



Vantaa

Vantaa liikuntaa

syksy 2026–kevät 2027

vantaa.fi/liikunta

Sisällysluettelo

Asiakasviestintä

Yleistä ohjatuista liikuntakursseista

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen, syksy 2026	4
Ilmoittautuminen, kevät 2027	5
Tiedustelut ilmoittautumispäivien jälkeen	6
Ilmoittautumisen peruminen	6
Sähköinen ilmoittautuminen	7

Maksaminen

Hinnasto	8
Ohjeita maksamiseen	10
Maksa kertamaksu mobiililla	12

Virtuaalijumput

Virtuaalivesijumput	13
Jumpata voit kotonakin	13

Ryhmäliikunta ja kuntosaliryhmät

Itä-Vantaa	14
Keski-Vantaa	19
Länsi-Vantaa	19
Yhteistyökurssit: Jumput työikäisille	22

Vesiliikuntaryhmät

Itä-Vantaa	23
Länsi-Vantaa	25
Yhteistyökurssit: Vesiliikunta	27

Erityisryhmien liikunta

Erityisnuorten liikuntaryhmät	28
Erityisuimakortti ja erityisryhmien kuntosalikortti.....	28
Esteettömät saunatilat uimahalleissa	29

Liikuntakurssien sisältökuvaukset

Ryhmäliikunta ja ohjatut kuntosaliryhmät ..	30
Seniorit.....	30
Työikäiset.....	32
Erityisryhmät.....	33
Vesiliikuntaryhmät	34

Sporttikortti 65+ -etu

Kuntosalitoiminta

Avoimet laiteopastusajat.....	36
Henkilökohtainen laiteopastus	36

Vapaaehtoisvetoiset ryhmät

Vertaistoimintaa 60 vuotta täyttäneille	37
Seniorikuntosaliryhmät 60+ ja 70+	37
Bocciavuoro 60+	39
Sulkapallovuoro 60+	39
Pelailuvuorot	39
Kävelylvuorot	39

Liikunta- ja elintapaneuvontapalvelut

Hyvinvointimentorointi	40
------------------------------	----

Syksyllä 2026 hankkeena toimivat liikuntaneuvonnan palvelut

Perheiden hyvinvointiohjaus	40
Yksilöllinen liikuntaneuvonta	40

Lähde liikkumaan

Ilmainen uinti vanhustenviikolla	41
Leppoisan luistelun vuorot	41
Löydä harrastus	41
Vantaan Kortteliliiga	42

Lähiliikuntapaikat ja ulkoilureitit

Lähiliikuntapaikat.....	43
Luontopolut.....	43
Pyöräilyreitit.....	43
Hiihtoladut	43

Yhteystiedot

Uimahallien aukioloajat takakannessa.

Käyntiosoite: Silkkitehtaantie 5 C,

II krs, 01300 Vantaa

Suosittelavat soittoajat ma-ti ja to klo 9.00-11.00

- kurssitoiminta p. 09 8392 4601
- liikuntapalvelukoordinaattori p. 050 304 5813
- liikunnansuunnittelija p. 040 525 2164
- soveltavan liikunnan koordinaattorit
p. 050 314 6402, p. 040 195 5872
- liikunnan vapaaehtoistoiminnan koordinaattori
p. 040 663 8482

**Pidätämme oikeuden ohjaajien,
kurssiaikojen, -sisältöjen ja
hintojen muutoksiin.
Toimintaan osallistuvat on
ryhmätapaturmavakuutettu.**

Asiakasviestintä

Asiakkaiden viestintä tapahtuu ensisijaisesti sähköpostilla (mm. ennakoon ilmoittautumiseen ja laskutukseen liittyvä viestintä). Akuutit viestit viestitään sähköpostin lisäksi myös tekstiviestein.

Tarkistathan, että yhteystietosi ovat ilmoittautumisjärjestelmässä vantaa.fi/liikuntakurssit oikein kohdassa ”OMA TILI” > ”OMAT TIEDOT”.

Tarvittaessa voimme päivittää tietosi puolestasi – ota yhteyttä, suositeltavat soittajat ma-ti ja to klo 9–11:

- ohjattu liikunta p. 09 8392 4601
- senioreiden vertaisohjatut kuntosaliryhmät p. 040 663 8482

Yleistä ohjatuista liikuntakursseista

Syyskausi ma 31.8.–la 12.12.2026

Kevätkausi ma 11.1.–la 24.4.2027

- Koululaisten syyslomaviikolla 12.–17.10.2026 (vko 42) ei ole tunteja.
- Koululaisten talvilomaviikolla 22.–27.2.2027 (vko 8) ei ole tunteja.
- Tunnit on peruttu arkipyhäpäivien aattona klo 16.00 alkaen ja arkipyhäpäivinä.
- Tunnit on peruttu pitkäperjantain jälkeisenä lauantaina 27.3.2027.
- Mikäli tunti peruuntuu ohjaajan äkillisen sairastumisen tai toiminnan järjestäjästä riippumattomien syiden vuoksi ohjaustunteja ei korvata.
- Sijaisen ohjatesa tunnin sisältö voi muuttua. Sisältömuutoksesta tiedotetaan asiakkaita.
- Mahdolliset tuntimuutokset päivitetään kauden aikana Vantaa Liikuntaa -ilmoittautumisjärjestelmään. Järjestelmässä on mahdollista selata kurssitarjontaa myös kirjautumatta. Osoite järjestelmään: vantaa.fi/liikuntakurssit.
- Mikäli kurssien kausipaikoille ilmoittautuneiden minimimäärä ei täyty kurssi voidaan perua, ilmoitamme ryhmään ilmoittautuneille perumisesta.

Ilmoittautuminen

Vantaa Liikuntaa -ilmoittautumisjärjestelmän osoite on vantaa.fi/liikuntakurssit.

- Sähköpostilla **ei voi** ilmoittautua ryhmiin.
- Ilmoittautuminen on sitova. Lisätietoja perumisen ohjeista s. 6.
- Osaan ryhmistä on varattu paikkoja kerta- ja mobiilikertamaksulla osallistuville.
- Kurssi- ja jonopaikat ovat kausikohtaisia. Syyskauden jonopaikkavaraukset eivät ole enää voimassa kevätkaudella.
- Syyskauden asiakkailla on oikeus jatkaa ryhmässä myös kevätkaudella. Tiedotamme ennakkoon ilmoittautumisen mahdollisuudesta sähköpostilla/tekstiviestillä erikseen marraskuun aikana.

Ilmoittautuminen syksyn 2026 liikuntaan

Seniorit ja erityisryhmät

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

- Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ke 12.8.** klo 14.00–**su 23.8.2026**
- Puhelimitse **ke 12.8.–to 13.8.2026** klo 14.00–16.00 p. 09 8392 4601
Tikkurilan kirjaston kiikkustuolijumppaan ilmoittaudutaan ohjaajalle paikan päällä.

Erityisnuorten perusliikuntakerhot

- Puhelimitse **ma 10.8.2026** alkaen, ma-ti ja to klo 9.00–11.00 p. 040 195 5872

Viittomakieliset ryhmät

- Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ke 12.8.** klo 14.00–**su 23.8.2026**

Senioreiden vertaisohjatut kuntosaliryhmät

- Puhelimitse **ke 12.8.2026** alkaen p. 040 663 8482
- Lisätietoja: s. 37

Työikäiset

Osallistujien alaikäraja on 15 vuotta. Alle 18-vuotiaan ilmoittautuminen kursseille onnistuu ainoastaan huoltajan toimesta. Lisätietoa ilmoittautumisjärjestelmän Ajankohtaista-tiedotteista: ”Ohjeita järjestelmän käyttöön”.

Ryhmäliikunta: jumpat ja vesiliikuntaryhmät

- Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 17.8.** klo 16.00–**su 23.8.2026**
- Puhelimitse **ma 17.8.2026** klo 16.00–17.30 p. 09 8392 4601

Yhteistyökurssit

Osa työikäisille suunnatuista jumpista ja vesijumpista järjestetään yhteistyössä vantaalaisten seurojen kanssa. Lisätietoa: jumpat s. 22, vesiliikunta s. 27.

Ilmoittautuminen kevään 2027 vapaille paikoille

Seniorit ja erityisryhmät

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

- Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 14.12.2026** klo 9.00–**su 3.1.2027**
- Puhelimitse **ma 14.12.–ti 15.12.2026** klo 9.00–11.00 p. 09 8392 4601
Tikkurilan kirjaston kiikkustuolijumppaan ilmoittaudutaan ohjaajalle paikan päällä.

Erityisnuorten perusliikuntakerhot

- Puhelimitse **ma 14.12.2026** alkaen, ma–ti ja to klo 9.00–11.00 p. 040 195 5872

Viittomakieliset ryhmät

- Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 14.12.2026** klo 9.00–**su 3.1.2027**

Senioreiden vertaisohjatut kuntosaliryhmät

- Puhelimitse **to 17.12.2026** alkaen, ma–ti ja to klo 9.00–11.00 p. 040 663 8482
- Lisätietoa: s. 37

Työikäiset

Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 14.12.2026** klo 9.00–**su 3.1.2027**

Yhteistyökurssit työikäisille

Osa työikäisille suunnatuista jumpista ja vesijumpista järjestetään yhteistyössä vantaalaisten seurojen kanssa. Lisätietoa: jumpat s. 22, vesiliikunta s. 27.

Tiedustelut ilmoittautumispäivien jälkeen

Suosittelava soittoaika ma-ti ja to 9.00–11.00

- Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, tasapainoryhmä, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät p. 09 8392 4601
- Erityisnuorten perusliikuntakerhot p. 040 195 5872
- Senioreiden vertaisohjatut kuntosaliryhmät p. 040 663 8482
- Viittomakieliset ryhmät: lisää tietosi ilmoittautumisjärjestelmään. Mikäli tietosi ovat siellä jo entuudestaan, tarkasta tietosi. Ilmoita tämän jälkeen puhelimitse tai sähköpostitse, mihin ryhmään haluat osallistua: anne.pakarinen@vantaa.fi tai tekstiviestillä p. 050 314 6402.

