 6402, tai sähköpostitse anne.pakarinen@vantaa.fi

Ilmoittautumisen peruminen ja maksaminen

- Kurssien perumisen ehdot ovat samat kuin syyskaudella 2023 (s. 7).
- Kevätkauden kurssien maksaminen **syyskauden 2023** ohjeiden mukaisesti (s. 9).

ILMAINEN UINTI VANHUSTENVIIKOLLA ma-pe 2.–6.10.2023

Tarjoamme uimahalleissamme Vanhustenviikon kunniaksi maksuttoman uinnin eläkeläisille.

Ilmainen uinti edellyttää, että näytät eläkeläiskorttisi uimahallin kassalla.

- **Myyrmäen uimahalli** ma, ke-pe klo 6–16, ti klo 10–16
- **Tikkurilan uimahalli** ma-ke, pe 6–16, to 10–16
- **Hakunilan uimahalli** ma-ti, to-pe klo 6–16, ke klo 10–16
- **Korson uimahalli** ma-pe klo 16–20

Tervetuloa uimaan!



OHJATTU LIIKUNTA

Ryhmäliikunta ja ohjatut kuntosaliryhmät

ITÄ-VANTAA

kh= kuntosalin kiertoharjoittelu
vh= kuntosalin vapaaharjoittelu

Aikuisopisto, Opistotalo, Lummetie 5

maanantai

8.15–9.00 seniorijumppa, keskitaso****

9.05–09.50 kehonhuolto

tiistai

9.30–10.25 äiti-lapsi -jumppa

keskiviikko

14.30–15.15 zumba****

19.00–19.55 kuntonyrkkeily

20.00–20.55 kuntopotkunyrkkeily

torstai

14.05–14.55 lavis****

perjantai

9.30–10.25 kahvakuula

10.30–11.25 kehonhuolto****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi R.

seniorit, kausimaksu, Päivi R.

työikäiset, kausimaksu, Nina H.

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

työikäiset, kausimaksu, Nina H.

työikäiset, kausimaksu, Nina H.

(Kuntonyrkkeily- ja potkunyrkkeilytunneille mukaan omat säkkihanskat.)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

seniorit, kausimaksu, Nina H.

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Nina H.

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 1

tiistai

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)

keskiviikko

10.15–11.15 ohjattu kuntosali (vh)

torstai

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)

11.00–12.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Antti G.

seniorit, kausimaksu, Antti G.

seniorit, kausimaksu, Katja J.

seniorit, kausimaksu, Antti G.

seniorit, kausimaksu, Antti G.

Huom! Hakunilan nuorisotilassa, Havukosken ja Hiekkaharjun nuorisotaloissa ohjaaja päästää ryhmäläiset pääovesta sisään 10 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa.

Hakunilan nuorisotila, Laukkarinne 4

perjantai (oma jumppamatto)

9.15–10.00 seniorijumppa, keskitaso****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Antti G.

10.05–10.50 kehonhuolto****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Antti G.

Havukosken nuorisotalo, Eteläinen Rastitie 14

maanantai (oma jumppamatto)

11.30–12.15 seniorijumppa, keskitaso****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Paula K.

Hiekkaharjun nuorisotalo, Leinikkitie 36

maanantai (oma jumppamatto)

9.00–9.45 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

Koivukylän vanhustenkeskus, Karsikkokuja 13

maanantai

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Eero J.

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Eero J.

• 11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero J.

13.00–13.55 seniorijumppa, reipas

seniorit, kausimaksu, Eero J.

tiistai

• 13.00–14.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät, kausimaksu, Eero J.

• 14.00–15.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät, kausimaksu, Eero J.

keskiviikko

12.00–13.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Antti G.

13.00–14.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Antti G.

• 14.15–15.15 tuolijumppa + kuntosali

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Antti G.

17.00–17.45 kuntojumppa****

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi R.

17.45–18.30 kehonhuolto****

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi R.

torstai

• 13.30–14.30 tuolijumppa + kuntosali

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero J.

• 19.00–19.55 aikuisten salijumppa

viittomakieliset työikäiset, kausimaksu,
SKUL:n ohjaaja

perjantai

9.30–10.15 seniorijumppa, kevennetty****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eero J.

• 11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero J.

• 12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero J.

**** Jumppaan voi osallistua joko kausi-/kerta-/tai mobiilikertamaksulla. Uimahallin tiloissa pidettäviin jumppiin voi ostaa lipukkeen uimahallin kassalta ja mobiilisovelluksesta. Muissa kuin uimahallien tiloissa pidettäviin jumppiin kertalipukkeen voi ostaa ainoastaan mobiilisovelluksesta. Lisäohjeita s. 10 (kertamaksulla maksaminen).

Lehtikuusen koulu, Havu, Hakunilanrinne 1

keskiviikko (oma jumppamatto)

16.00–16.45 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Antti G.

Mikkolan nuorisotila, Lygranpolku 2

Huom! Ohjaaja päästää ryhmäläiset pääovesta sisään 10 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa. Pukutilaa ei ole käytössä.

maanantai (oma jumppamatto)

10.20–11.05 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Päivi R.

Monitoimikeskus Lumo, Urpiaisentie 14, tanssisali, painisali

Huom! YO-kirjoitukset aiheuttavat muutoksia kauden yksittäisiin jumppakertoihin, muutoksista tiedotetaan asiakkaita.

tiistai

14.30–15.15 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Paula K.

15.20–16.15 seniorijumppa, reipas

seniorit/työikäiset, kausimaksu, Paula K.

keskiviikko

14.30–15.15 tanssillinen tunti

seniorit, kausimaksu, Jasmiina G./Yoanky T.B.

15.20–16.05 tanssillinen tunti****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Jasmiina G./Yoanky T.B.

torstai

9.45–10.30 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Päivi R.

10.35–11.20 keho ja mieli

seniorit, kausimaksu, Päivi R.

Porttipuiston Fressi, Porttisuontie 13, kuntosali, sisäänkäynti 1. kerroksen isosta liukuovesta. Kuntosali sijaitsee 2. kerroksessa, ei hissiä.

Huom! Ohjaaja päästää ryhmäläiset sisään 10 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa. Ota mukaan riippulukko kaappia varten, hikipytyhe ja juomapullo! Kurssi on yhteistyökurssi Fressin kanssa.

maanantai

10.00–10.55 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Katja S.

Rajakylän tenniskeskus, Latukuja 4, peilisali

tiistai

11.00–11.45 seniorijumppa, reipas

seniorit, kausimaksu, Paula K.

11.50–12.35 seniorijumppa, keskitaso****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Paula K.

keskiviikko

12.30–13.15 kehonhuolto****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Paula K.

17.00–17.55 vatsa-selkä-pakara****

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Kreeta H.

18.00–18.55 kehonhuolto****

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Kreeta H.

Tikkurilan Fressi, Vernissakatu 3, kuntosali, sisäänkäynti sisäpihan puolelta

Huom! Ohjaaja päästää ryhmäläiset sisään 10 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa. Ota mukaan riippulukko kaappia varten, hikipytyhe ja juomapullo! Kurssi on yhteistyökurssi Fressin kanssa.

maanantai

10.00–10.55 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Timea Z.

Tikkurilan kirjasto, Lummetie 4, musiikkiosaston avoin tila

keskiviikko

14.00–14.40 kiikkustuolijumppa

seniorit/erityisryhmät, ei kurssimaksua, Tiia N.

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50, jumppasali, kuntosali

maanantai

9.00–9.45 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Antti G.

10.00–10.45 seniorijumppa, kevennetty

seniorit, kausimaksu, Antti G.

13.00–13.45 kahvakuula****

seniorit kausi/kerta/mobiilimaksu, Antti G.

16.45–17.40 pump****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreeta H.

17.45–18.40 keho ja voima****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreeta H.

18.45–19.40 circuit****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreeta H.

tiistai

9.45–10.40 seniorijumppa, reipas****

seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eero J.

11.00–11.55 pilates alkeet****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Minna K.

12.00–12.55 pilates

seniorit, kausimaksu, Minna K.

13.15–14.10 pilates

seniorit, kausimaksu, Minna K.

11.00–12.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Eero J.

12.00–13.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

13.00–14.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

14.00–15.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

16.15–17.10 terve selkä****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Nina H.

17.15–18.10 kahvakuula helppo****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Nina H.

18.15–19.10 kahvakuula

työikäiset, kausimaksu, Nina H.

19.15–20.10 miesten liikunta****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Nina H.

keskiviikko

9.00–9.55 seniorijumppa, reipas

seniorit/työikäiset, kausimaksu, Charlotta H.

10.00–10.45 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Charlotta H.

11.15–12.00 lantionpohja-/korsettijumppa

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

Jatkuu seuraavalla sivulla...

