VANTAA LIIKUNTAA

SYKSY 2025–KEVÄT 2026

SISÄLLYSLUETTELO

Hyvä tietää
Yleistä ohjatuista liikuntakursseista 3
Liikunnanohjaajien puhelinajat 3

Ilmoittautuminen ja kurssin maksaminen
Ilmoittautuminen, syksy 2025 4
Ilmoittautuminen, kevät 2026 5
Tiedustelut ilmoittautumispäivien jälkeen 6
Ilmoittautumisen peruminen 6
Sähköinen ilmoittautuminen 7
Hinnasto 8
Ohjeita maksamiseen 9
Maksa kertamaksu mobiililla 12

Virtuaalijumpat
Virtuaalivesijumpat 13
Jumpata voit kotonakin 13

Ryhmäliikunta ja kuntosaliryhmät
Itä-Vantaa 14
Keski-Vantaa 19
Länsi-Vantaa 19
Yhteistyökurssit: Jumpat työikäisille 22

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

Erityisryhmien liikunta
Erityislasten ja -nuorten liikuntaryhmät 28
Löydä harrastus 28
Erityisuimakortti ja erityisryhmien kuntosalikortti 28

Liikuntakurssien sisältökuvaukset
Seniorit 29
Työikäiset 31
Erityisryhmät 32
Vesiliikuntaryhmät 33
Vesijuoksutekniikan opastus 26

Kuntosalitoiminta
Kuntosalit 35
Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalin starttikurssi 35

Vapaaehtoisvetoiset ryhmät
Vertaistoimintaa 60 vuotta täyttäneille 36
Seniorikuntosaliryhmät 60+ ja 70+ 36
Bocciavuoro 60+ 38
Sulkapallovuoro 60+ 38
Pelailuvuorot 38
Kävelyvuorot ja -ryhmät 38

Liikunta- ja elintapaneuvonta
Hyvinvointimentorointi 39
Syksyllä 2025 pilotoitavat liikuntaneuvonnan palvelut 39
+65 Sporttikaveritoiminta 40

Lähde liikkumaan
Ilmainen uinti vanhustenviikolla 41
Leppoisan luistelun vuorot 41
Löydä harrastus 41
Sporttikortti 70 + ... 34
Vantaan Korttelilliga 42

Lähiliikuntapaikat ja ulkoilureitit
Lähiliikuntapaikat 43
Luontopolut 43
Pyöräilyreitit 43
Hiihtoladut 43

Uimahallien aukioloajat takakannessa.

YHTEYSTIEDOT

Käyntiosoite: Silkkitehtaantie 5 C,
II krs, 01300 Vantaa (Tikkurila)
vantaa.fi/ohjattu liikunta

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

Suositeltavat 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
- erityisliikunnan suunnittelija p. 050 314 6402

YLEISTÄ OHJATUISTA LIIKUNTAKURSSEISTA

Syyskausi
ma 1.9.–la 13.12.2025

Kevätkausi
ma 12.1.–la 25.4.2026

- Koululaisten syyslomaviikolla 13.–18.10.2025 (vko 42) ei ole tunteja.
- Koululaisten talvilomaviikolla 16.–21.2.2026 (vko 8) ei ole tunteja.
- Tunnit on peruttu arkipyhäpäivien aattoina klo 16.00 alkaen ja arkipyhäpäivinä.
- Tunnit on peruttu pitkäperjantain jälkeisenä lauantaina 4.4.2026.
- 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 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.

LIIKUNNANOHJAAJIEN PUHELINAJAT

1.9.–13.12.2025 (ei viikolla 42) ja 12.1.–25.4.2026 (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:** ti klo 14.00 14.30, p. 050 318 1646
- **Koivukylä:** to klo 15.00 15.30, p. 050 302 8773

ILMOITTAUTUMINEN

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

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

ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN 2025 LIIKUNTAAN

Seniorit ja erityisryhmät

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

- Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ke 13.8.** klo 14.00–**su 24.8.2025**
- Puhelimitse **ke 13.8.–to 14.8.2025** klo 14.00–16.00 p. 09 8392 4601
  Tikkurilan kirjaston kiikkustuolijumppaan ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä.