Ilmoittautumisen peruminen

- Peruutuspäivien jälkeen kurssimaksu peritään täysimääräisenä.
- Kurssilta pois jääminen **ei ole** ilmoittautumisen peruutus.
- Varausta **ei voi** perua kurssiohjaajille, vertaisohjaajille eikä uimahallien kassahenkilöille.
- Yhteistyöjumbpien kurssimaksuista ja peruutuksista vastaa järjestävä seura.

Kurssipaikan voi perua maksutta

Ilmoittautumisjärjestelmän kautta

Syyskaudella **su 23.8.2026** ja kevätkaudella **su 3.1.2027** mennessä osoitteessa vantaa.fi/liikuntakurssit.

Puhelimitse tai sähköpostilla

Syyskaudella **ma 7.9.2026** ja kevätkaudella **ma 18.1.2027** klo 11.00 mennessä.

Suosittelavat soittoaikat ma-ti ja to 9.00–11.00:

- **Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, tasapainoryhmä, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät**
p. 09 8392 4601 tai liikunta.ilmoittautumiset@vantaa.fi
- **Erityisnuorten perusliikuntakerhot**
p. 040 195 5872 tai anni.polari@vantaa.fi
- **Viittomakieliset ryhmät**
tekstiviestillä p. 050 314 6402 tai anne.pakarinen@vantaa.fi
- **Senioreiden vertaisohjatut kuntosaliryhmät**
p. 040 663 8482 tai taru.tanskanen2@vantaa.fi

Sähköinen ilmoittautuminen

vantaa.fi/liikuntakurssit

- 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?

Alle 18-vuotiaan ilmoittautuminen kursseille onnistuu ainoastaan huoltajan toimesta (alaikäraja 15 vuotta). Lisätietoa ilmoittautumisjärjestelmän Ajankohtaista-tiedotteista: "Ohjeita järjestelmän käyttöön".

Hinnasto

Liikuntakurssit (sis. alv. 13,5 %)

- Hinnat ovat kurssi- ja tuntikohtaisia.
- Kurssimaksut puolittuvat syyskaudella **ma 26.10.2026** ja kevätkaudella **ma 8.3.2027**.
- Sotiemme veteraaneille toimintaan osallistuminen on maksutonta (Kelakortin tunnus R tai MR).
- Kiikkustuolijumppa on kaikille maksuton.
- Kurssimaksuja tai osaa kurssimaksuista ei pääsääntöisesti palauteta, poikkeuksena pidempiaikaiset sairauspoissaolot harkinnanvaraisesti lääkärintodistusta vastaan.

Vesiliikuntaryhmät	€/kausi
Arkisin ennen klo 16.00	26,00
Vesiliikuntaryhmä erityisryhmille (merkitty •)	26,00
Viikonloppuisin	50,00, työttömät 25,00
Arkisin klo 16.00 jälkeen, yhteistyökurssit	50,00

Uimahallin sisäänpääsymaksu ei sisälly hintaan. Poikkeuksena Korson uimahallissa pidettävät senioreiden vesijumppat, joista ei peritä erillistä sisäänpääsymaksua.

Ryhmäliikuntakurssit (jummat)	€/kausi
Arkisin ennen klo 16.15	31,00
Arkisin klo 16.15 jälkeen ja viikonloppuisin	61,00, työttömät 31,00
Yhteistyökurssit, arkisin klo 16.15 jälkeen (kausi 14 kertaa tai alle)	61,00
Yhteistyökurssit, arkisin klo 16.15 jälkeen (kausi yli 14 kertaa)	72,00
Erityisryhmät (merkitty •)	31,00
Erityisnuorten perusliikuntakerho	31,00

Ohjatut kuntosalikurssit	€/kausi
Kierto-/vapaaharjoitteluryhmät	31,00
Erityisryhmät (merkitty •)	31,00
Senioreiden vertaisohjatut kuntosaliryhmät	20,00



Kertamaksullisia jumppia
voi maksaa mobiililla!
Lue lisää s. 12

Kertamaksut	€/kerta
Arkisin ennen klo 16.15	ryhmäliikunta (jumpat) 4,00
Arkisin ennen klo 16.15	 mobiilikertamaksu (jumpat) 4,00
Arkisin ennen klo 16.15	vesijumpat 3,00
Arkisin klo 16.15 jälkeen	ryhmäliikunta (jumpat) 6,00 työttömät 4,00
Arkisin klo 16.15 jälkeen	 mobiilikertamaksu (jumpat) 6,00
Arkisin klo 16.15 jälkeen	yhteistyövesijumpat 4,00
Viikonloppuisin	ryhmäliikunta (jumpat) 6,00 työttömät 4,00
Viikonloppuisin	 mobiilikertamaksu (jumpat) 6,00
Viikonloppuisin	vesijumpat 4,00, työttömät 3,00

Uimahallin sisäänpääsymaksu **ei sisälly** vesijumpan kertamaksun hintaan.

Ohjeita maksamiseen

Kurssimaksun voi maksaa joko verkkomaksuna tai perinteisellä kotiin jaettavalla laskulla.

Verkkomaksulla maksaminen

- Saat sähköpostin/tekstiviestin, kun verkkomaksu on mahdollista maksaa ilmoittautumisjärjestelmässä. Kirjaudu Vantaa liikuntaa -ilmoittautumisjärjestelmään (vantaa.fi/liikuntakurssit). Valitse "Oma tili" > "Verkkomaksut". Täältä löydät avoinna olevat verkkomaksusi. Verkkomaksu on voimassa 14 vrk. Maksunvälittäjä Paytrail veloittaa maksun tililtäsi välittömästi.
- Maksaessasi älä käytä verkkoselaimen palaa takaisin -painiketta, koska tällöin maksu ei rekisteröidy järjestelmään.
- Muista, että verkkomaksun tietoja **ei saa** kopioida omaan verkkopankkiin, koska tällöin maksaminen **ei toimi** oikein eikä maksu kirjaudu maksetuksi.

Paperilaskulla maksaminen

- Mikäli et ole maksanut laskua verkkomaksuna, saat perinteisen laskun postitse tai e-laskun verkkopankkiin, mikäli olet tehnyt e-laskusopimuksen verkkopankissasi. Tästä ei tule lisämaksua. Myös Omaposti ja Kivra ovat käytössä.

Kurssimaksusta kotiin saatu paperilasku on mahdollista maksaa

- **Uimahallin kassalle**
 - käteisellä, pankkikortilla tai työsuhde-edulla uimahallien kassoille laskun saatuasi. Lasku tulee maksun yhteydessä näyttää kassalle.
- **Vantaa-infoon**
 - käteisellä tai pankkikortilla. Vantaa-infoissa **ei voi** maksaa liikuntaseteleillä.

Työttömyysalennusta haettaessa työttömyystodistus tulee toimittaa ennen kauden toista kokoontumiskertaa. Työttömyys tulee todistaa **jokaisen** ohjauskauden alussa. Lisätietoa: vantaa.fi/liikuntakurssit kohdasta "Ajankohtaista".

Huom! Yhteistyöjumppien laskutuksesta vastaa järjestävä seura.

Työsuhde-edulla maksaminen

- Työsuhde-edulla voi maksaa ainoastaan normaalihintaisia tuotteita.
- Käytössämme on seuraavat maksuvälineet: Smartum liikunta- ja kulttuurisaldo, Smartum-Saldo, Smartum Plus liikuntasaldo, Tyky-kuntoseteli, ePassi, Edenred liiikuntaseteli- ja online.
- **Mikäli haluat maksaa laskun työsuhde-edulla, älä maksa laskua verkkomaksuna! Odota paperilaskua, tarvitset sitä uimahallin kassalla maksamista varten.**

Kertamaksulla maksaminen

- **Vesijumpat:** kertalipuke ostetaan uimahallin **kassalta** aikaisintaan 40 min ennen vesijumpan alkua. Kertalipuke annetaan ohjaajalle tunnin alkaessa. Uimahallin sisäänkäyntimaksu ei sisälly kertamaksun hintaan.
- **Jumpat:** 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.



Tule kanssamme liikkumaan! Kuvassa vakituiset liikunnanohjaajat Iina, Tiia, Eero, Charlotta, Antti ja Tommi.



Maksa kertamaksu mobiililla

LIKKUVA VANTAA -mobiilisovelluksen lataaminen ja käyttö

Mobiilikertalippuja on myynnissä ainoastaan osaan lattiajumpista.

- Lataa LIKKUVA VANTAA -mobiilisovellus joko matkapuhelimeesi, tabletille tai tietokoneelle osoitteesta jumppaliput.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 TEKSTIVIENTILLÄ 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

suositellavat soittoaajat ma-ti ja to klo 9.00-11.00



Hyödynnä omatoimiharjoittelussa virtuaalivesijumppia

Virtuaalivesijumppalaitteet löytyvät Hakunilan ja Myyrmäen terapia-altaiden yhteydestä.



Jumpata voi kotonakin

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

Tuntien sisällöt sekä aikataulut saattavat vaihdella.

Tutustu tarjontaan
vantaa.fi/virtuaalijumpat

Ohjattu liikunta

Ryhmäliikunta ja

ohjatut kuntosaliryhmät

HK = hyvin kevyt

K = kevyt

KT = keskitaso

R = reipas

kh = kuntosalin kiertoharjoittelu

vh = kuntosalin vapaaharjoittelu

• = erityisryhmille sekä erityisryhmille/
senioreille tarkoitetut ryhmät

Jumppaan voi osallistua joko kausi-, -kerta- tai mobiilikertamaksulla. Uimahallien tiloissa pidettäviin jumppiin voi ostaa kertalipukkeen uimahallin kassalta ja mobiilisovelluksesta. Muihin kuin uimahallien tiloissa pidettäviin jumppiin kertalipukkeen voi ostaa ainoastaan mobiilisovelluksesta. Lisäohjeita s. 11 ”Kertamaksulla maksaminen”.