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50, jumppasali, kuntosali

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Tiia N.
10.00–11.00 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Tiia N.
• 11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)	erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero J.
16.30–17.25 kahvakuula****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Petya Y.-I.
17.30–18.25 niska-selkä-hartia****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Petya Y.-I.
18.30–19.25 zumba****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Petya Y.-I.
torstai	
10.15–11.00 kehonhuolto****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.
12.30–13.15 lantionpohja-/korsettijumppa****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tuula E.
13.30–14.15 seniorijumppa, keskitaso****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.
16.30–17.25 kuntojumppa****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.
17.30–18.25 pilates, alkeet	työikäiset, kausimaksu, Minna K.
18.30–19.25 pilates	työikäiset, kausimaksu, Minna K.
perjantai	
9.00–9.55 voimajumppa miehille****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi S.
10.00–10.45 seniorijumppa, kevennetty	seniorit, kausimaksu, Tommi S.
9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Katja J.
10.00–11.00 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Katja J.
11.00–12.00 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Katja J.
11.00–11.55 lavis	seniorit, kausimaksu, Eszter R.
12.00–12.55 lavis	seniorit, kausimaksu, Eszter R.
13.00–13.55 lavis****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.
lauantai	
10.30–11.25 kahvakuula****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, vaihtuva ohjaaja

KESKI-VANTAA

Tammiston Fressi, Hagelstamintie 32, kuntosali (sisäänkäynti rakennuksen 2. kerroksessa)

Huom! Ohjaaja päästää ryhmäläiset sisään 15 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa. Ota mukaan hikipyyhe ja juomapullo! Kurssi on yhteistyökurssi Fressin kanssa.

maanantai

10.00–10.55 ohjattu kuntosali (kh) seniorit, kausimaksu, Ilkka T.

torstai

10.00–10.55 ohjattu kuntosali (kh) seniorit, kausimaksu, Ilkka T.

Veromäen koulu, Veromiehentie 2

torstai (oma jumppamatto)

16.00–16.45 seniorijumppa, keskitaso**** seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

Kanniston koulu, Kenraalintie 6, monitoimisali

Huom! Ulko-ovi on lukossa, joten jumppaan tulevien kokoontuminen koulun pääoven edessä 10 min ennen jumpan alkamista.

keskiviikko (oma jumppamatto)

11.05–11.50 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Eszter R.

12.05–12.50 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Eszter R.

Martinlaakson nuorisotila, Martinlaaksonpolku 9

Huom! Ohjaaja päästää ryhmäläiset pääovesta sisään 10 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa.

keskiviikko (oma jumppamatto)

8.45–9.30 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Helena S.

9.30–10.15 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Helena S.

perjantai (oma jumppamatto)

8.45–9.30 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Päivi R.

9.30–10.15 keho ja mieli -jumppa

seniorit, kausimaksu, Päivi R.

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2, kuntosali

Ryhmät käynnistyvät vasta kevätkaudella 2024 Martinlaakson uimahallin remontin vuoksi. Huom! Ohjaaja päästää ryhmäläiset pääovesta sisään 15 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa.

keskiviikko

9.30–10.30 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin

10.45–11.45 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin

• 12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)

mielenterveyskuntoutajat, kausimaksu, ohjaaja avoin

Myyrinki, Liesitori 1 (käynti Vaskivuorentien puolelta)

keskiviikko

12.35–13.30 lavis****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Petya Y-I.

13.30–14.25 lavis

seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.

torstai

9.30–10.25 kehonhuolto****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

10.30–11.25 zumba****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

perjantai

9.20–10.15 pilates

seniorit, kausimaksu, Sipi M.

**** Jumppaan voi osallistua joko kausi-/kerta-/tai mobiilikertamaksulla. Uimahallin tiloissa pidettäviin jumppiin voi ostaa lipukkeen uimahallin kassalta ja mobiilisovelluksesta. Muissa kuin uimahallien tiloissa pidettäviin jumppiin kertalipukkeen voi ostaa ainoastaan mobiilisovelluksesta. Lisäohjeita s. 10 (kertamaksulla maksaminen).

Myyrmäen urheilutalo, Myyrmäenraitti 4, iso jumppasali, kuntosali, pieni jumppasali

Huom! YO-kirjoitukset aiheuttavat muutoksia kauden yksittäisiin jumppakertoihin, muutoksista tiedotetaan asiakkaita.

maanantai

9.00–9.55 aamujumppa****

seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

10.00–10.55 lavis****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

12.00–12.55 seniorijumppa, reipas

seniorit, kausimaksu, lina K.

13.00–13.55 venyttely****

seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Charlotta H.

17.15–18.10 zumba****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Yoanky T.B./Jasmiina G.

18.15–19.10 niska-selkä-hartia ****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Marju H.

19.15–20.10 reisi-vatsa-pakara***

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Marju H.

tiistai

10.15–11.00 seniorijumppa, kevennetty

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Charlotta H.

11.10–12.05 keho ja mieli****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi S.

12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Charlotta H.

13.00–14.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Charlotta H.

14.00–15.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

• 14.00–14.40 tuolijumppa

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, lina K.

14.15–15.00 zumba****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

17.00–17.55 kuntojumppa ****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eeva K.

18.00–18.55 terve selkä****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Mari S.

19.00–19.55 pilates

työikäiset, kausimaksu, Mari S.

keskiviikko

8.40–9.35 aamujumppa****

seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi S.

9.40–10.25 kahvakuula****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, lina K.

• 11.15–12.10 seniorijumppa

viittomakieliset, seniorit, kausimaksu, SKUL:n ohjaaja

12.35–13.20 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, lina K.

13.30–14.15 voimajumppa miehille****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, lina K.

14.30–15.15 tasapainoryhmä

seniorit, kausimaksu, Tommi S. ja lina K.

17.00–17.55 kiinteytys****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eeva K.

18.00–18.55 circuit****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eeva K.

19.00–19.55 zumba****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Noora J.

torstai

9.00–9.45 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, lina K.

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Charlotta H.

• 12.15–13.15 tuolijumppa ja kuntosali

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu Tommi S. ja Charlotta H.

Myyrmäen urheilutalo, Myyrmäenraitti 4, iso jumppasali, kuntosali, pieni jumppasali

13.30–14.25 pilates alkeet

seniorit, kausimaksu, Salla S.

14.30–15.25 pilates

seniorit, kausimaksu, Salla S.

17.00–17.55 kahvakuula****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Inka M.

18.00–18.55 kehonhuolto****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Marion T.

19.00–19.55 tehojumppa****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Marion T.

perjantai

9.00–9.45 seniorijumppa, keskitaso

seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.

10.00–10.45 seniorijumppa, kevennetty****

veteraanit/seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.

11.00–11.45 venyttely****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.

12.00–12.55 seniorijumppa, reipas****

seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Iina K.

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)

(ainoastaan syyskaudella) seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.

11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.

12.00–13.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.

Vantaan Energia Areena, Raappavuorentie 10

Vantaan Energia Areenan käyttövuoroperuutusten aikana tunti pidetään Rajatorpan kalliosuojassa (käynti Rajatorpantien puolelta, os. Nuijatie 15 B). Huomio, että kalliosuojan ovelta on sähköinen avausjärjestelmä, joten jumpparyhmään tulijoiden on oltava ulko-ovella klo 12:30. Kauden aikana tulevat muutokset ilmoitetaan asiakkaille erikseen.

tiistai (oma jumppamatto)

12.45–13.30 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Eszter R.



Jumpata voi kotonakin

Virtuaalijumppia on tarjolla suuri määrä tallenteina sekä muutamina viikoittaisina live-lähetyksinä.

Tuntien sisällöt sekä aikataulut saattavat vaihdella.

Tutustu tarjontaan

www.vantaa.fi/virtuaalijumpat

YHTEISTYÖJUMPAT TYÖIKÄISILLE

Yhteistyökurssit seurojen kanssa

Osa ryhmäliikuntakursseista (jumpat) järjestetään yhteistyössä vantaalaisten seurojen kanssa. Seurat vastaavat kurssien ohjaamisesta ja kurssitoiminnan käytännön järjestelyistä mm. ilmoittautumisten vastaanotosta ja kurssimaksuista.