Erityislasten ja -nuorten perusliikuntakerhot

- Puhelimitse **ma 11.8.2025** alkaen, ma–ti ja to klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402

Viittomakieliset ryhmät

- Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ke 13.8.** klo 14.00–**su 24.8.2025**

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 ilmoittautumisjärjestelmän Ajankohtaista-tiedotteista: ”Ohjeita järjestelmän käyttöön”.

Ryhmäliikunta: jumpat ja vesiliikuntaryhmät

- Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 18.8.** klo 16.00–**su 24.8.2025**
- Puhelimitse **ma 18.8.2025** 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 2026 VAPAILLE PAIKOILLE

Seniorit ja erityisryhmät

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

- Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 15.12.2025** klo 9.00–**su 4.1.2026**
- Puhelimitse **ma 15.12.–ti 16.12.2025** klo 9.00–11.00 p. 09 8392 4601
  Tikkurilan kirjaston kiikkustuolijumppaan ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä.

Erityislasten ja -nuorten perusliikuntakerhot

- Puhelimitse **ma 15.12.2025** alkaen, ma–ti ja to klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402

Viittomakieliset ryhmät

- Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 15.12.2025** klo 9.00–**su 4.1.2026**

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät

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

Työikäiset

Ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 15.12.2025** klo 9.00–**su 4.1.2026**

Yhteistyökurssit työikäisille

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

TIEDUSTELUT ILMOITTAUTUMISPÄIVIEN JÄLKEEN

Suositeltava soittoaika ma–ti ja to 9.00–11.00

- Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, tasapainoryhmä, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät p. 09 8392 4601
- Erityislasten ja -nuorten perusliikuntakerhot p. 050 314 6402
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät p. 050 314 6402
- 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 tekstiviesti 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.
- Yhteistyöjumppien kurssimaksuista ja peruutuksista vastaa järjestävä seura.

Kurssipaikan voi perua maksutta

Ilmoittautumisjärjestelmän kautta

Syyskaudella **su 24.8.2025** ja kevätkaudella **su 4.1.2026** mennessä osoitteessa vantaa.fi/liikuntakurssit.

Puhelimitse tai sähköpostilla

Syyskaudella **ma 8.9.2025** ja kevätkaudella **ma 19.1.2026** klo 11.00 mennessä.

Suositeltavat soittoajat 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
- **Erityislasten ja -nuorten perusliikuntakerhot ja vertaisohjatut kuntosaliryhmät**
  p. 050 314 6402 tai anne.pakarinen@vantaa.fi
- **Viittomakieliset ryhmät**
  tekstiviestillä p. 050 314 6402 tai anne.pakarinen@vantaa.fi

Päivitä muuttuneet yhteystietosi Vantaa Liikuntaa-ilmoittautumisjärjestelmään tai ilmoita muutokset puhelimitse 09 8392 4601

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. 14 %)

- Hinnat ovat kurssi- ja tuntikohtaisia.
- Kurssimaksut puolittuvat syyskaudella **ma 27.10.2025** ja kevätkaudella **ma 9.3.2026**.
- Sotiemme veteraaneille toimintaan osallistuminen on maksutonta (Kelakortin tunnus R tai MR).
- Kiikkustuolijumppa on kaikille maksuton.
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät: lisätietoa hinnoista s. 36
- Kurssimaksuja ei pääsääntöisesti palauteta, poikkeuksena pidempiaikaiset sairauspoissaolot harkinnanvaraisesti lääkärintodistusta vastaan.

Vesiliikuntaryhmät	€/kausi
Arkisin **ennen** klo 16.00	22,00
Vesiliikuntaryhmä erityisryhmille (merkitty •)	22,00
Viikonloppuisin	44,00, työttömät 22,00
Arkisin klo 16.00 **jälkeen**, yhteistyökurssit	44,00

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

Ryhmäliikuntakurssit (jumpat)	€/kausi
Arkisin **ennen** klo 16.15	27,00
Arkisin klo 16.15 **jälkeen** ja viikonloppuisin	54,00, työttömät 27,00
Yhteistyökurssit, arkisin klo 16.15 **jälkeen** (kausi 14 kertaa tai alle)	54,00
Yhteistyökurssit, arkisin klo 16.15 **jälkeen** (kausi yli 14 kertaa)	66,00
Erityisryhmät (merkitty •)	27,00
Erityislasten ja -nuorten perusliikuntakerho	27,00