Itä-Vantaa

Aikuisopisto, Opistotalo, Lummetie 5

maanantai

8.15–9.00 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi

9.05–9.50 kehonhuolto (K)

seniorit, kausimaksu, Päivi

keskiviikko

14.15–15.00 zumba (R)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter

19.00–19.55 kuntonyrkkeily (R)

työikäiset, kausimaksu, Nina

20.00–20.55 kuntopotkunyrkkeily (R)

työikäiset, kausimaksu, Nina

Ota kuntonyrkkeily- ja potkunyrkkeilytunneille mukaan omat nyrkkeily-/säkkihanskat.

torstai

14.05–14.55 lavis (KT)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter

perjantai

9.30–10.25 kahvakuula (R)

seniorit, kausimaksu, Nina

10.30–11.25 kehonhuolto (K)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Nina

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 1

tiistai

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Antti

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Antti

keskiviikko

10.15–11.15 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Antti

torstai

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Antti

11.00–12.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Antti

Havukosken nuorisotalo, Eteläinen Rastitie 14

Ohjaaja päästää ryhmäläiset pääovesta sisään 10 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa. Ota mukaan oma jumppamatto.

maanantai

11.15–12.00 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Tarja

Hiekkaharjun nuorisotalo, Leinikkitie 36

Ohjaaja päästää ryhmäläiset pääovesta sisään 10 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa. Ota mukaan oma jumppamatto.

maanantai

9.00–9.45 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausimaksu, Tiia

Koivukylän vanhustenkeskus, Karsikkokuja 13

maanantai

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Eero

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Eero

● 11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero

13.00–13.55 reipas seniorijumppa (R)

seniorit, kausimaksu, Eero

tiistai

● 13.00–14.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät, kausimaksu, Eero

● 14.00–15.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät, kausimaksu, Eero

keskiviikko

12.00–13.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Katja J.

13.00–14.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Katja J.

● 14.15–15.15 tuolijumppa + kuntosali

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Katja J.

17.00–17.45 kuntojumppa (KT)

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi

17.45–18.30 kehonhuolto (K)

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi

torstai

● 13.30–14.30 tuolijumppa + kuntosali

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero

perjantai

9.30–10.15 kevennetty seniorijumppa (K)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eero

● 11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero

● 12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero

Korso Fressi, Maakotkantie 6, kuntosali

Ohjaaja päästää ryhmäläiset sisään isosta liukuovesta 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, Amanda

HK = hyvin kevyt
K = kevyt
KT = keskitaso
R = reipas

kh = kuntosalin kiertoharjoittelu
vh = kuntosalin vapaaharjoittelu
• = erityisryhmille sekä erityisryhmille/
senioreille tarkoitetut ryhmät

Lehtikuusen koulu, Kaarna, Hiirakkotie 9

Ota mukaan oma jumppamatto.

keskiviikko

16.00–16.45 seniorijumppa (K)

seniorit, kausimaksu, Antti

Mikkolan nuorisotila, Lygranpolku 2

Ohjaaja päästää ryhmäläiset pääovesta sisään 10 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa. Ota mukaan oma jumppamatto.

keskiviikko

11.00–11.45 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausimaksu, Päivi

Monitoimikeskus Lumo, Urpiaisentie 14, tanssiali, painisali

YO-kirjoitukset aiheuttavat muutoksia kauden yksittäisiin jumppakertoihin, muutoksista tiedotetaan asiakkaita. Ota mukaan oma jumppamatto.

tiistai

14.30–15.15 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausimaksu Paula

15.20–16.15 reipas seniorijumppa (R)

seniorit/työikäiset, kausimaksu, Paula

keskiviikko

14.30–15.15 lavis + kehonhuolto (KT)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi

15.20–16.05 pilates (KT)

seniorit, kausimaksu, Päivi

perjantai

9.00–9.45 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausimaksu, Päivi

9.50–10.35 keho ja mieli (K)

seniorit, kausimaksu, Päivi

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

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

10.00–10.45 reipas seniorijumppa (R)

seniorit, kausimaksu, Miisa

10.50–11.35 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Miisa

keskiviikko

10.00–10.45 kehonhuolto (K)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Miisa

17.00–17.55 vatsa-selkä-pakara (R)

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Kreetta

18.00–18.55 kehonhuolto (K)

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Kreetta

Tikkurilan Fressi, Vernissakatu 3, kuntosali, sisäänkäynti sisäpihan puolelta

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

maanantai

10.00–10.55 ohjattu kuntosali (kh) seniorit, kausimaksu, Timea

torstai

10.00–10.55 ohjattu kuntosali (kh) seniorit, kausimaksu, Timea

Tikkurilan kirjasto, Lummetie 4, musiikkiosaston avoin tila

keskiviikko

13.30–14.00 kiikkustuolijumppa (K) seniorit/erityisryhmät, ei kurssimaksua, Tiia

14.15–14.45 kiikkustuolijumppa (K) seniorit/erityisryhmät, ei kurssimaksua, Tiia

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50, jumppasali, kuntosali

maanantai

9.00–9.45 seniorijumppa (KT)	seniorit, kausimaksu, Antti
10.00–10.45 kevennetty seniorijumppa (K)	seniorit, kausimaksu, Antti
13.00–13.45 kahvakuula (R)	seniorit kausi/kerta/mobiilimaksu, Antti
15.30–16.15 lempeä pilates (K)	seniorit/työikäiset, kausimaksu, Minna
16.45–17.40 pump (R)	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreeta
17.45–18.40 keho ja voima (R)	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreeta
18.45–19.40 circuit (KT)	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreeta

tiistai

9.45–10.40 reipas seniorijumppa (R)	seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eero
11.00–11.55 pilates alkeet (KT)	seniorit, kausimaksu, Minna
12.00–12.55 pilates (KT)	seniorit, kausimaksu, Minna
13.15–14.10 pilates (KT)	seniorit, kausimaksu, Minna
11.00–12.00 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Tiia
12.00–13.00 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Kreeta
13.00–14.00 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Kreeta
14.00–15.00 ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Kreeta
16.15–17.10 terve selkä (K)	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Nina
17.15–18.10 kahvakuula helppo (KT)	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Nina
18.15–19.10 kahvakuula (R)	työikäiset, kausimaksu, Nina
19.15–20.10 miesten liikunta (KT)	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Nina

HK = hyvin kevyt

K = kevyt

KT = keskitaso

R = reipas

kh = kuntosalin kiertoahjoittelu

vh = kuntosalin vapaahjoittelu

• = erityisryhmille sekä erityisryhmille/
senioreille tarkoitettut ryhmät

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50, jumppasali, kuntosali

keskiviikko

9.00–9.55 reipas seniorijumppa (R)
10.00–10.45 seniorijumppa (KT)
11.15–12.00 lantionpohja/korsettijumppa (KT)
9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)
10.00–11.00 ohjattu kuntosali (kh)
● 11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)
16.30–17.25 zumba helppo (KT)
17.30–18.25 niska-selkä-hartia (KT)
18.30–19.25 zumba (R)

torstai

10.15–11.00 kehonhuolto (K)
11.30–12.15 kuntonyrkkeily (R)
Ota kuntonyrkkeilytunnille omat nyrkkeily-/säkkihanskat mukaan.
12.30–13.15 lantionpohja/korsettijumppa (KT)
13.30–14.15 seniorijumppa (KT)
16.30–17.25 kuntojumppa (KT)
17.30–18.25 pilates alkeet (KT)
18.30–19.25 pilates (KT)

perjantai

9.00–9.55 voimajumppa miehille (R)
10.00–10.45 kevennetty seniorijumppa (K)
9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)
10.00–11.00 ohjattu kuntosali (kh)
11.00–12.00 ohjattu kuntosali (kh)
11.00–11.55 lavis (KT)
12.00–12.55 lavis (KT)
13.00–13.55 lavis (KT)

lauantai

10.30–11.25 kahvakuula (R)

seniorit/työikäiset, kausimaksu, Minna
seniorit, kausimaksu, Minna
seniorit, kausimaksu, Tiia
seniorit, kausimaksu, Tiia
seniorit, kausimaksu, Tiia
erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero
työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Yoanky
työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Yoanky
työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Yoanky

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia
seniorit, kausimaksu, Tommi
seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi
seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia
työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tarja
työikäiset, kausimaksu, Minna
työikäiset, kausimaksu, Minna

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi
seniorit, kausimaksu, Tommi
seniorit, kausimaksu, Katja J.
seniorit, kausimaksu, Katja J.
seniorit, kausimaksu, Katja J.
seniorit, kausimaksu, Eszter
seniorit, kausimaksu, Eszter
seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, vaihtuva ohjaaja

Keski-Vantaa

Tammiston Fressi, Tammiston kauppatie 10, kuntosali, sisäänkäynti 1. kerroksen pääovesta

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

maanantai

9.00–9.55 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Ilkka

10.00–10.55 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Ilkka

torstai

10.00–10.55 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Ilkka

Veromäen koulu, Veromiehentie 2

Ota mukaan oma jumppamatto.

torstai

16.00–16.45 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter

Länsi-Vantaa

Kaupunkikulttuurikeskus Mosaiikki, Vantaankoskentie 69, monitoimisali

Monitoimisali sijaitsee kauppakeskus Kiviksen 2. kerroksessa. Sali sijaitsee kirjaston sisäänkäynnin läheisyydessä. Käytössä ei ole erillisiä puku- eikä peseytymistiloja. Ota seniorijumppaan mukaan oma jumppamatto.

keskiviikko

12.05–12.50 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausimaksu, Eszter