ITÄ-VANTAA

Tikkurilan Naisvoimistelijat

Lisätietoa: www.tikkurilannaisvoimistelijat.com, toimisto p. 050 313 9340, toimisto@tikkurilanliikunta.fi

Dickursbyn koulu, Urheilutie 4

tiistai klo 18.00 kiinteytys ja klo 19.00 kehonhuolto

Rekolan Raikas

Lisätietoa: www.rekolanraikas.fi, sähköpostit kuntoliikunta@rekolanraikas.fi

Havukosken koulu, Tarhakuja 2

tiistai klo 19 zumba

Rekolan koulu, Rekolantie 67

torstai 18.30 keppijumppa

Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiste, Maauninpolku 3

torstai klo 18.00 kiinteytys ja klo 19.00 kehonhuolto

LÄNSI-VANTAA

Vantaan Voimisteluseura

Lisätietoa: www.vantaanvoimisteluseura.fi, toimisto@vantaanvoimisteluseura.fi, p. 040 763 8995. Ryhmiin ilmoittaudutaan seuran sähköisessä ilmoittautumispalvelussa.

Kaivokselan koulu, Kaivosvoudintie 10

tiistai klo 17.00 miesten kuntosähly

Kilterin koulu (liikunta- ja monitoimitila), Iskostie 8

torstai klo 17.15 koko kropan treeni ja klo 18.15 reisi-vatsa-pakara -kiinteytys

Rajatorpan koulu, Vapaalanpolku 13

tiistai klo 19.00 pilates

VESILIIKUNTA- RYHMÄT

ITÄ-VANTAA

Syväntedenjunnassa uimataito on välttämätön.

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 17

Hyödynnä myös omatoimiharjoittelussa virtuaalijunnppia.

maanantai

11.15–11.45 vesijunnppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.

11.45–12.15 vesijunnppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.

12.30–13.00 vesijunnppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Kirsi-Marika R.

tiistai

12.15–12.45 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Antti G.

13.00–13.30 vesijunnppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Antti G.

keskiviikko

12.00–12.30 vesijunnppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Katja J.

12.30–13.00 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Katja J.

13.15–13.45 vesijunnppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Katja J.

torstai

14.30–15.00 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Antti G.

15.00–15.30 syväntedenjunnppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Antti G.

perjantai

7.30–8.00 vesijunnppa***

työikäiset, kausi/kertamaksu, uinninopettajat

* Lämminvesiallasryhmät ovat ensisijaisesti niille, jotka eivät voi osallistua tavallisiin vesijunnppiin sairauden tms. vuoksi. Lämminvesiryhmiin otetaan max. 12–15 hlöä/ryhmä. Yksilölliseen tuntiohjelmahan ei ole resursseja.

*** Ryhmään voi osallistua joko kausi- tai kertamaksulla. Kertamaksu suoritetaan uimahallin kassalle aikaisintaan 40 min ennen vesijunnan alkua. Kertamaksulipuke annetaan ohjaajalle tunnin alussa.

Korson uimahalli, Kisatie 29

Vesijunnpparyhmissä sisäänpääsy puku- ja pesutiloihin 20 min ennen ryhmän alkua.

tiistai

10.00–10.30 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.

10.35–11.05 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.

11.10–11.40 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.

11.45–12.15 vesijunnppa

veteraanit/seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.

torstai

9.45–10.15 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tuula V.

10.20–10.50 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tuula V.

10.55–11.25 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tuula V.

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50

maanantai

12.00–12.30 vesijunnppa***

seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Tiia N.

12.30–13.00 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

13.00–13.30 syvä vedenjunnppa

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

14.30–15.00 syvä vedenjunnppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, uinninopettajat

tiistai

9.00–9.30 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

9.30–10.00 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

keskiviikko

8.00–8.30 syvä vedenjunnppa***

seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Tiia N.

9.00–9.30 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Eero J.

9.30–10.00 vesijunnppa***

seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Eero J.

12.00–12.30 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Charlotta H.

12.30–13.00 vesijunnppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Charlotta H.

14.30–15.00 vesijunnppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, uinninopettajat

torstai

10.30–11.00 syvä vedenjunnppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Eero J.

11.00–11.30 vesijunnppa***

seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Tuula E.

11.30–12.00 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tuula E.

• 17.30–18.00 vesijunnppa

viittomakieliset, kausimaksu, SKUL:n ohjaaja

perjantai

8.00–8.30 syvä vedenjunnppa***

seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Tommi S.

lauantai

11.45–12.15 syvä vedenjunnppa***

työikäiset, kausi/kertamaksu, vaihtuva ohjaaja

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2

Huom! Ryhmät käynnistyvät vasta kevätkaudella 2024 uimahallin remontin vuoksi.

maanantai

14.30–15.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, uinninopettajat

tiistai

7.30–8.00 syväntedenjumppa***

työikäiset, kausi/kertamaksu, Eszter R.

8.00–8.30 vesijumppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Eszter R.

8.30–9.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Eszter R.

14.30–15.00 vesijumppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, uinninopettajat

perjantai

8.00–8.30 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, uinninopettajat

11.00–11.30 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin

Myyrmäen uimahalli, Myyrmäenraitti 4

Hyödynnä myös omatoimiharjoittelussa virtuaalijumppia.

maanantai

9.45–10.15 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Helena S.

10.15–10.45 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Helena S.

10.45–11.15 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Helena S.

11.15–11.45 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Helena S.

11.45–12.15 vesijumppa

(ainoastaan syyskaudella), seniorit, kausimaksu, Eszter R.

13.15–13.45 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

13.45–14.15 syväntedenjumppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Tommi S.

Jatkuu seuraavalla sivulla...

* Lämminvesiallasryhmät ovat ensisijaisesti niille, jotka eivät voi osallistua tavallisiin vesijumppiin sairauden tms. vuoksi. Lämminvesiryhmiin otetaan max. 12–15 hlöä/ryhmä. Yksilölliseen tuntiohjelmaan ei ole resursseja.

** Kertamaksullisiin ryhmiin ei ole ennakkoilmoittautumista. Maksu suoritetaan uimahallin kassalle aikaisintaan 40 min ennen vesijumpan alkua. Kertamaksulipuke annetaan ohjaajalle tunnin alussa.

*** Ryhmään voi osallistua joko kausi- tai kertamaksulla. Kertamaksu suoritetaan uimahallin kassalle aikaisintaan 40 min ennen vesijumpan alkua. Kertamaksulipuke annetaan ohjaajalle tunnin alussa.

Myyrmäen uimahalli, Myyrmäenraitti 4

Hyödynnä myös omatoimiharjoittelussa virtuaalijumpia.

tiistai

10.30–11.00 vesijumppa

11.00–11.30 vesijumppa**

11.30–12.00 vesijumppa ***

• 12.00–12.30 vesijumppa lämminvesialtaassa*

12.30–13.00 vesijumppa lämminvesialtaassa*

13.00–13.30 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, lina K.

seniorit/työikäiset, kertamaksu, lina K.

seniorit, kausi/kertamaksu, lina K.

erityisryhmät, kausimaksu, Helena S.

seniorit, kausimaksu, Helena S.

seniorit, kausimaksu, Helena S.

keskiviikko

7.15–7.45 syvänvedenjumppa***

7.45–8.15 syvänvedenjumppa

8.30–9.00 vesijumppa lämminvesialtaassa*

9.00–9.30 vesijumppa

9.30–10.00 vesijumppa***

• 12.30–13.00 vesijumppa***

työikäiset, kausi/kertamaksu, Tommi S.

(ainoastaan syyskaudella), seniorit/
työikäiset, kausi/kertamaksu, Eszter R.

seniorit, kausimaksu, Eszter R.

seniorit, kausimaksu, Eszter R.

seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Eszter R.
viittomakieliset, kausi/kertamaksu,
SKUL:n ohjaaja

13.15–13.45 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

13.45–14.15 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

torstai

12.30–13.00 vesijumppa lämminvesialtaassa*

13.00–13.30 vesijumppa

13.35–14.05 vesijumppa***

seniorit, kausimaksu, lina K.

seniorit, kausimaksu, lina K.

seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu,
Charlotta H.

14.05–14.35 syvänvedenjumppa***

seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu,
Charlotta H.

perjantai

9.30–10.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, lina K.

• 10.00–10.30 vesijumppa

erityisryhmät/veteraanit, kausimaksu, lina K.

10.45–11.15 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, lina K.

* Lämminvesiallasryhmät ovat ensisijaisesti niille, jotka eivät voi osallistua tavallisiin vesijumppiin sairauden tms. vuoksi. Lämminvesiryhmiin otetaan max. 12–15 hlöä/ryhmä. Yksilölliseen tuntiohjelmaan ei ole resursseja.

** Kertamaksullisiin ryhmiin ei ole ennakkoilmoittautumista. Maksu suoritetaan uimahallin kassalle aikaisintaan 40 min ennen vesijumpan alkua. Kertamaksulipuke annetaan ohjaajalle tunnin alussa.

*** Ryhmään voi osallistua joko kausi- tai kertamaksulla. Kertamaksu suoritetaan uimahallin kassalle aikaisintaan 40 min ennen vesijumpan alkua. Kertamaksulipuke annetaan ohjaajalle tunnin alussa.