Ohjatut kuntosalikurssit	€/kausi
Kierto-/vapaaharjoitteluryhmät	27,00
Erityisryhmät (merkitty •)	27,00

Kertamaksullisia jumppia voi maksaa mobiililla!
Lue lisää s. 13

Kertamaksut	€/kerta
Arkisin **ennen** klo 16.15	ryhmäliikunta (jumpat) 3,50
Arkisin **ennen** klo 16.15	**mobiilikertamaksu** (jumpat) 3,50
Arkisin **ennen** klo 16.15	vesijumpat 2,50
Arkisin klo 16.15 **jälkeen**	ryhmäliikunta (jumpat) 5,00, työttömät 3,50
Arkisin klo 16.15 **jälkeen**	**mobiilikertamaksu** (jumpat) 5,00
Arkisin klo 16.15 **jälkeen**	yhteistyövesijumpat 3,50
Viikonloppuisin	ryhmäliikunta (jumpat) 5,00, työttömät 3,50
Viikonloppuisin	**mobiilikertamaksu** (jumpat) 5,00
Viikonloppuisin	vesijumpat 3,50, työttömät 2,50
Viikonloppuisin	yhteistyövesijumpat 3,50

Uimahallin sisäänpääsymaksu ei sisälly vesijumpan kertamaksun hintaan.

OHJEITA MAKSAMISEEN

Yleistä maksamisesta

- Liikuntaseteleillä ym. maksuvälineillä 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 liikuntaseteleillä yms. maksuvälineillä, älä maksa laskua verkkomaksulinkin kautta!** Odota paperilaskua, tarvitset sitä uimahallin kassalla maksamista varten.
- **Huom!** Yhteistyöjumppien kurssimaksuista vastaa järjestävä seura.

KURSSIMAKSUJEN LASKUTUS

Päivitä muuttuneet yhteystiedot ilmoittautumisjärjestelmään tai ilmoita muutokset p. 09 8392 4601, suositeltava soittoaika ma–ti ja to 9.00–11.00.

Kurssimaksun voi maksaa joko verkkomaksulinkin kautta tai perinteisellä kotiin jaettavalla laskulla. Lasku lähetetään kotiin, mikäli et ole maksanut laskua verkkomaksulinkin kautta määräpäiviin mennessä. Tästä ei tule lisämaksua.

- Lähetämme ensimmäisen verkkomaksulinkin sähköpostitse, kun kausi on alkanut. Tämä linkki on voimassa 14 vrk.
- Jos lasku on edelleen maksamatta, lähtee automaattisesti toinen verkkomaksulinkki. Myös tämä linkki on voimassa 14 vrk.
- Jos lasku on vieläkin maksamatta, saat perinteisen laskun postitse tai e-laskun verkkopankkiin, mikäli olet tehnyt e-laskusopimuksen verkkopankissasi. Myös Omaposti ja Kivra ovat edelleen käytössä.
- Kun verkkomaksulinkki on lähetetty, voit maksaa laskun myös kirjautumalla ilmoittautumisjärjestelmän omiin tietoihin. Maksaminen löytyy kohdasta ”Verkkomaksut”.
- Muista, että linkin tietoja **ei saa** kopioida omaan verkkopankkiin, koska tällöin maksaminen ei toimi oikein eikä maksu kirjaudu maksetuksi.
- **Mikäli haluat maksaa laskun liikuntaseteleillä yms. maksuvälineillä, älä maksa laskua verkkomaksulinkin kautta!** Odota paperilaskua, tarvitset sitä uimahallin kassalla maksamista varten.

Kurssimaksusta kotiin saatu paperilasku on mahdollista maksaa

- **Uimahallin kassalle**
  - Käteisellä, pankkikortilla tai liikuntasetelillä yms. maksuvälineillä (ainoastaan normaalihintaiset tuotteet). 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”.

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.

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

MAKSA KERTAMAKSU MOBIILILLA

LIIKKUVA VANTAA -mobiilisovelluksen lataaminen ja käyttö

Mobiilikertalippuja on myynnissä ainoastaan osaan lattiajumpista.