12.55–13.40 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter

torstai

12.15–13.00 lavis (KT)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter

Martinlaakson nuorisotila, Martinlaaksonpolku 9

Ohjaaja päästää ryhmäläiset pääovesta sisään 10 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa. Ota mukaan oma jumppamatto.

keskiviikko

8.45–9.30 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausimaksu, Päivi

9.30–10.15 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausimaksu, Päivi

perjantai

8.45–9.30 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausimaksu, lina

9.30–10.15 keho ja mieli (K)

seniorit, kausimaksu, lina

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2, kuntosali

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

keskiviikko

9.30–10.30 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Charlotta

10.45–11.45 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Charlotta

• 12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)

mielenterveyskuntoutujat, kausimaksu, Charlotta

HK = hyvin kevyt
K = kevyt
KT = keskitaso
R = reipas

kh = kuntosalin kiertoharjoittelu
vh = kuntosalin vapaaharjoittelu
• = erityisryhmille sekä erityisryhmille/
senioreille tarkoitetut ryhmät

Myyrinki, Liesitori 1, käynti Vaskivuorentien puolelta

keskiviikko

12.35–13.30 lavis (KT)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Petya

13.30–14.25 lavis (KT)

seniorit, kausimaksu, Petya

torstai

9.30–10.25 kehonhuolto (K)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter

10.30–11.25 zumba (R)

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter

perjantai

9.20–10.15 pilates (KT)

seniorit, kausimaksu, Minna

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

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

maanantai

9.00–9.55 aamujumppa (R)

seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter

10.00–10.55 lavis (KT)

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter

12.00–12.55 reipas seniorijumppa (R)

seniorit, kausimaksu, lina

13.00–13.55 venyttely (K)

seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Charlotta

14.30–15.15 kuntonyrkkeily (KT)

seniorit, kausimaksu, Tommi

Ota kuntonyrkkeilytunnille omat nyrkkeily-/säkkihanskat mukaan.

17.15–18.10 zumba (R)

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Yoanky

18.15–19.10 niska-selkä-hartia (KT)

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Marju

19.15–20.10 reisi-vatsa-pakara (R)

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Marju

tiistai

10.15–11.00 kevennetty seniorijumppa (K)

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Charlotta

11.10–12.05 keho ja mieli (K)

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi

12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Charlotta

13.00–14.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Charlotta

14.00–15.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Tommi

● 14.00–14.40 tuolijumppa

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, lina

14.15–15.00 zumba (R)

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter

17.00–17.55 kuntojumppa (KT)

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eeva

18.00–18.55 terve selkä (K)

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Päivi

19.00–19.55 pilates (KT)

työikäiset, kausimaksu, Päivi

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

keskiviikko

8.30–9.25 aamujumppa (R)

seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi

9.40–10.25 kahvakuula (R)

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, lina

●11.15–12.10 seniorijumppa

viittomakieliset, seniorit, kausimaksu, Marjo

12.35–13.20 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, lina

13.30–14.15 voimajumppa miehille (KT)

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, lina

14.30–15.15 tasapainoryhmä (HK)

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi ja lina

17.00–17.55 kuntonyrkkeily (R)

työikäiset, kausimaksu, Tommi/Emilia

Ota kuntonyrkkeilytunnille omat nyrkkeily-/säkkihanskat mukaan.

18.00–18.55 circuit (KT)

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eeva

19.00–19.55 zumba (R)

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Noora

torstai

9.00–9.45 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, lina

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Charlotta

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Petya

11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Petya

●12.15–13.15 tuolijumppa ja kuntosali

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu Charlotta ja Petya

13.30–14.25 pilates alkeet (KT)

seniorit, kausimaksu, Minna

14.30–15.25 pilates (KT)

seniorit, kausimaksu, Minna

17.00–17.55 kahvakuula (R)

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Inka

18.00–18.55 kehonhuolto (K)

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Inka

perjantai

9.00–9.45 kehonhuolto (K)

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia

10.00–10.45 kevennetty seniorijumppa (K)

veteraanit/seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia

11.00–11.45 venyttely (K)

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia

12.00–12.55 reipas seniorijumppa (R)

seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Charlotta

9.30–10.30 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Petya

10.30–11.30 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Petya

11.30–12.30 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Petya

Vantaan Energia Areena, Raappavuorentie 10

Vantaan Energia Areenan käyttövuoroperuutusten aikana tunti pidetään Rajatorpan kalliosuojassa. Käynti Rajatorpantien puolelta, os. Nuijatie 15 B. Kauden aikana tulevat muutokset ilmoitetaan asiakkaille erikseen. Ota mukaan oma jumppamatto.

tiistai

12.45–13.30 seniorijumppa (KT)

seniorit, kausimaksu, Eszter

Yhteistyöjumpat työikäisille

Osa ryhmäliikuntakursseista (jumpat) järjestetään yhteistyössä vantaalaisten seurojen kanssa. Seurat vastaavat kurssien ohjaamisesta ja kurssitoiminnan käytännön järjestelyistä mm. ilmoittautumisten vastaanotosta ja laskutuksesta. Ilmoittautumisten ajankohdat vaihtelevat seuroittain. Katso tarkemmat tiedot järjestävän seuran kotisivuilta.

Itä-Vantaa

Tikkurilan Liikuntaseura

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

Dickursby skola, Urheilutie 4

tiistai 18.00–18.55 lihaskunto, 19.00–19.55 liikkuvuus ja kehonhallinta

Rekolan Raikas

Lisätietoa: rekolanraikas.fi, kuntoliikunta@rekolanraikas.fi

Havukosken koulu, Tarhakuja 2

tiistai 19.00–19.55 zumba

Rekolan koulu, Rekolantie 67

torstai 18.30–19.25 keppijumppa

Leppäkorven koulu, Korpikontiontie 5

torstai 18.00–18.55 kiinteytys, 19.00–19.55 kehonhuolto

Länsi-Vantaa

Vantaan Voimisteluseura

Lisätietoa: vantaanvoimisteluseura.fi, toimisto@vantaanvoimisteluseura.fi, p. 040 763 8995

Kaivokselan koulu, Kaivosvoudintie 10

Mikäli Kaivokselan koulun peruskorjauksen aloitus toteutuu suunnitellun aikataulun mukaisesti, ryhmä siirtyy Tuomelan koululle 2.2.2027 alkaen.

tiistai 17.00–19.00 miesten kuntosähly

Rajatorpan koulu, Vapaalanpolku 13

tiistai 17.30–18.30 lihaskuntoflow, 18.30–19.30 pilates

Tuomelan koulu, Ainontie 44

keskiviikko 18.00–19.30 teematunti + kehonhuolto

Vesiliikuntaryhmät

Itä-Vantaa

Lämminvesiallasryhmät ovat ensisijaisesti niille, jotka eivät voi osallistua tavallisiin vesijumppiin sairauden tms. vuoksi. Ryhmään voi osallistua joko kausi- tai kertamaksulla. Lue lisää s. 11 ”Kertamaksulla maksaminen”.

• = Erityisryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät.

* = Esteettömät pukeutumis-, peseytymis- ja saunatilat ovat käytettävissä esteettömiä tiloja tarvitseville vesijumppaajille.

Syvä vedenjumpassa uimataito on välttämätön.

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 17

maanantai

11.15–11.45 vesijumppa lämminvesialtaassa

seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika

11.45–12.15 vesijumppa lämminvesialtaassa

seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika

12.30–13.00 vesijumppa

seniorit, kausi/kertamaksu, Kirsi-Marika

tiistai

12.15–12.45 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Antti

13.00–13.30 vesijumppa lämminvesialtaassa

seniorit, kausimaksu, Antti

keskiviikko

12.00–12.30 vesijumppa

seniorit, kausi/kertamaksu, Antti

12.30–13.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Antti

13.15–13.45 vesijumppa lämminvesialtaassa

seniorit, kausimaksu, Antti

torstai

14.30–15.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Antti

15.00–15.30 syvä vedenjumpa

seniorit, kausi/kertamaksu, Antti

• = Erityisryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät.

* = Esteettömät pukeutumis-, peseytymis- ja saunatilat ovat käytettävissä esteettömiä tiloja tarvitseville vesijumppaajille.

Syvävedenjumpassa uimataito on välttämätön.

Korson uimahalli, Kisatie 29

Sisäänpääsy puku- ja pesutiloihin 20 min ennen ryhmän alkua.

tiistai

10.00–10.30 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika
10.35–11.05 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika
11.10–11.40 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika
11.45–12.15 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika

torstai

9.45–10.15 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Tuula
10.20–10.50 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Tuula
10.55–11.25 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Tuula

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlänhteentie 50

maanantai

12.00–12.30 vesijumppa*	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Tiia
12.30–13.00 vesijumppa*	seniorit, kausimaksu, Tiia
13.05–13.35 syvävedenjumppa*	seniorit, kausimaksu, Tiia
14.30–15.00 syvävedenjumppa*	seniorit, kausi/kertamaksu, Minna

tiistai

9.00–9.30 vesijumppa*	seniorit, kausimaksu, Tommi
9.30–10.00 vesijumppa*	seniorit, kausimaksu, Tommi

keskiviikko

7.30–8.00 vesijuoksu	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Tiia
9.00–9.30 vesijumppa*	seniorit, kausimaksu, Eero
9.30–10.00 vesijumppa*	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Eero
12.00–12.30 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Minna
12.30–13.00 vesijumppa	seniorit, kausi/kertamaksu, Minna
14.30–15.00 vesijumppa	seniorit, kausi/kertamaksu, Eero

torstai

10.30–11.00 syvävedenjumppa*	seniorit, kausi/kertamaksu, Kirsi-Marika
11.00–11.30 vesijumppa*	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Kirsi-Marika
11.30–12.00 vesijumppa*	seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika

perjantai

8.00–8.30 syvävedenjumppa	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Tommi
---------------------------	--

lauantai

11.45–12.15 syvävedenjumppa	työikäiset, kausi/kertamaksu, vaihtuva ohjaaja
-----------------------------	--