YHTEISTYÖKURSSIT: VESILIIKUNTA

Yhteistyökurssit seurojen kanssa

Osa työikäisille suunnatuista vesijumpista järjestetään yhteistyössä vantaalaisten uimaseurojen kanssa. Seurat vastaavat ryhmien ohjaamisesta ja kurssitoiminnan käytännön järjestelyistä mm. ilmoittautumisten vastaanotosta ja kausimaksuista. Huomioithan, että vesijumpan kertamaksu maksetaan uimahallin kassalle.

ITÄ-VANTAA

Uimaseura Simmis Wanda

Lisätietoa: www.simmiswanda.fi, kurssit@simmiswanda.fi, p. 045 129 3153.
Ryhmään ilmoittautuminen seuran kotisivujen kautta.

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 17

Iltavesijumpat tiistaisin ja torstaisin

Korson uimahalli, Kisatie 29

Iltavesijumpat tiistaisin

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50

Iltavesijumpat maanantaisin ja keskiviikkoisin

LÄNSI-VANTAA

Uimaseura Vanders

Lisätietoa: www.vanders.fi, kurssit@vanders.fi, p. 050 357 3873.
Ryhmään ilmoittautuminen sekä maksaminen tapahtuvat seuran sähköisessä ilmoittautumispalvelussa seuran kotisivujen kautta.

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2

HUOM! Martinlaaksossa vesijumpat käynnistyvät vasta kevätkaudella 2024 uimahallin remontin vuoksi.

Myyrmäen uimahalli, Myyrmäenraitti 4

Iltavesijumpat maanantaisin

YHTEISTYÖKURSSIT

Uimakoulut

Lasten, erityislasten ja aikuisten uimakoulutoiminnoista vastaavat vantaalaiset uimaseurat, Vanders ja Simmis Wanda. Lisätietoa:

vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/esiopetusikaisten-ja-koululaisten-uimaopetus

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

ERITYISLASTEN JA -NUORTEN LIIKUNTARYHMÄT

Perusliikuntakerhot

Hiekkaharjun koulu, Talkootie 37

maanantai

- 18.30–19.25 perusliikuntakerho

12–n. 18 v., kausimaksu, Ville V. ja ohjaaja avoin

Pähkinärinteen koulu, Mantelikuja 4

tiistai

- 17.15–18.00 perusliikuntakerho

12–n. 18 v., kausimaksu, Tommi S. ja Tomi H.

LÖYDÄ OMA SEURA

Liikunnan palvelualue tekee yhteistyötä yhdistysten kanssa, jotka järjestävät liikuntaa erityistukea tarvitseville ja ikääntyneille.

Lisätietoa www.vantaa.fi > Palvelut > [Erityisryhmien liikunta](#).

Paralympiakomitea kokoaa ”Löydä oma seura”-sivuille urheiluseuroja ja muita toimijoita, joissa on toiminnassaan mukana erityistä tukea tarvitsevia liikkuja tai vammaisurheilijoita. Toiminnassa on mukana myös vantaalaisia urheiluseuroja.

Lisätietoa <https://www.paralympia.fi/palvelut/loyda-oma-seura>

ERITYISUIMAKORTTI JA ERITYISRYHMIEN KUNTOSALIKORTTI

Liikuntakorttien tavoitteena on aktivoida vammaisia ja pitkäaikaissairaita omaehtoisen liikunnan pariin. Erityisuimakortti on uimahallin vuosikortti. Kortin hinta 55 €/vuosi. Erityisryhmien kuntosalikortti myönnetään liikunnan palvelualueen kuntosaleille. Kuntosalikortin maksut ovat samanhintaisia kuin alennusryhmille myönnettävät kuukausi- tai sarjakortit (alennus ei koske kertamaksua). Molempien erityiskorttien myöntämisperusteet ovat diagnoosipohjaiset.

Lisätietoa

- www.vantaa.fi/erityisryhmien-alennuskortit
- p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma–ti ja to klo 9.00–11.00.

Tiesitkö, että EU:n vammaiskortin A-merkintä oikeuttaa maksuttomaan avustajaan uinnin ja kuntosaliharjoittelun yhteydessä.

Lisätietoa EU:n vammaiskortin A-merkinnästä:

- www.vammaiskortti.fi tai www.kela.fi/vammaiskortti



LIIKUNTA- JA ELINTAPANEUVONTA

Hyvinvointimentorointi

Hyvinvointimentorointi on vantaalaisille aikuisille suunnattu maksuton liikunta- ja elintapaneuvontapalvelu, jossa tähdätään pienin askelin kohti pysyviä elintapamuutoksia. Palvelussa saat henkilökohtaista ohjausta ja tukea terveellisiin elintapoihin, kuten liikkumisen aloittamiseen, ravitsemukseen, uneen ja palautumiseen.

Hyvinvointimentorointi sopii henkilöille, jotka ovat motivoituneita elintapamuutoksiin ja joilla on korkea riski elintapasairauksien kehittymiselle (kuten vähäinen liikkuminen, heikot elintavat, ylipaino). Jo todettu sairaus ei ole este palveluun ohjautumiselle, mikäli sairauden hoitoon on olemassa hoitokontakti terveydenhuollossa.

Palvelun kesto vaihtelee tarpeen ja arvioinnin mukaan yksittäisestä käynnistä vuoteen.

Ohjaudu palveluun terveysasemasi kautta tai ota suoraan yhteyttä hyvinvointimentoriin. Hyvinvointimentorit ottavat vastaan terveysasemilla.

Lue lisää:

- www.vantaa.fi/hyvinvointimentorointi
- #hyvinvointimentorointi

LIIKUNTAKURSSIEN SISÄLTÖKUVAUKSET

Seniorit

- **Senioriryhmät**, jotka alkavat ennen klo 16.15 on suunnattu ensisijaisesti eläkeläisille ja yli 60-vuotiaille.
- Liikuntaryhmät ovat pääsääntöisesti sekaryhmiä. Sijaisen ohjattessa tunnin sisältö voi muuttua.

Aamujumppa, seniorit/työikäiset

Helppoa ja tehokasta perusjumppaa kaiken ikäisille. Tunti sisältää helpon alkulämmittelysarjan, lihaskunto-osuuden eri välineillä ja pitkän venyttelyosuuden. Kesto 55 min.

Kahvakuula

Koko vartalon lihaskuntoa ja liikkuvuutta parantava erittäin tehokas liikuntamuoto. Tunti koostuu lämmittelystä, kahvakuula-liikkeistä ja loppuvenyttelystä. Kesto 45/55 min.

Keho ja mieli

Keho ja mieli on rauhallinen lihaskuntotunti, kehon ja mielen rentoutta edistävä tunti. Tunti sisältää rauhallisen lämmittelyosuuden, jonka jälkeen vahvistetaan heikkoja ja venytetään kireitä lihaksia. Kesto 45/55 min.

Kehonhuolto

Tunti soveltuu kaikille iästä ja liikuntakokemuksesta riippumatta. Tunnilla vahvistetaan kehon syviä lihaksia, avataan liikeratoja ja venytetään kireitä lihaksia. Tunnilla tehdään liikkeit rauhallisesti ja omaa kehoa kuunnellen. Kesto 45/55 min.

Kiikkustuolijumppa, seniorit/erityisryhmät

Lloista jumppaa keinutuolilla/tuolilla seniorille ja erityisryhmiin kuuluville, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 40 min.

Lantionpohja-/korsetti -jumppa

Lantionpohjan lihakset toimivat yhdessä syvien selkälihasten ja vatsalihasten kanssa ja ne vaikuttavat pidätyskyvyn lisäksi myös ryhtiin ja vartalonhallintaan. Tunnilla harjoitetaan sekä lantionpohjan että keskivartalon lihaksia monipuolisesti. Tunti sopii myös miehille. Kesto 45 min.

Lavis

Lavatanssijumppa on hauska ja helppo liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan yksin tuttuja lavatanssilajeja kuten hump, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla voi myös oppia eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Kesto 45/50/55 min.

Ohjattu kuntosali (kh=kiertoharjoittelu)

Tunnilla verrytellään lihakset lämpimiksi, harjoitellaan kiertoharjoitteluna kuntosalilaitteilla ja venytellään yhdessä ohjaajan johdolla. Kesto 55/60 min.

Ohjattu kuntosali (vh=vapaaharjoittelu)

Tunnilla verrytellään lihakset lämpimiksi, harjoitellaan kuntosalilaitteilla itsenäisesti omassa tahdissa ja venytellään yhdessä ohjaajan johdolla. Kesto 55/60 min.

Pilates alkeet

Tunnilla tutustutaan omaan kehoon vahvistamalla vartalon keskialuetta, opettelemalla fysiologisesti oikeaoppisia

liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Tunti soveltuu kaikille iästä ja liikuntakokemuksesta riippumatta. Kesto 55 min.