- Lataa LIIKKUVA 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 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 soittoajat 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

ITÄ-VANTAA

kh= kuntosalin kiertoharjoittelu
vh= kuntosalin vapaaharjoittelu

Aikuisopisto, Opistotalo, Lummetie 5

maanantai

8.15–9.00 seniorijumppa****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi R.
9.05–09.50 kehonhuolto	seniorit, kausimaksu, Päivi R.

tiistai

8.55–9.50 vanhempi-lapsi -jumppa	työikäiset, kausimaksu, Nina H.

keskiviikko

14.15–15.00 zumba****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.
19.00–19.55 kuntonyrkkeily	työikäiset, kausimaksu, Nina H.
20.00–20.55 kuntopotkunyrkkeily	työikäiset, kausimaksu, Nina H.

Kuntonyrkkeily- ja potkunyrkkeilytunneille mukaan omat säkkihanskat.

torstai

14.05–14.55 lavis****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

perjantai

9.30–10.25 kahvakuula	seniorit, kausimaksu, Nina H.
10.30–11.25 kehonhuolto****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Nina H.

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 1

tiistai

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Antti G.
10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Antti G.

keskiviikko

10.15–11.15 ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Antti G.

torstai

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Antti G.
11.00–12.00 ohjattu kuntosali (kh)	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)

10.05–10.50 kehonhuolto****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Antti G.

Havukosken nuorisotalo, Eteläinen Rastitie 14

maanantai (oma jumppamatto)

11.15–12.00 seniorijumppa****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Paula K.

Hiekkaharjun nuorisotalo, Leinikkitie 36

maanantai (oma jumppamatto)

9.00–9.45 seniorijumppa	seniorit, kausimaksu, Tiia N.

Koivukylän vanhustenkeskus, Karsikkokuja 13

Erityisryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät on merkitty ●-pallolla.

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 reipas seniorijumppa	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, 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****	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 kevennetty seniorijumppa****	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. 13 ”Maksa kertamaksu mobiililla”.

kh= kuntosalin kiertoharjoittelu
vh= kuntosalin vapaaharjoittelu

Lehtikuusen koulu, Havu, Hakunilanrinne 1

keskiviikko (oma jumppamatto)

16.00–16.45 seniorijumppa, keskitaso	seniorit, kausimaksu, Antti G.

Mikkolan nuorisotila, Lyyranpolku 2

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

maanantai (oma jumppamatto)

10.20–11.05 seniorijumppa	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****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Paula K.
15.20–16.15 reipas seniorijumppa	seniorit/työikäiset, kausimaksu, Paula K.

keskiviikko

14.30–15.15 lavis + kehonhuolto****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi R.
15.20–16.05 pilates	seniorit, kausimaksu, Päivi R.

perjantai

9.00–9.45 seniorijumppa	seniorit, kausimaksu, Päivi R.
9.50–10.35 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, hikipyyhe 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 reipas seniorijumppa	seniorit, kausimaksu, Miisa P.
11.50–12.35 seniorijumppa****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Miisa P.

keskiviikko

10.30–11.15 kehonhuolto****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Miisa P.
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, hikipyyhe ja juomapullo. Kurssi on yhteistyökurssi Fressin kanssa.

maanantai

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

torstai

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	seniorit, kausimaksu, Antti G.
10.00–10.45 kevennetty seniorijumppa	seniorit, kausimaksu, Antti G.
13.00–13.45 kahvakuula****	seniorit kausi/kerta/mobiilimaksu, Antti G.
15.30–16.15 lempeä pilates	seniorit/työikäiset, kausimaksu, Minna K.
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 reipas seniorijumppa****	seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eero J.
11.00–11.55 pilates alkeet	seniorit, kausimaksu, 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.

kh= kuntosalin kiertoharjoittelu
vh= kuntosalin vapaaharjoittelu

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50, jumppasali, kuntosali

Erityisryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät on merkitty ● -pallolla.

keskiviikko

9.00–9.55 reipas seniorijumppa	seniorit/työikäiset, kausimaksu, Minna K.
10.00–10.45 seniorijumppa	seniorit, kausimaksu, Minna K.
11.15–12.00 lantionpohja-/korsettijumppa	seniorit, kausimaksu, Tiia N.
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 zumba helppo****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Yoanky T.B.
17.30–18.25 niska-selkä-hartia****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Yoanky T.B.
18.30–19.25 zumba****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Yoanky T.B.

torstai

10.15–11.00 kehonhuolto****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.
11.30–12.15 kuntonyrkkeily	seniorit, kausimaksu, Tommi S.