Länsi-Vantaa

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2

maanantai

14.30–15.00 vesijumppa

seniorit, kausi/kertamaksu, Petya

tiistai

7.30–8.00 syvänvedenjumppa

työikäiset, kausi/kertamaksu, Petya

8.00–8.30 vesijumppa

seniorit, kausi/kertamaksu, Petya

8.30–9.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Petya

14.00–14.30 vesijumppa

seniorit, kausi/kertamaksu, Pinja

perjantai

8.00–8.30 vesijumppa

seniorit, kausi/kertamaksu, Petya

11.00–11.30 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, lina

Myyrmäen uimahalli, Myyrmäenraitti 4

maanantai

9.45–10.15 vesijumppa*

seniorit, kausimaksu, Petya

10.15–10.45 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Petya

10.45–11.15 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Petya

11.15–11.45 vesijumppa*

seniorit, kausimaksu, Petya

13.15–13.45 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Tommi

13.45–14.15 syvänvedenjumppa

seniorit, kausi/kertamaksu, Tommi

tiistai

10.30–11.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, lina

11.00–11.30 vesijumppa*

seniorit/työikäiset, kertamaksu, lina

11.30–12.00 vesijumppa *

seniorit, kausi/kertamaksu, lina

●12.00–12.30 vesijumppa lämminvesialtaassa*

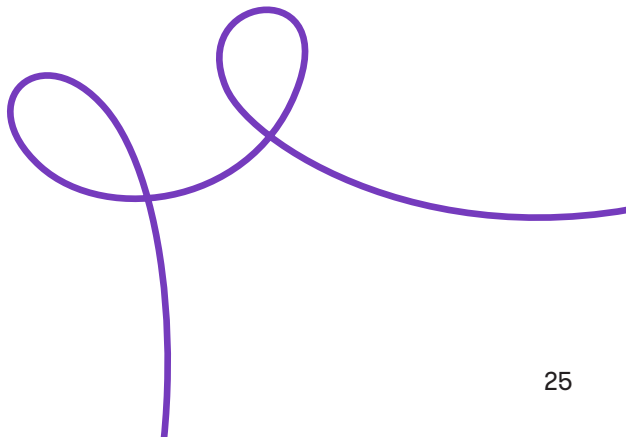
erityisryhmät, kausimaksu, Petya

12.30–13.00 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Petya

13.00–13.30 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Petya



• = Erityisryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät.

* = Esteettömät pukeutumis-, peseytymis- ja saunatilat ovat käytettävissä esteettömiä tiloja tarvitseville vesijumppaajille.

Syvävedenjumpassa uimataito on välttämätön.

Myyrmäen uimahalli, Myyrmäenraitti 4

keskiviikko

7.15–7.45 syvävedenjumppa

8.30–9.00 vesijumppa lämminvesialtaassa*

9.00–9.30 vesijumppa*

9.30–10.00 vesijumppa

● 12.30–13.00 vesijumppa

13.15–13.45 vesijumppa

13.45–14.15 vesijumppa

työikäiset, kausi/kertamaksu, Eszter

seniorit, kausimaksu, Eszter

seniorit, kausi/kertamaksu, Eszter

seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Eszter

viittomakieliset, kausi/kertamaksu, Marjo

seniorit, kausimaksu, Tommi

seniorit, kausimaksu, Tommi

torstai

12.30–13.00 vesijumppa lämminvesialtaassa*

13.00–13.30 vesijumppa*

13.35–14.05 vesijumppa

14.05–14.35 syvävedenjumppa

seniorit, kausimaksu, lina

seniorit, kausi/kertamaksu, lina

seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Charlotta

seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Charlotta

perjantai

9.30–10.00 vesijumppa*

● 10.00–10.30 vesijumppa*

10.45–11.15 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausi/kertamaksu, Charlotta

erityisryhmät/veteraanit, kausimaksu, Charlotta

seniorit, kausimaksu, Charlotta

Vesiliikunnan yhteistyökurssit

Vesijumpat

Osa työikäisille suunnatuista vesijumpista järjestetään yhteistyössä vantaalaisten uimaseurojen kanssa. Seurat vastaavat ryhmien ohjaamisesta ja kurssitoiminnan käytännön järjestelyistä mm. ilmoittautumisten vastaanotosta ja laskutuksesta. Ilmoittautumisten ajankohdat vaihtelevat seuroittain. Katso tarkemmat tiedot järjestävän seuran kotisivuilta.

Huomioithan, että vesijumpan kertamaksu maksetaan uimahallin kassalle.

Itä-Vantaa Uimaseura Simmis Wanda

Lisätietoa: simmiswanda.fi, kurssit@simmiswanda.fi, p. 050 476 4546

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 17

Tiistai 18.00, 18.30, 19.00

Korson uimahalli, Kisatie 29

Tiistai 17.30, 18.00, 18.30

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50

Maanantai 19.00, 19.30, 20.00, **keskiviikko** 18.30, 19.00, 19.30

Länsi-Vantaa Uimaseura Vanders

Lisätietoa: vanders.fi, kurssit@vanders.fi, p. 050 357 3873

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2

Keskiviikko 17.45, 18.15, 18.45, 19.25, 19.55

Myyrmäen uimahalli, Myyrmäenraitti 4

Maanantai 17.45, 18.15, 18.45, 19.25, 19.55

Uimakoulut

Lasten, erityislasten ja aikuisten uimakoulutoiminnoista vastaavat vantaalaiset uimaseurat, Vanders ja Simmis Wanda. Lisäksi Vantaan kaupunki järjestää koulujen loma-aikoina ilmaisia alkeisuimakouluja 7–11-vuotiaille lapsille.

Lisätietoa:

vanders.fi, kurssit@vanders.fi, p. 050 357 3873

simmiswanda.fi, kurssit@simmiswanda.fi, p. 050 476 4546

Mila Sjöblom, mila.sjoblom@vantaa.fi, p. 040 183 6113

Erityisryhmien liikunta

Erityisnuorten liikuntaryhmät

Hiekkaharjun koulu, Talkootie 37

maanantai

- 18.30–19.25 perusliikuntakerho yli 12 v., kausimaksu, Ville ja ohjaaja avoin

Mårtensdals skola, Laajavuoreнкуja 4

tiistai

- 17.15–18.00 perusliikuntakerho yli 12 v., kausimaksu, Tarja ja ohjaaja avoin

Erityisuimakortti ja erityisryhmien kuntosalikortti

Liikuntakorttien tavoitteena on aktivoida vammaisia ja pitkäaikaissairaita henkilöitä omaehtoisen liikunnan pariin.

Erityisuimakortti on uimahallin vuosikortti. Kortin hinta 60 €/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. Kortteihin on tietysin perustein mahdollista saada avustajaoikeus. Tuotteet ladataan kulkukortille. Kulkukortista peritään 5,50 € maksu, jos sinulla ei ole kulkukorttia entuudestaan.

Myyrmäen ja Tikkurilan uimahalleissa on erityisryhmien uinti- ja kuntosalivuoroja, mikäli harjoittelu yleisillä vuoroilla on terveydellisistä syistä hankalaa. Tutustu verkkosivuilta tarkemmin ohjeisiin.

Lisätietoja:

- vantaa.fi/erityisryhmien-alennuskortit
- vantaa.fi/fi/erityisryhmien-sauna-kuntosali-ja-uintivuorot
- p. 050 314 6402, p. 040 195 5872 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 vammaiskortti.fi tai kela.fi/vammaiskortti

Esteettömät saunatilat uimahalleissa

Myyrmäen ja Tikkurilan uimahalleissa on erilliset esteettömät puku-, peseytymis- ja saunatilat henkilöille, jotka eivät terveydellisistä syistä voi käyttää yleisiä tiloja. Saunatiloissa on avoimia ja varattavia vuoroja. Vuorot ovat käytettävissä sisäänpääsymaksun hinnalla.

Avoimet saunavuorot: Käytettävissä vakioaikoina ilman ajanvarausta.

Varattavat saunavuorot: Varaa vuoro etukäteen uimahallin kassalta. Vuoro sopii esimerkiksi tilanteisiin, joissa avustajasi on eri sukupuolta tai terveydentilasi edellyttää yksityistä tilaa.

Uimahalleissa on käytettävissäsi apuvälineitä, kuten allasnosturi, rollaattoreita ja suihkupyörätuoleja.

Lisätietoa:

- Saunavuorojen ajat: uimahallien verkkosivuilta
- Ohjeet: vantaa.fi/fi/erityisryhmien-sauna-kuntosali-ja-uintivuorot

Lue lisää erityisryhmien palveluista ja etuuksista:

vantaa.fi/fi/vapaa-aika-ja-harrastukset/liikunta-ja-ulkoilu/erityisryhmien-liikunta

Liikuntakurssien sisältökuvaukset

- Liikuntaryhmät ovat pääsääntöisesti sekaryhmiä.
- Sijaisen ohjatessa tunnin sisältö voi muuttua.
- Ryhmissä on liikkeitä myös lattiatasolla, poikkeuksena tuolijumppa ja tanssilliset tunnit.
- Tarvittaessa oman avustajan tai viittomakielen tulkin voi ottaa maksutta mukaan. Ilmoita avustajastasi ilmoittautumisen yhteydessä.

Ryhmäliikunta ja ohjatut kuntosaliryhmät

Seniorit

- Senioriryhmät, jotka alkavat ennen klo 16.15 on suunnattu ensisijaisesti eläkeläisille ja yli 60-vuotiaille.

Aamujumppa, seniorit/työikäiset

Monipuolista koko kehon huomioivaa perusjumppaa, jossa lihakset vahvistuvat ja mieli virkistyy. Sopii kaikenikäisille. Tunti sisältää tehokkaan alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja lyhyen venyttelyosuuden. Tunnilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua.