Pilates

Tunti on suunnattu kaikille, jotka ovat käyneet pilates alkeet -tunnilla tai joilla on aiempaa kokemusta pilates-harjoittelusta. Tunnin tavoitteena on lisätä voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta parantamalla kehon keskustan hallintaa. Liikunta on hyödyllistä. Kesto 55 min.

Seniorijumppa, reipas

Reipasta jumppaa hyväkuntoisille senioreille. Sisältää lämmittelyn, lihaskunto- ja venyttelyosuudet. Tunneilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua. Ryhmissä on liikkeitä myös lattiatasolla. Kesto 55 min.

Seniorijumppa, keskitaso

Keskitasoista jumppaa senioreille. Sisältää lämmittelyn, lihaskunto- ja venyttelyosuudet. Tunneilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua. Ryhmissä on liikkeitä myös lattiatasolla. Kesto 45 min.

Seniorijumppa, kevennetty

Kevyt jumppa senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Tunneilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan

harjoittelua. Ryhmissä on liikkeitä myös lattiatasolla. Kesto 45 min.

Tasapainoryhmä

Tasapainoryhmän tavoitteena on kehittää tasapainoa, vartalonhallintaa ja harjoittaa kehon hallinnan kannalta keskeisiä lihaksia tehokkaasti. Ryhmissä on liikkeitä myös lattiatasolla. Henkilöiden tulee kyetä toimimaan ryhmässä omatoimisesti. Kesto 45 min.

Tanssillinen tunti

Tanssillinen tunti on helppo ja hauska liikuntamuoto. Tunnilla tanssitaan latino- ja/tai lavatanssilajien rytmiin. Kesto 45 min.

Venyttely

Tunti koostuu lämmittelystä ja kehoa venyttävistä ja huoltavista liikkeistä. Soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kesto 45/55 min.

Voimajumppa miehille

Tunti sisältää helpon alkulämmittelyn, tehokasta lihaskuntoharjoittelua ja loppuvenyttelyä. Kesto 45/55 min.

Zumba

Rauhallisempi versio suositusta zumbasta. Tunti on tarkoitettu senioreille, liikuntaa aloitteleville tai sinulle, joka etsit hieman rauhallisempaa ja helpotettua zumbaa. Kesto 45 min.

Löydä harrastus

Hobihobi.fi kokoaa vantaalaiset harrastusmahdollisuudet yhteen paikkaan. Palvelusta löydät maksuttomia ja maksullisia harrastuksia liikunnasta kuvataiteeseen ja kaikkea siltä väliltä. Palvelu on osa parhaillaan kehitettävää Olympiakomitean SuomiSport -palvelusivustoa.

Hobihobi.fi -palvelu on käyttäjille sekä toiminnan järjestäjille maksuton.

Löydä oma juttusi ja lähde mukaan harrastamaan!

Lue lisää:

■ www.vantaa.fi/fi/hankkeet/hanke/hobihobifi-loyda-harrastus

Työikäiset

- Työikäisten kurssien alaikäraja on 15 v.
- Liikuntaryhmät ovat pääsääntöisesti sekaryhmiä. Sijaisen ohjatessa tunnin sisältö voi muuttua.

Circuit

Tunti sisältää alkuverryttelyn ja kuntopiirin, jossa sekä sykkeen nostoa että lihaskuntoliikkeitä. Lisäksi loppuvenyttelyt. Kesto 55 min.

Kahvakuula

Koko vartalon lihaskuntoa ja liikkuvuutta parantava erittäin tehokas liikuntamuoto. Tunti rakentuu lämmittelystä, kahvakuula-liikkeistä ja loppuvenyttelystä. Kesto 55 min.

Keho ja voima

Keho ja voima -jumpassa valtaosa liikkeistä tehdään kehonpainoharjoitteluna, jolloin vastuksena käytetään oman kehon painoa. Tunnilla keskitytään toiminnalliseen voimaharjoitteluun ja dynaamiseen liikkuvuuteen, unohtamatta kestävyyttä, tasapainoa ja koordinaatiota. Tunti sisältää helpon alku lämmittelyn, harjoitus- ja venyttelyosuudet. Tunnilla voidaan käyttää eri välineitä harjoitteiden apuna. Tunti soveltuu sinulle, joka haluat vahvistaa kehoa monipuolisesti, unohtamatta liikkuvuuden merkitystä. Kesto 55 min.

Kehonhuolto

Tunti soveltuu kaikille iästä ja liikuntakokemuksesta riippumatta. Tunnilla vahvistetaan kehon syviä lihaksia, avataan liikeratoja ja venytetään kireitä lihaksia. Tunnilla tehdään liikkeet rauhallisesti ja omaa kehoa kuunnellen. Kesto 55 min.

Kiinteytys

Tehokas ja vauhdikas tunti, joka sisältää reippaan alku lämmittelysarjan, lihaksia kiinteyttävää voimaharjoittelua ja loppuvenyttelyt. Tunti voi sisältää hyppyjä ja tunnilla voidaan käyttää painoja tai muita liikuntavälineitä tehostamaan harjoittelua. Kesto 55 min.

Kuntojumpa

Kuntojumpatunti on selkeää ja monipuolista perusjumpaa. Tunti koostuu helposta alku lämmittelyosuudesta, lihaskuntoa vahvistavista liikkeistä ja loppuvenyttelystä. Tunneilla voidaan käyttää mm. kuminauhoja, kahvakuulia ja erilaisia painoja vastuksena. Kesto 55 min.

Kuntorykkeily

Tule iskemään hyvää kuntoa ja mieltä. Kuntorykkeily on tehokasta harjoitusta koko keholle, varsinkin niska-hartiaseudun lihaksille. Mukaan tarvitset säkkihanskat. Säkkihanskoja saat mm. urheilukaupoista, ja netistä. Kesto 55 min.

Kuntopotkuntarykkeily

Kuntopotkuntarykkeilytunnilla opit turvallisesti lyöntien lisäksi myös erilaiset potkut. Takuuvarma kunnonkohottaja! Mukaan tarvitset säkkihanskat. Kesto 55 min.

Miesten liikunta

Oma liikuntaryhmä miehille. Lihaskuntoharjoittelua ja lihashuoltoa. Kesto 60 min.

Niska-selkä-hartia

Helppoa ryhtijumpaa, joka sopii kaikille. Tunti sisältää erityisesti niska-selkä-hartiaseudun avaavia ja vahvistavia liikkeitä. Tunneilla voidaan käyttää mm. keppejä, kuminauhoja ja erilaisia painoja tehostamaan harjoitusta. Kesto 55 min.

Pilates alkeet

Tunnilla tutustutaan omaan kehoon vahvistamalla keskikehoa, opettelemalla fysiologisesti oikeaoppisia liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Tunti soveltuu kaikille iästä ja liikuntakokemuksesta riippumatta. Kesto 55 min.

Pilates

Tunti on suunnattu kaikille, jotka ovat käyneet pilates alkeet -tunnilla tai joilla on aiempaa kokemusta pilates-harjoittelusta. Tunnin tavoitteena on lisätä voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta parantamalla kehon keskustan hallintaa. Kesto 55 min.

Pump

Lihaskuntotunti, jossa tehdään lihasvoimaharjoituksia pump-tankoja hyödyntäen. Kesto 55 min.

Reisi-vatsa-pakara

Pääpaino tunnilla on reisi-, vatsa- ja pakaralihasten treenaamisessa. Tunti koostuu helposta alkulämmittelystä, lihas-kuntoliikkeistä sekä venyttelystä. Kesto 55 min.

Tehojumppa

Tehojumppa on tehokas tunti, jossa nostat kuntoa kuin huomaamatta. Tunnilla tehdään vuorotellen 4 min sykkeennostoa ja lihaskuntoa erilaisia välineitä hyödyntäen. Lopuksi venytellään. Kesto 55 min.

Terve selkä

Helppoa ja kevyttä jumppaa, jossa painopiste on erityisesti selkää ja kehon syviä lihaksia vahvistavissa liikkeissä sekä liikeratoja avaavissa harjoitteissa. Tunti koostuu alkulämmittelystä, kehoa vahvistavista liikkeistä ja venytyksistä. Tunnilla voidaan käyttää mm. keppejä, kuminauhon ja erilaisia painoja tehostamaan harjoitusta. Kesto 55 min.

Vatsa-selkä-pakara

Tehokiinteytystä pakaroille ja vatsalle sekä selkää vahvistavia liikkeitä. Tunti koostuu helposta alkulämmittelystä, lihaskuntoliikkeistä sekä venyttelystä. Kesto 55 min.