Kahvakuula

Koko vartalon lihaksia ja tukirakenteita vahvistava tehokas harjoitus. Kahvakuula tunti ehkäisee lihaskatoa ja pitää yllä vahvempaa toimintakykyä.

Keho ja mieli

Rauhallinen lihaskuntotunti, joka edistää kehon ja mielen rentoutta. Tunti sisältää rauhallisen lämmittelyosuuden, jonka jälkeen vahvistetaan heikkoja ja venytetään kireitä lihaksia.

Kehonhuolto

Kehonhuolto auttaa ylläpitämään tehokkaasti nivelten ja lihasten toimintakykyä sekä liikkuvuutta. Liikkeet tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Samalla lihakset kevenyvät jännitystiloista ja mieli rentoutuu. Tunti soveltuu kaikille iästä ja liikuntakokemuksesta riippumatta.

Kevennetty seniorijumppa

Kevyttä jumppaa asiakkaille, joilla voi olla toimintakyvyn rajoituksia. Sisältää helpon lämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja venyttelyn. Tunnilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua. Liikkeitä myös lattiatasossa, mutta harjoitukset sovellettavissa seisten tehtäviksi.

Kiikkustuolijumppa, seniorit/erityisryhmät

Iloista jumppaa keinutuolilla/tuolilla senioreille ja erityisryhmiin kuuluville, joilla on toimintakyvyn rajoituksia.

Kuntonyrkkeily, seniorit

Kuntonyrkkeily on monipuolinen ja hauska liikuntamuoto, joka parantaa mm. peruskestävyyttä, lihasvoimaa, kehonhallintaa ja ehkäisee kaatumista. Sarjojen muistaminen, rytmi ja reagointi aktivoivat aivoja. Tunti sopii kaiken kuntoisille ikäihmisille. Mukaan tarvitset nyrkkeily-/säkkihanskat.

Lantionpohja-/korsettijumppa

Lantionpohjan lihakset toimivat yhdessä syvien selkälihasten ja vatsalihasten kanssa ja ne vaikuttavat pidätyskyvyn lisäksi myös ryhtiin ja vartalonhallintaan. Tunnilla harjoitetaan lantionpohjan- ja keskivartalonlihaksia monipuolisesti. Tunti sopii myös miehille.

Lavis

Hyvän fiiliksen lavatanssijumppa, jossa tanssitaan yksin tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tällä helpolla ja hausalla tunnilla voi myös oppia eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella.

Lavis + kehonhuolto

Lavatanssijumpan ja kehonhuollon tunnit yhdistettynä. Aluksi tanssitaan laviksen tahtiin ja lopuksi huolletaan kehoa omaa kehoa kuunnellen. Ei vaadi aikaisempaa tanssi- tai liikuntakokemusta.

Lempeä pilates

Pilatestunti lempeällä otteella. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja omaa kehoa kuunnellen. Tunnilla kehitetään voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Lopussa rentouttava osio.

Ohjattu kuntosali (kh=kiertoharjoittelu)

Monipuolinen kiertoharjoittelutunti, joka vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa ja luuston kestävyyttä, sekä parantaa aineenvaihduntaa. Tunti sisältää lyhyen alkulämmittelyn yhteisesti, jonka jälkeen kuntosalilaitteita kierretään numerojärjestyksessä. Lopussa lyhyt venyttelyosuus seisten. Tunnilla myös sosiaaliset kanssakäymiset ovat tärkeitä.

Ohjattu kuntosali (vh=vapaaharjoittelu)

Tunti vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa ja luuston kestävyyttä, sekä parantaa aineenvaihduntaa. Tunti sisältää lyhyen alkulämmittelyn yhteisesti, jonka jälkeen harjoitellaan kuntosalilaitteilla itsenäisesti. Ohjaaja kiertää ja auttaa tarvittaessa. Lopussa lyhyt venyttelyosuus seisten. Tunnilla myös sosiaaliset kanssakäymiset ovat tärkeitä.

Pilates alkeet

Tunnilla tutustutaan omaan kehoon vahvistamalla vartalon keskialuetta, opettelemalla fysiologisesti oikeaoppisia liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Pilates kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Tunti soveltuu kaikille iästä ja liikuntakokemuksesta riippumatta.

Pilates

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

Reipas seniorijumppa

Reipasta, energisoivaa jumppaa hyväkuntoisille senioreille. Monipuolinen koko kehon tehokas treeni, joka erityisesti parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Tunti sisältää tehokkaan alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja venyttelyosuuden. Tunnilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua.

Seniorijumppa

Toimintakykyä ylläpitävää keskitasoista jumppaa, jolla hidastetaan lihaskadon vaikutuksia sekä tuetaan sydän- ja verenkiertoelimistön jaksamista. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja venyttelyosuuden. Tunnilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua.

Tasapainoryhmä

Tasapainoryhmän tavoitteena on kehittää tasapainoa, vartalonhallintaa ja ehkäistä kaatumisen riskiä. Erityisesti tunnilla korostuvat keskivartalon tukirakenteiden aktivoituminen ja sitä kautta ryhdin parantuminen. Tunti sisältää helpon lämmittelyn, ohjaajien rakentaman kiertoharjoitteluna toteutettavan radan ja helpon venyttelyosuuden. Osallistujien tulee kyetä toimimaan ryhmässä omatoimisesti.

Venyttely

Rauhallinen tunti, jossa venytetään, vetreytetään ja huolletaan monipuolisesti kehon kireitä lihaksia ja niveliä. Liikkuvuuden lisääntyminen ehkäisee lihaskireyttä, parantaa aineenvaihduntaa ja ylläpitää parempaa kehon liikkuvuutta arjessa. Tunnilla edetään rauhallisesti pystyasennosta makuulle.

Voimajumppa miehille

Voimajumppa miehille tarjoaa monipuolisia terveyshyötyjä, jotka kattavat fyysisen kunnon parantamisen, psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen sekä sosiaaliset suhteet. Se on tehokas tapa ylläpitää toimintakykyä. Tunti sisältää alkulämmittelyn, tehokasta lihaskuntoharjoittelua ja loppuvenyttelyä. Tunnilla käytetään välineitä tehostamaan harjoittelua.

Zumba

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

Työikäiset

- Työikäisten kurssien alaikäraja on 15 v.

Circuit

Tunti sisältää alkuverryttelyn ja kuntopiirin, jossa on sykkeennostoa ja lihaskuntoliikkeitä. Tunnin lopuksi venytellään.

Kahvakuula/kahvakuula helppo

Koko vartalon lihaskuntoa ja liikkuvuutta parantava erittäin tehokas liikuntamuoto. Tunti rakentuu lämmittelystä, kahvakuulaliikkeistä ja loppuvenyttelystä.

Keho ja voima

Valtaosa liikkeistä tehdään kehonpainoharjoitteluna, jolloin vastuksena käytetään oman kehon painoa. Lisäksi voidaan käyttää eri välineitä harjoittelun apuna. Tunnilla keskitytään toiminnalliseen voimaharjoitteluun ja dynaamiseen liikkuvuuteen, unohtamatta kestävyyttä, tasapainoa ja koordinaatiota. Tunti sisältää helpon alkulämmittelyn, harjoitus- ja venyttelyosuudet. Tunti soveltuu sinulle, joka haluat vahvistaa kehoa monipuolisesti, unohtamatta liikkuvuuden merkitystä.

Kehonhuolto

Tunti soveltuu kaikille iästä ja liikuntakokemuksesta riippumatta. Tunnilla vahvistetaan kehon syviä lihaksia, avataan liikeratoja ja venytellään. Liikkeet tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen.

Kuntojumppa

Selkeä ja monipuolinen perusjumppa. Tunti koostuu helposta alkulämmittelyosuudesta, lihaskuntoa vahvistavista liikkeistä ja loppuvenyttelystä. Tunneilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua.

Kuntonyrkkeily

Kuntonyrkkeily on tehokasta harjoitusta koko keholle, varsinkin niska-hartiaseudun lihaksille. Harjoituksia pareittain, sekä itsenäisesti/ryhmänä. Mukaan tarvitset nyrkkeily-/säkkihanskat.

Kuntopotkurnyrkkeily

Kuntopotkurnyrkkeilytunnilla opit turvallisesti lyöntien lisäksi myös erilaiset potkut. Takuuvarma kunnonkohottaja! Mukaan tarvitset nyrkkeily-/säkkihanskat.

Miesten liikunta

Oma liikuntaryhmä miehille. Lihaskuntoharjoittelua ja lihashuoltoa.

Niska-selkä-hartia

Helppoa ryhtijumppaa, joka sopii kaikille. Tunti sisältää erityisesti niska-selkä-hartiaseudun avaavia ja vahvistavia liikkeitä. Tunneilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua.

Pilates alkeet

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

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.

Pump

Lihaskuntotunti, jossa tehdään lihasvoimaharjoituksia pump-tankoja hyödyntäen.

Reisi-vatsa-pakara

Pääpaino tunnilla on reisi-, vatsa- ja pakaralihasten treenaamisessa. Tunti koostuu helposta alkulämmittelystä, lihaskuntoliikkeistä sekä venyttelystä.

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. Tunneilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua.

Vatsa-selkä-pakara

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

Zumba/Zumba helppo

Hauska tunti, jossa yhdistyvät suosituimmat latinalaisrytmit ja tämän hetken kuumimmat tanssihitit. Helppojen tanssiaskeleiden ja mukaansatempaavan musiikin siivittämänä jokainen pääsee nauttimaan tehokkaasta tunnista ja iloisesta tunnelmasta heti ensimmäisellä kerralla.

Erityisryhmät

- Yhdistetyt seniori-/erityisryhmät ja muut 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, liikuntaryhmissä ei ole avustajia.
- Tarvittaessa oman avustajan tai viittomakielen tulkin voi ottaa maksutta mukaan. Ilmoita avustajastasi ilmoittautumisen yhteydessä.
- Ryhmät löydät • pallolla merkitystä kohdista.

Ohjattu kuntosali

(vp=vapaaharjoittelu), erityisryhmät/seniorit, mielenterveyskuntoutujat

Itsenäistä harjoittelua omassa tahdissa kuntosalilaitteilla. Ryhmä on normaalia kuntosaliryhmää pienempi ja on suunnattu erityistä tukea tarvitseville. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä.

Tuolijumppa + kuntosali, erityisryhmät/seniorit

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

Tuolijumppa ja kuntosali, erityisryhmät/seniorit

Ryhmä, jossa asiakkaalla voi olla liikuntakyvyn rajoituksia. Tunnilla on kaksi ohjaajaa. Tunti sisältää yhteisen lämmittelyosuuden tuolilla istuen (kesto 20 min), jonka jälkeen asiakas voi valita siirtymisen kuntosalille. Ohjaaja mukana kuntosalilla ohjeistamassa laitteiden käytössä. Asiakas voi vaihtoehtoisesti jäädä jatkamaan tuolijumppaa toisen ohjaajan johdolla ryhmäliikuntatilaan. Sekä kuntosalilla, että ryhmäliikuntatilassa tunti lopetetaan yhteiseen venyttelyosioon. Mikäli asiakas tarvitsee apua laitteisiin siirtymisessä, mukana tulee olla oma avustaja.

Tuolijumppa, erityisryhmät/seniorit

Tuolijumppaa erityisryhmille ja senioreille, joilla voi olla toimintakyvyn rajoituksia. Sisältää helpon lämmittelyn, lihaskunto-osion ja venyttelyn. Tunnilla voidaan käyttää välineitä harjoittelun tehostamiseksi.

Seniorijumppa, viittomakieliset

Seniorijumppaa viitottuna (suomi). Tunnilla tehdään erilaisia lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia välillä kuntosalia hyödyntäen.

Erityisnuorten perusliikuntakerho

Kerhossa pelataan ja leikitään sovelletusti. Kerho sopii nuorille, joilla on motoriikassa ja oppimisessa lieviä häiriöitä. Ryhmässä on kaksi ohjaajaa ja maksimissaan 10–15 lasta. Tarvittaessa osallistujalla voi olla oma avustaja mukana. Huoltaja/avustaja vastaa osallistujasta puku- ja peseytymistiloissa sekä on tavoitettavissa kerhon ajan.

Vesiliikuntaryhmät

Syvänvedenjumppa

Syvänvedenjumppa on erittäin tehokas, monipuolinen ja nivelistävällinen liikuntamuoto, jonka vaikutukset kattavat

sekä fyysisen kunnon parantamisen että terveyden edistämisen. Vedenvastus ja -noste tekevät harjoittelusta tehokasta, mutta lempeää keholle. Harjoittelu tapahtuu altaan syvässä päädyssä ilman pohjakosketusta. Tunnilla voi käyttää vesijuoksuvyötä halutessaan. Vyön voi lainata uimahallilta tarvittaessa. Uimataito välttämätön.

Vesijumppa

Vesijumppa on erittäin tehokas ja monipuolinen liikuntamuoto. Veden ominaisuudet tekevät siitä erityisen lempeän nivelille, mutta samalla haastavan lihaksistolle ja sydän- ja verenkiertoelimistölle. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja lyhyestä venyttelystä.

Vesijumppa, erityisryhmät

Vesijumppaa, joka soveltuu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja lyhyestä venyttelystä.

Vesijumppa lämminvestialtaassa, seniorit/erityisryhmät

Vesijumppa terapia-altaassa on erittäin tehokas ja kuntouttava liikuntamuoto, joka yhdistää lämpimän veden rentouttavan vaikutuksen ja vedenvastuksen tuoman kuormituksen. Se sopii erityisesti nivelkivusta kärsiville, kuntoutujille sekä henkilöille, joille kuivalla maalla liikkuminen on haastavaa.

Vesijuoksu

Vesijuoksu tapahtuu uima-altaassa ilman pohjakosketusta. Vedessä liikutaan tehokkaasti, veden vastusta hyväksikäyttäen. Tunnin loppuun venyttelyosuus kaiteella. Harjoittelussa käytetään vesijuoksuvyötä. Vyön voi lainata uimahalleilta. Vesijuoksussa uimataito on välttämätön.

Vesijumppa, viittomakieliset

Vesijumppaa viitottuna (suomi).



Sporttikortti 65+ -etu

Sporttikortti 65+ -etu on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille vantaalaisille tai Vantaalla asuville. Kortilla pääset Vantaan uimahalleihin ja kuntosaleille arkisin ennen klo 16. Korson uimahallia ja Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalia voit käyttää kaikkina aukioloaikoina. Etu on henkilökohtainen ja voimassa kerran päivässä.

Voit hankkia edun uimahallien kassoilta. Tarvitset mukaan henkilöllisyystodistuksen (passi, henkilökortti, ajokortti, kuvallinen Kela-kortti). Sinun pitää kertoa myös kotiosoitteesi.

Etu rekisteröidään uimahallien ja kuntosalien kulkukortille puoleksi vuodeksi tai vuodeksi kerrallaan:

- 25 €/6 kk
- 50 €/1 v

Lisäksi kulkukortista peritään 5,50 euron maksu, jos sinulla ei ole kulkukorttia entuudestaan. Voit ostaa kulkukortillesi käyttöaikaa joko uimahallin kassalta vai verkkokaupasta. Verkkokaupassa asiointi on mahdollista sen jälkeen, kun olet saanut kassalta kulkukortin numeron ja PIN-koodin.

Jos tarvitset avustajaa terveydellisen syyn tai heikentyneen toimintakyvyn vuoksi, voit hakea erikseen avustajaoikeutta. Avustajaoikeuden myöntämiseen voidaan tarvittaessa pyytää kirjallista perustetta, kuten lääkärinlausuntoa tai muuta vastaavaa asiakirjaa.

Lisätietoa:

- vantaa.fi/sporttikortti
- uimahallien kassoilta
- avustajaoikeuden myöntäminen: p. 050 314 6402, p. 040 195 5872, suositeltavat soittajat ma-ti ja to klo 9.00–11.00

Kuntosalitoiminta

Kuntosalit

- **Myyrmäen uimahallin kuntosali**, Myyrmäenraitti 4
- **Martinlaakson uimahallin kuntosali**, Martinlaaksonkuja 2
- **Hakunilan uimahallin kuntosali**, Sotungintie 17
- **Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali**, Karsikkokuja 13
- **Tikkurilan uimahallin kuntosali**, Läntinen Valkoisenlähteentie 50

Lisätietoa kuntosalitoiminnasta, aukioloajoista ja laiteopastuksista:

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

Avoimet laiteopastusajat

Ohjaaja opastaa ja neuvoo laitteiden käyttöä. Mukaan pääset kuntosalin sisäänpääsymaksulla.

Avoimet laiteopastusajat 31.8.–12.12.2026 (ei viikolla 42) ja 11.1.–24.4.2027 (ei viikolla 8):

- Hakunila keskiviikkoisin klo 14.30
- Koivukylä maanantaisin klo 14.15
- Tikkurila torstaisin klo 15.00
- Martinlaakso keskiviikkoisin klo 13.45
- Myyrmäki maanantaisin klo 14.30

Henkilökohtainen laiteopastus

Henkilökohtaisen laiteopastusajan voi varata liikunnanohjaajilta puhelinaikoina. Henkilökohtainen laiteopastus maksaa 22 € + kuntosalin sisäänpääsymaksun. Ohjaus sisältää yhden perusharjoitusohjelman, jossa on 6–8 liikettä. Opastusaikoja pidetään pääsääntöisesti arkisin ennen klo 16.00.

Liikunnanohjaajien puhelinajat 31.8.–12.12.2026 (ei viikolla 42) ja 11.1.–24.4.2027 (ei viikolla 8):

- Hakunila keskiviikkoisin klo 14.00–14.30 p. 050 318 1646
- Koivukylä torstaisin klo 15.00–15.30 p. 050 302 8773
- Tikkurila maanantaisin klo 14.30–15.00 p. 043 827 2576
- Martinlaakso ja Myyrmäki maanantaisin klo 11.30–12.00 p. 043 827 2575

Vapaaehtoisvetoiset ryhmät

Vantaan kaupungin liikuntapalvelujen vapaaehtoiset luotsaavat monipuolisia ja maksuttomia liikuntaryhmiä eri puolilla Vantaata. Ryhmiä on naisille, miehille ja lapsiperheille. Voit tulla yksin, ystävän tai perheenjäsenen kanssa.

Lisätietoa: vantaa.fi/liikuntakurssit

VERTAISTOIMINTAA 60 VUOTTA TÄYTTÄNEILLE

Tiesitkö, että meillä toimii noin 80 vapaaehtoista vertaisohjaajaa lähes 65 eri liikuntaryhmässä? Heidän luotsaaminaan on tarjolla mm. bocciaa, sulkapalloa ja kuntosaliryhmiä.

Vertaisohjattu toiminta on suunnattu pääsääntöisesti 60 vuotta täyttäneille vantaalaisille.

Lisätietoa: vantaa.fi/liikuntakurssit tai p. 040 663 8482, suositeltava soittoaika ma-ti ja to klo 9.00–11.00

Seniorikuntosaliryhmät 60+ ja 70+

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

Harjoittelu tapahtuu 12–15 hengen ryhmissä. Sinun tulee kyetä itsenäiseen harjoitteluun ja siirtymisiin laitteesta toiseen. Vertaisohjaajat opastavat kuntosalilaitteidenkäytön perusteet ja kuntosalin toimintatavat. Toimipisteissä ei ole mahdollisuutta henkilökohtaiseen harjoitusohjelmaan tai ammattilaisen antamaan laiteopastukseen.