Zumba

Zumba on helppo ja hauska tunti, jossa yhdistyvät suosituimmat latinalaisrytmit ja tämän hetken kuumimmat tanssihitit. Helppojen tanssiaskelien ja

mukaansatempaavan musiikin siivittämä nä jokainen pääsee nauttimaan tehokkaasta tunnista ja iloisesta tunnelmasta heti ensimmäisellä kerralla. Kesto 55 min.

Äiti-lapsi -jumppa

Tehokas jumppatunti ja yhteinen liikuntahetki äidille ja lapselle. Lasta voidaan käyttää aktiivisesti mukana tunnilla mm. painona tai äiti voi keskittyä omaan harjoitteluunsa vauvan maata matolla. Tunti antaa äidille tilaisuuden oman kunnan hoitamiseen. Tunnille voi ottaa mukaan kaikenikäisiä lapsia. Kesto 55 min.

Vesiliikuntaryhmät

Syvänvedenjumppa

Syvänvedenharjoittelu tapahtuu uimaltaassa ilman pohjakosketusta. Harjoittelussa käytetään vesijuoksuvyötä. Vesijuoksuvyön saa hallilta lainaksi tarvittaessa. Uimataito on välttämätön. Kesto 30 min.

Vesijumppa

Vesijumppa on tehokasta liikuntaa veden vastusta hyväksi käyttäen. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja lyhyestä venyttelystä. Kesto 30 min.

Vesijumppa, erityisryhmät

Kuten ed. mutta soveltuu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 30 min.

Vesijumppa lämminvesialtaassa, seniorit/erityisryhmät

Kuten ed. mutta voimistelu tapahtuu terapia-altaassa. Soveltuu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Yksilölliseen tuntiohjelmaan ei ole resursseja. Kesto 30 min.

Vesijumppa, viittomakieliset

Vesijumppaa viittomakielisen liikunnanohjaajan ohjaamana. Kesto 30 min.

Erytisryhmät

- Yhdistetyt seniori-/erityisryhmät ja erityisryhmät on suunnattu henkilöille, joilla vamma tai sairaus aiheuttaa sellaisen rajoitteen, ettei hän voi osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin tai asiakas tuntee, että ko. ryhmä soveltuu hänelle parhaiten.
- Henkilöiden tulee kyetä toimimaan ryhmässä omatoimisesti, liikuntaryhmässä ei ole avustajia. Tarvittaessa oman avustajan voi ottaa maksutta mukaan.
- Ryhmät soveltuvat mm. liikunta- rajoitteisille, tuki- ja liikuntaelinsairaille, reumaatikoille tai muulla tavalla heikomman toimintakyvyn omaaville henkilöille. Ryhmissämme jokainen osallistuu omien kykyjensä mukaisesti ryhmän toimintaan.
- Ryhmät löydät • pallolla merkitystä kohdista.

Ohjattu kuntosali (vp=vapaa-harjoittelu), erityisryhmät/seniorit, mielenterveyskuntoutujat

Itsenäistä harjoittelua omassa tahdissa kuntosalilaitteilla ja yhteinen loppuvenytely ohjaajan johdolla. Ohjaaja paikalla (mm. avustaa ja opastaa laitteiden käytössä). Kesto 60 min.

Tuolijumppa + kuntosali, erityisryhmät/seniorit

Tuolijumppa ja vapaata kuntosaliharjoittelua ohjaajan valvonnassa senioreille ja erityisryhmille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 60 min.

Tuolijumppa ja kuntosali, erityisryhmät/seniorit

Tuolijumppa, jonka jälkeen ryhmä jakaantuu kahtia asiakkaiden toiveiden mukaisesti. Osa jatkaa tuolijumppassa ja osa siirtyy harjoittelemaan toisen ohjaajan johdolla kuntosalille. Ryhmä soveltuu erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 60 min.

Tuolijumppa, erityisryhmät/seniorit

Tuolijumppaa erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 40 min.

Aikuisten salijumppa, viittomakieliset

Kuntojumppaa kaiken kuntoisille viittomakielisille. Tunnilla harjoitetaan koko kehoa tehokkaasti erilaisia välineitä/kuntosalia hyväksi käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja venyttelyn. Kesto 55/60 min.

Seniorijumppa, viittomakieliset

Seniorijumppaa viittomakielisille senioreille. Tunnilla tehdään erilaisia lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia välillä kuntosalia hyödyntäen. Kesto 55/60 min.

Erytislasten ja -nuorten perusliikuntakerho

Kerhossa pelataan ja leikitään sovelletusti. Ryhmät soveltuvat lapsille, joilla on motorikassa ja oppimisessa lieviä häiriöitä. Osallistujien tulee kyetä toimimaan ryhmässä (max 12 lasta/ryhmä). Kesto 45/55 min.



SPORTTIKORTTI 70+

70 vuotta täyttäneet vantaalaiset pääsevät maksutta Vantaan kaupungin liikunnan palvelualueen hallinnassa oleviin uimahalleihin ja kuntosaleille arkisin (ma-pe) ennen klo 16.00. Poikkeuksena Korson uimahalli ja Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali, joissa voi harjoitella kaikkina aukioloaikoina.

Maksutonta käyttöä varten 70 vuotta täyttäneet vantaalaiset saavat Sporttikortin (kuvallinen kortti). Sporttikortti 70+ noudetaan Vantaa-infoista. Mukana tulee olla henkilöllisyystodistus ja tunnistettava valokuva korttia varten. Sporttikortti 70+ on voimassa 3 vuotta kerrallaan.

Huom! Etu ei koske ohjattuja liikuntaryhmiä.

Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalin vapaaharjoittelu edellyttää kuntosalin kulkukortin ostamista ja harjoitteluaajan lataamista kulkukortille. Kulkukortti on kaikille maksullinen (5 €). Kulkukortti ostetaan uimahallin kassalta.

Lisätietoja palvelusta löydät osoitteesta

- www.vantaa.fi/fi/erityisryhmien-alennuskortit
- p. 09 8392 4601 ja p. 050 314 6402, suositeltavat soittoaajat ma-ti ja to klo 9.00–11.00.

KUNTOSALITOIMINTA

Kuntosalit

- **Myyrmäen uimahalli**, Myyrmäenraitti 4
- **Martinlaakson uimahalli**, Martinlaaksonkuja 2, suljettu 17.7.2023 – n. 5 kk (remontti)
- **Hakunilan uimahalli**, Sotungintie 17
- **Koivukylän vanhustenkeskus**, Karsikkokuja 13
- **Tikkurilan uimahalli**, Läntinen Valkoisenlähteen tie 50

Lisätietoa kuntosalitoiminnasta, aukioloajoista ja laiteopastuksista löytyy osoitteesta

- www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/uimahallien-ja-koivukylan-vanhustenkeskuksen-kuntosalit

Vertaisohjattujen kuntosaliryhmien toimipaikat

- **Hakunilan terveysaseman seniorikuntosali**, Laukkarinne 4
- **Korson terveysaseman Woimanurkka**, Naalipolku 6 A, 0. krs.
- **Laurea ammattikorkeakoulun kuntosali**, Ratatie 22, 3 krs.
- **Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali**, Karsikkokuja 13

Lisätietoa

- p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma–ti ja to klo 9.00–11.00
- www.vantaa.fi/fi/vertaistoiminta-ja-itseohjautuva-liikunta

Seniorikuntosaliryhmät 60+ ja 70+

Hakunilan ja Korson terveysaseman ja Koivukylän vanhustenkeskuksen vertaisohjatut kuntosaliryhmät on suunnattu 60 vuotta täyttäneille. Laurea-ammattikorkeakoulun ryhmiin otetaan ainoastaan kuluva vuoden aikana 70 vuotta täyttäviä harjoittelijoita.

Harjoittelu tapahtuu 12–17 hengen ryhmissä. Sinun tulee kyetä itsenäiseen harjoitteluun ja siirtymisiin laitteesta toiseen. Vertaisohjaajat opastavat kuntosalilaitteiden käytön perusteet ja kuntosalin toimintatavat. Toimipisteissä ei ole mahdollisuutta henkilökohtaiseen harjoitusohjelmaan tai ammattilaisen antamaan laiteopastukseen.

Toiminta suunnattu vantaalaisille!

Kausimaksu 26 €, 70 vuotta täyttäneet harjoittelevat maksutta.

Harjoittelukaudet: **4.9.–15.12.2023** ja **8.1.–19.4.2024**. Ilmoittautumiset vapaille paikoille p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma–ti ja to klo 9.00–11.00.

Toimipisteet:

- Hakunilan terveysaseman seniorikuntosalin ryhmät, Laukkarinne 4, 2. krs.
- Korson terveysaseman Woimanurkan ryhmät, Naalipolku 6 A, 0. krs.
- Laurea ammattikorkeakoulun ryhmät, Ratatie 22, 3. krs.
- Koivukylän vanhustenkeskuksen ryhmä, Karsikkokuja 13

Lisätietoa

- www.vantaa.fi/fi/vertaistoiminta-ja-itseohjautuva-liikunta

VERTAISTOIMINTAA 60 VUOTTA TÄYTTÄNEILLE

Tiesitkö, että meillä toimii yli 70 vapaaehtoista vertaisohjaajaa lähes 65 eri liikuntaryhmässä? Heidän luotsaaminaan on tarjolla mm. bocciaa, sulkapalloa ja kuntosaliryhmiä. Lisätietoa kuntosaliryhmistä s. 36

Vertaisohjattu toiminta on suunnattu pääsääntöisesti 60 vuotta täyttäneille.

Lisätietoa

- p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to klo 9.00–11.00
- www.vantaa.fi/fi/vertaistoiminta-ja-itseohjautuva-liikunta

Bocciavuorot 60+

Boccia on petanqueta muistuttava tarkkuuspallopele, jota pelataan vuoroilla sovelletuin säännöin. Voit pelata myös istuen. Sinulla tulee olla puhdaspohjaiset jalkineet. Myyrmäessä voit käyttää sisäänkäyntikerroksen pukutiloja (pyydä avain kassalta), Koivukylän vanhustenkeskuksessa käytössäsi on ryhmäpukutila. Ei ennakkoilmoittautumista. Maksuton. Bocciaryhmät eivät kokoonnu arkipyhinä eikä koululaisten syys- ja talvilomaviikoilla.

Myyrmäen urheilutalo, Myyrmäenraitti 4, iso voimistelusal

maanantai

klo 11.00–11.55

4.9.–11.12.2023 ja 8.1.–15.4.2024

Koivukylän vanhustenkeskus, Karsikkokuja 13, voimistelusal

keskiviikko

klo 9.45–10.45 (itseohjautuva ryhmä,
ei vertaisohjaajaa)

6.9.–13.12.2023 ja 10.1.–17.4.2024

Sulkapallovuoro 60+

Voit pelata vuorolla ystäväsi kanssa tai muodostaa kentällisiä muiden ryhmäläisten kanssa. Varaudu myös nelinpeliin, koska pelivuoro on suosittu. Ei ennakkoilmoittautumista. Maksuton.

Päiset rakennukseen aikaisintaan klo 9.45, poistu viimeistään klo 11.30. Ulko-ovi pidetään lukossa, joten älä myöhästy pelivuorolta. Suosittelemme omia pelivälineitä, koska lainavälineitä on rajallisesti. Pelaajilla tulee olla sisäpelikengät. Pukutiloissa on suihkut. Pelivuoro ei kokoonnu arkipyhinä eikä koululaisten syys- ja talvilomaviikoilla.

Rajakylän tenniskeskus, Latukuja 4

maanantai

klo 10.00–11.00

4.9.–11.12.2023 ja 8.1.–15.4.2024

LÄHDE LIKKUMAAN

Lisätietoa www.vantaa.fi

Leppoisan luistelun vuorot

Jäähalleissamme on tarjolla normaalien yleisöluisteluvuorojen lisäksi ns. ”Leppoisan luistelun –vuoroja”. Leppoisan ja rauhallisen vauhdin luisteluvuorot soveltuvat myös varttuneemmalle väelle. Vuorot ovat maksuttomia ja mailattomia.

Lisätietoa www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/jaahallit

Tikkurilan Areena, Läntinen Valkoisenlähteen tie 54

Lisätietoa hallihenkilökunnalta p. 050 575 7132

Myyrmäen jäähalli 1, Raappavuorentie 10

Lisätietoa hallihenkilökunnalta p. 050 597 6760

Lähiliikuttajien ryhmät

Lähiliikuttajat ovat startanneet toimintansa toukokuussa 2023 Hakunilassa, Koivukylässä, Länsimäessä/Rajakylässä, Mikkolassa ja Myyrmäessä! Toiminta on osa Lähiöt liikkeessä -osahanketta.

Tarjoamme monipuolista, maksutonta lähiliikuntaa sisä- ja ulkotiloissa, niin työikäisille kuin vanhemmillekin. Syys- ja kevätohjelmat suunnitellaan asukkaiden toiveet huomioiden: esim. lihaskuntoharjoittelua kehonpainolla, kuminauhoilla tai kahvakuulilla, vanhempi-lapsi-jumppaa, tanssiryhmiä, sauva-, roska- tai voimakävelyitä, jne. Etsimme liikuntaryhmille myös innostuneita asukkaita vertaisohjaajiksi, joille tarjoamme koulutusta ja tarpeelliset varusteet.

Tule siis liikkumaan yhdessä ja tutustumaan alueesi muihin asukkaisiin. Olet tervetullut yksin, kaverin tai naapurin kanssa. Luodaan yhdessä kotikulmillesi oma liikuntaryhmä!

Lisätietoa

- vantaa.fi/lahiliikuttajat
- www.vantaa.fi/ajankohtaista/uutinen/vantaalla-kannustetaan-lahiot-liikkeelle
- @vantaaliikuntaa, Vantaan kaupunki Liikuntapalvelut -facebook-ryhmä

Haluatko vertaisohjaajaksi? Ota yhteyttä p. 040 663 8482



VANTAAN KORTTELILIIGA

Vantaan Kortteliliigan tavoitteena on elävöittää vantaalaista pihapeli-kulttuuria sekä luoda aktiivista ja hauskaa tekemistä. Vantaa Kortteliliiga tarjoaa maksuttomia pallopelejä, liikuntatapahtumia sekä erilaisia liikuntahaasteita yli 15-vuotta täyttäneille vantaalaisille.

Kortteliliigaan sarjoihin voi ilmoittautua niin joukkueena kuin yksittäisenä pelaajana.

Vantaan Kortteliliigan lajitarjontaan on kuulunut jalkapallo, salibandy, pipolätkä, jääkiekko, tennis, koripallo, beach-lentopallo ja sulkapallo. Lisäksi Vantaan Kortteliliiga on järjestänyt liikuntahaasteita hiihdossa, kävelyssä, juoksussa ja pyöräilyssä. Lajien kirjoa on tarkoitus kasvattaa koko ajan ja mahdollistaa pallopelien ja liikunnan iloa vantaalaisille pilke silmäkulmassa. Tietoa Vantaan Kortteliliigan ajankohtaisista sarjoista, toiminnasta ja ilmoittautumisesta löydät osoitteesta:

<https://vantaankortteliliiga.fi/>

Vantaan Kortteliliigan toimintaa pystyt seuraamaan Facebook- ja Instagram-tileillä.



LÄHILIIKUNTAPAIKAT JA ULKOILUREITIT

Lähiliikuntapaikat

Vantaalle on rakennettu avoimia ja maksutta käytössä olevia lähiliikuntapaikkoja, joissa on monipuolisesti olosuhteita esimerkiksi ulkokuntoilulle, eri palloilulajeille, frisbeegolfiin ja skeittaukseen. Lähiliikuntapaikat pyritään sijoittamaan mahdollisuuksien mukaan koulujen ja päiväkotien pihoiden, jolloin pihapelit ja liikunta istuvat luontevaksi osaksi lasten ja nuorten arkea. Samalla ne tarjoavat harrastuspaikkoja niille, jotka eivät osallistu seuratoimintaan.

- Lisätietoa www.vantaa.fi/lahiliikuntapaikat

Luontopolut

Luontopolut kulkevat yleensä helpohkossa maastoissa ja alueen kiinnostavia luontokohteita esitellen. Polut on päällystetty tavallisesti kivituhkalla. Märkien paikkojen kohdalla on pitkospuut, jyrkissä rinteissä portaat.

- Lisätietoa vantaa.fi/luontopolut

Pyöräilyreitit

Pyöräily on kiva tapa tutustua kaupunkiin. Vantaalla pääset nauttimaan hyvistä pyöräilyreiteistä helposti ja liikkumaan erilaisissa maastoissa urbaaneista kaupunkikeskuksista, historialliseen Kirkonkylään ja luonnon helmaan.

- Lisätietoa www.vantaa.fi/fi/asuminen-ja-ymparisto/liikenne/pyoraliihenne

LIIKUNTAAN AKTIVOINTI

Kaikille mahdollisuus liikkumiseen

Liikunnan palvelualueen yksi keskeisimmistä tehtävistä on luoda kaikenikäisille vantaalaisille mahdollisuudet liikkumiseen ja erilaisiin liikuntaharrastuksiin. Liikunnallinen elämäntapa on yksi hyvinvoinnin kulmakivistä ja olisi tärkeää, että jokaiselle löytyisi luonteva ja mielekäs tapa kuormittaa itseään fyysisesti. Liikunnallista elämäntapaa pyritään juurruttamaan nuoriin vantaalaisiin erilaisten ohjelmien kautta.