Kausimaksu on 20 €.

Ilmoittautumiset vapaille paikoille 12.8.2026 alkaen p. 040 663 8482.

Hakunilan seniorikuntosalin 60+ ryhmät, Laukkarinne 4, 2. krs.

Harjoittelukaudet: **31.8.–11.12.2026 ja 11.1.–31.5.2027**

maanantai

8.00–9.00, 9.00–10.00, 10.00–11.00, 12.00–13.00, 13.00–14.00

tiistai

8.00–9.00, 9.00–10.00, 10.00–11.00, 11.00–12.00, 12.00–13.00, 13.00–14.00, 14.00–15.00

keskiviikko

8.00–9.00, 9.00–10.00, 10.00–11.00, 11.00–12.00, 12.00–13.00, 13.00–14.00, 14.00–15.00

torstai

8.00–9.00, 9.00–10.00, 10.00–11.00, 11.00–12.00, 12.00–13.00, 13.00–14.00, 14.00–15.00

perjantai

8.00–9.00, 9.00–10.00, 11.00–12.00, 12.00–13.00, 13.00–14.00

Korson terveysaseman Woimanurkan 60+ ryhmät, Naalipolku 6, 0. krs.

Harjoittelukaudet: **31.8.–11.12.2026 ja 11.1.–31.5.2027**

maanantai

8.00–9.30, 9.30–11.00, 11.00–12.30, 12.30–14.00, 14.00–15.30

tiistai

8.00–9.30, 9.30–11.00, 11.00–12.30, 12.30–14.00, 14.00–15.30

keskiviikko

8.00–9.30, 9.30–11.00, 11.00–12.30 (naiset), 12.30–14.00

torstai

8.00–9.30, 9.30–11.00, 11.00–12.30, 12.30–14.00

perjantai (ryhmät vain 70 vuotta täyttäneille)

8.00–9.30, 9.30–11.00

Laurea ammattikorkeakoulu/Tikkurilan kampus 70+ ryhmät, Ratatie 22, 3. krs.

Harjoittelukaudet: **31.8.–11.12.2026 ja 11.1.–23.4.2027**

maanantai

9.00–10.30, 10.30–12.00

tiistai

9.00–10.30

keskiviikko

9.00–10.30, 10.30–12.00, 12.00–13.30

torstai

9.00–10.30, 10.30–12.00, 13.30–15.00

perjantai

9.00–10.30

Koivukylän vanhustenkeskuksen 60+ ryhmä, Karsikkokuja 13

Harjoittelukaudet: **31.8.–11.12.2026 ja 11.1.–23.4.2027**

perjantai

10.00–11.00

Bocciavuoro 60+

Boccia on petanqueta muistuttava tarkkuuspallopeti, jota pelataan vuoroilla sovelletuin säännöin. Voit pelata myös istuen. Sinulla tulee olla puhdas pohjaiset jalkineet. Ryhmä ei kokoonnu arkipyhinä eikä koululaisten syys- ja talvilomaviikoilla. Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvitse tehdä ennakoon.

Myyrmäen urheilutalo, Myyrmäenraitti 4, iso voimistelusal

maanantai

klo 11.00–11.55

31.8.–7.12.2026 ja 11.1.–19.4.2027

Sulkapallovuoro 60+

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

Päiset rakennukseen aikaisintaan klo 9.45, poistu viimeistään klo 12.00. 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. Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvitse tehdä ennakoon.

Rajakylän tenniskeskus, Latukuja 4

maanantai

klo 10.00–11.30

31.8.–7.12.2026 ja 11.1.–19.4.2027

Lisätietoa: p. 040 663 8482, vantaa.fi/liikuntakurssit

Pelailuvuorot

Vantaan Senioriliiganakin tunnettu pihapeli vuoro tarjoaa mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon ja pelailuun. Pelailuissa tarjotaan erilaisia kevyitä (piha) pelejä, esimerkiksi bocciaa, mölkkyä ja erilaisia tarkkuuspelejä. Pelipaikoilla on mahdollisuus pelata esimerkiksi myös sulkapalloa, lentopalloa ja jalkapalloa. Mukaan toimintaan voi tulla apuvälinein tai ilman, toimintakykyyn katsomatta.

Talviaikana pelailuvuoro tarjoaa mahdollisuuden tulla myös liikkumaan sisätiloihin säältä suojaan pelien kanssa samanaikaisesti, kun lumi ja jää haastavat omatoimisen liikkumisen ulkona. Toimintaa järjestetään Tikkurilassa, Myyrmäessä ja Hakunilassa. Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvitse tehdä ennakoon.

Lisätietoa: p. 040 663 8482, vantaa.fi/liikuntakurssit

Kävelyvuorot

Talviaikana pelailuvuorojen kanssa samaan aikaan on mahdollista tulla kävelemään sisätiloihin säältä suojaan, kun lumi ja jää haastavat omatoimisen liikkumisen ulkona. Toimintaa järjestetään Tikkurilassa, Myyrmäessä ja Hakunilassa.

Lisätietoa: p. 040 663 8482, vantaa.fi/liikuntakurssit

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 riski elintapasairauksien kehittymiselle (kuten vähäinen liikkuminen, heikot elintavat, ylipaino). Jo todettu sairaus ei ole este palveluun ohjautumiselle, mikäli sairauden hoitoon on olemassa hoitokontakti terveydenhuollossa.

Palvelua on saatavilla yhden kerran käynnistä vuoden kestoiseen kokonaisvaltaiseen ohjaukseen.

Ohjaudu palveluun terveysasemasi kautta. Voit myös ottaa yhteyttä puhelimitse ja/tai sähköpostitse. Hyvinvointimentorit ottavat vastaan terveysasemilla.

Lisätietoa ja yhteystiedot: vantaa.fi/hyvinvointimentorointi

Syksyllä 2026 hankkeena toimivat liikuntaneuvonnan palvelut

Perheiden hyvinvointiohjaus

- 1–6-vuotiaiden lasten perheille
- perhekohtainen hyvinvointiohjaus koko Vantaan alueella ja Hyvinvoivat perheet-päiväryhmä Tikkurilassa

Lisätietoa ja kriteerit palveluun osallistumiselle: p. 040 482 4998, p. 040 550 5431, vantaa.fi/perheidenhyvinvointiohjaus

Yksilöllinen liikuntaneuvonta

- toimintarajoitteisille yli 18-vuotiaille

Lisätietoa ja kriteerit palveluun osallistumiselle: p. 040 550 2910

Lähde liikkumaan

Ilmainen uinti vanhustenviikolla ma-pe 5.-9.10.2026

Tarjoamme uimahalleissamme Vanhustenviikon kunniaksi maksuttoman uinnin eläkeläisille.

Ilmainen uinti edellyttää, että näytät eläkeläiskorttisi uimahallin kassalla.

- **Myyrmäen uimahalli** ma, ke-to ja pe 6-16, ti 10-16
- **Martinlaakson uimahalli** ma-ti, pe 6-16, ke-to 13-16
- **Tikkurilan uimahalli** ma-ke, pe 6-16, to 10-16
- **Hakunilan uimahalli** ma-ti, to-pe klo 6-16, ke 10-16
- **Korson uimahalli** ma-pe 16-20

Tervetuloa uimaan!



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.

Tikkurilan Areena, Läntinen Valkoisenlähteentie 54

Lisätietoa hallihenkilökunnalta: p. 050 575 7132,
vantaa.fi/palveluhakemisto/palvelu/jaahallit

Myyrmäen jäähalli 1, Raappavuorentie 10

Lisätietoa hallihenkilökunnalta: p. 050 597 6760,
vantaa.fi/palveluhakemisto/palvelu/jaahallit

Löydä harrastus

Harrastuskalenterista löydät Vantaalla järjestettäviä maksuttomia ja maksullisia harrastuksia liikunnasta kuvataiteeseen ja kaikkea siltä väliltä.

Löydä oma juttusi: harrastukset.vantaa.fi

Vantaan kortteliliiga

Vantaan Kortteliliigan tavoitteena on elävöittää vantaalaista pihapelikulttuuria sekä luoda aktiivista ja hauskaa tekemistä. Vantaa Kortteliliiga tarjoaa maksuttomia pallopelejä, liikunta tapahtumia 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, sulkapallo ja mölkky. 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.

Lisätietoa Vantaan Kortteliliigan ajankohtaisista sarjoista, toiminnasta ja ilmoittautumisesta löydät osoitteesta: vantaankortteliliiga.fi

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



Lähiliikuntapaikat ja ulkoilureitit

Lähiliikuntapaikat

Vantaalla on erilaisia lähiliikuntapaikkoja, joissa on erilaisia ulkokuntosalilaitteita, joilla pääsee harjoittamaan lihaskuntoaan. Lisäksi on paljon lähiliikuntapaikkoja, joissa pääsee pelaamaan esimerkiksi koripalloa, beach volleyta sekä muita pallopelejä.

Lisätietoa: 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: vantaa.fi/fi/kadut-ja-liikenne/pyoraily

Hiihtoladut

Vantaalla ylläpidetään laajaa latuverkostoa. Lumisena talvena latuja saattaa olla jopa yli 400 km. Hiihtoladut on jaoteltu kolmeen hoitoalueeseen, itä-, keski- ja länsialue. Talvella hiihtolatuja kunnostetaan lumitilanteen sekä käytettävissä olevien resurssien mukaan.

Lisätietoa: vantaa.fi/palveluhakemisto/palvelu/hiihtoladut

Uimahallien aukioloajat

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

Lisätietoa: vantaa.fi/palveluhakemisto/palvelu/uimahallit

Hakunilan uimahalli

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

Korson uimahalli

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

Martinlaakson uimahalli

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-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

vantaa.fi/liikunta



Seuraa Vantaa liikuntaa somessa!