Liikuntapaikkojen lisäksi liikunnan palvelualue vastaa osaltaan myös ohjatun liikunnan tarjonnasta. Työikäisille ja seniorille suunnatun kattavan kurssitoiminnan lisäksi kaupunki tarjoaa kattavasti erilaisia ohjattuja harrastustoimintoja lapsille ja nuorille. Valtaosan toiminnasta järjestävät kuitenkin kaupungin urheilu- ja liikuntaseurat sekä yhdistykset.

Vantaalla toimii yli 200 aktiivista urheiluja liikuntaseuraa, joista monella pääpaino on kuitenkin vielä toistaiseksi kilpaurheilussa. Ilahduttavaa on, että yhä useammat järjestävät myös harrastemuotoista toimintaa, ja melkein lajia kuin lajia on mahdollista kokeilla myös ilman suurempaa sitoutumista. Tähän suuntaan seuroja halutaankin kannustaa mm. kaupungin jakamin avustuksin.

Sporttikaveritoiminta

Sporttikaveritoiminta sai alkunsa syksyllä 2016 osana Liikkuvan koulun Aktiiviset oppimisympäristöt -kehittämishanketta. Liikunnan palvelualue ja Vantaan Liikkuva koulu ovat tehneet tiivistä yhteistyötä kouluterveydenhuollon kanssa jo useamman vuoden ajan ja nyt verkostoa laajennettiin yhteistyöllä koulukuraattoreiden kanssa. Kuraattoripalveluiden kanssa yhteistyössä kehitettyjen toimintojen tarkoituksena on ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja tarjota vaihtoehtoisia toimintamalleja tukemaan koulukuraattorin työtä. Nyt toimintaan on saatu kuraattoreiden lisäksi kouluterveydenhoitajat sekä koulupsykologit.

Sporttikaveritoiminta tarjoaa lapselle/nuorelle mahdollisuuden aloittaa tai löytää itselleen mieluista harrastusta liikunnan parista turvallisen aikuisen ohjaamana. Ohjaajina ovat kahden ensimmäisen kauden ajan toimineet liikunnan



palvelualueen omat liikunnanohjaajat sekä muut toimintaan perehdytetyt kokeneet ohjaajat. Toiminta suunnitellaan ja räätälöidään aina lapsen/nuoren omien toiveiden mukaan, tavoitteena tarjota mahdollisuus päästä aktiivisen harrastamisen pariin, jos se ei ole muuten mahdollista. Pääkohderyhmänä on 1.–9.-luokkalaiset oppilaat.

Lisätietoa:

www.vantaa.fi/fi/hankkeet/hanke/sporttikaveritoiminta

Ikiliikkuajat sporttikaveritoiminta

Ikiliikkuajat Sporttikaveritoiminta tarjoaa tukea +65-vuotiaille liikunnan lisäämiseen omaan arkeen. Toimintaa on pilotoitu vuodesta 2022 Ikiliikkuajat toiminnassa yhteistyössä sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa, jolloin ohjaus toimintaan on tapahtunut heidän palveluiden kautta.

Nyt avaamme asiakkaille itselle mahdollisuuden ilmoittautua itse tai ilmoittaa läheisensä mukaan toimintaan. Sporttikaveri tukee mielekkään liikkumistavan löytämisessä kartoittamalla asiakkaalle sopivia vaihtoehtoja liikkuu sekä lähtemällä mukaan liikuntakokeiluihin. Voimme mennä esimerkiksi yhdessä kokeilemaan uintia/vesiliikuntaa tai paikallista ryhmää. Tavoitteena toiminnassa on, että +65-vuotiaan elämään saadaan lisää aktiivisuutta hänelle sopivalla tavalla. Toimintaa suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa ja räätälöidään sopimaan tarpeeseen. Toimintaa pilotointia jatketaan ainakin syksyn 2023 ajan.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen toimintaan: p. 040 352 1506

Vantaan liikkuvat

Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu muodostavat yhdessä polun liikkuvasta lapsuudesta liikkuvaan aikuisuuteen. Seuraa toimintaa Instagramissa @vantaanliikkuvat.

Liikkuva päiväkot

Vantaan kaupungin liikunnan ja varhaiskasvatuksen palvelualueet toteuttavat yhteistoimintaa, joka on vakiintunut osaksi kaikkien vantaalaisten päiväkotien toimintaa. Liikkuvan päiväkodin toimenpiteiden tavoitteena on luoda lapsen luonnollisen liikkumisen mahdollistava oppimisympäristö ja tarjota päiväkotien henkilökunnalle käytännön työkaluja liikunnallisen elämäntavan rakentamiseen.

Vuonna 2020 aloitettu yhteishanke Vantaan liikkuvat päiväkodit - yhdessä eteenpäin kehittää yhteistyötä edelleen. Oppimisympäristömuutokset, lasten osallisuus ja mahdollisuus aktiivisen elämäntavan omaksumiseen ovat tulevien hankevuosien keskiössä.

Lisätietoa:

<https://www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/liikkuva-paivakoti>

Liikkuva koulu

Vantaa on ollut mukana valtakunnallisessa Liikkuva koulu -toiminnassa jo vuodesta 2010. Vantaalla toiminta on vakiintunut ja kaikki peruskoulut ovat Liikkuvia kouluja. Fyysisistä aktiivisuutta pyritään lisäämään monin eri keinoin koulumatkoihin, välitunteihin ja oppitunteihin, siten parantaen myös oppimistuloksia. Toimintaa koordinoidaan liikunnan palvelualueen toimesta ja sitä kehitetään jatkuvasti opettajien, kouluterveydenhoitajien ja -kuraattoreiden kanssa yhteistyössä.

Lisätietoa:

www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/liikkuva-koulu

Liikkuva opiskelu

Vantaan lukioiden, ammattiopisto Varian ja liikunnan palvelualueen yhteishanke parantaa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia. Yhteistyö ja moniammatillisuus ovat toiminnan keskiössä. Käytännössä kynnystä liikkumiseen madalletaan mm. ilmaisilla tai edullisilla harrastusmahdollisuuksilla, opiskelijoita ja henkilökuntaa kouluttamalla ja edesauttamalla eri oppilaitosten verkostoitumista.

Lisätietoa:

www.vantaa.fi ja hakusanalla

[Liikkuva opiskelu](#)

RAVITSEMUSNEUVONTA

Ravitsemusneuvonnassa saat tukea syömiseen liittyviin kysymyksiin, kuten kasvipohjaisten ruokavalintojen lisäämiseen ruokavaliossa, sopivan ateriarytmin löytämiseen ja ravitsevien välipalojen koostamiseen.

Ota yhteyttä ravitsemusneuvontaan

- Chatin kautta ke klo 10–13 osoitteessa vantaa.fi/ravitsemusneuvonta
- Sähköpostitse: saana.karjalainen@vantaa.fi
- Puhelimitse arkisin klo 9–15 p. 040 185 3636

Ravitsemusneuvonta ei ole terveydenhuollon tarjoamaa ravitsemusterapiaa. Ravitsemusterapiaan pääsy edellyttää sosiaali- tai terveydenhuollon ammattihenkilön arvion hoidon tarpeesta sekä lähetteen.

- Lisätietoa www.vantaa.fi/ravitsemusneuvonta

UIMAHALLIEN AUKIOLOAJAT

HUOM! Koululaisten uinninopetus, uimakoulut ja vesiliikuntaryhmät vaikuttavat uima-altaiden käyttöaikoihin. Pidätämme oikeuden aukioloaikojen muutoksiin.

Lisätietoa www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/uimahallit

Hakunilan uimahalli

p. 043 827 2573
Sotungintie 17
ma, ti, to ja pe 6.00–20.00
ke 10.00–20.00
la ja su 10.00–17.00

Korson uimahalli

p. 043 827 1222
Kisatie 29
ma–pe 16.00–20.00
la–su suljettu

Martinlaakson uimahalli

Suljettu 17.7.2023 – n. 5kk
(remontti)
p. 043 827 2574
Martinlaaksonkuja 2
ma–ti, pe 6.00–20.00
ke–to 13.00–20.00
la–su 11.00–17.00

Myyrmäen uimahalli

p. 043 825 7500
Myyrmäenraitti 4
ma, ke, to ja pe 6.00–20.00
ti 10.00–20.00
la–su 10.00–17.00

Tikkurilan uimahalli

p. 043 827 2577
Läntinen Valkoisenlähteentie 50
ma–ke, pe 6.00–20.00
to 10.00–20.00
la–su 10.00–17.00

www.vantaa.fi/liikunta



Seuraa Vantaa liikuntaa somessa!