Kuntonyrkkeilytunnille omat säkkihanskat mukaan.

12.30–13.15 lantionpohja-/korsettijumppa****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi S.
13.30–14.15 seniorijumppa****	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 kevennetty seniorijumppa	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

****** 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. 13 ”Maksa kertamaksu mobiililla”.**

KESKI-VANTAA

Tammiston Fressi, Hagelstamintie 32, kuntosali, sisäänkäynti rakennuksen 2. kerroksessa, ei hissiä

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****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

LÄNSI-VANTAA

Kaupunkikulttuurikeskus Mosaiikki, Vantaankoskentie 69, monitoimisali

Huom! Monitoimisali sijaitsee kauppakeskus Kiviksen 2. kerroksessa. Sali sijaitsee kirjaston sisäänkäynnin läheisyydessä. Käytössä ei ole puku- eikä peseytymistiloja.

keskiviikko (oma jumppamatto)

12.05–12.50 seniorijumppa	seniorit, kausimaksu, Eszter R.
12.55–13.40 seniorijumppa****	seniorit, kausi/mobiilimaksu, Eszter R.

torstai

12.15–13.00 lavis****	seniorit, kausi/mobiilimaksu, 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	seniorit, kausimaksu, Päivi R.
9.30–10.15 seniorijumppa	seniorit, kausimaksu, Päivi R.

perjantai (oma jumppamatto)

8.45–9.30 seniorijumppa, keskitaso	seniorit, kausimaksu, Iina K.
9.30–10.15 keho ja mieli	seniorit, kausimaksu, Iina K.

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2, kuntosali

Huom! Ohjaaja päästää ryhmäläiset pääovesta sisään 15 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa.

Erityisryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät on merkitty ● -pallolla.

keskiviikko

9.30–10.30 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Charlotta H.
10.45–11.45 ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Charlotta H.
●12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)	mielenterveyskuntoutujat, kausimaksu, Charlotta H.

kh= kuntosalin kiertoharjoittelu
vh= kuntosalin vapaaharjoittelu

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, Minna K.

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

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

Erityisryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät on merkitty ● -pallolla.

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 reipas seniorijumppa	seniorit, kausimaksu, Iina K.
13.00–13.55 venyttely****	seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Charlotta H.
14.30–15.15 kuntonyrkkeily	seniorit, kausimaksu, Tommi S.

Kuntonyrkkeilytunnille omat säkkihanskat mukaan.

17.15–18.10 zumba****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Yoanky T.B.
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 kevennetty seniorijumppa****	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, Iina 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.

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

keskiviikko

8.30–9.25 aamujumppa****	seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi S.
9.40–10.25 kahvakuula****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Iina K.
●11.15–12.10 seniorijumppa	viittomakieliset, seniorit, kausimaksu, SKUL:n ohjaaja
12.35–13.20 seniorijumppa****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Iina K.
13.30–14.15 voimajumppa miehille****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Iina K.
14.30–15.15 tasapainoryhmä	seniorit, kausimaksu, Tommi S. ja Iina K.
17.00–17.55 kuntonyrkkeily	työikäiset, kausimaksu, Tommi S./Emilia K.

Kuntonyrkkeilytunnille omat säkkihanskat mukaan.

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****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Iina K.
9.00–10.00 ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Charlotta H.
10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Petya Y.-I.
11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Petya Y.-I.
●12.15–13.15 tuolijumppa ja kuntosali	erityisryhmät/seniorit, kausimaksu Charlotta H. ja Petya Y.-I.
13.30–14.25 pilates alkeet	seniorit, kausimaksu, Minna K.
14.30–15.25 pilates	seniorit, kausimaksu, Minna K.
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****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.
10.00–10.45 kevennetty seniorijumppa****	veteraanit/seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.
11.00–11.45 venyttely****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.
11.55–12.50 reipas seniorijumppa****	seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Charlotta H.
9.30–10.30 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.
10.30–11.30 ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.
11.30–12.30 ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.

Vantaan Energia Areena, Raappavuorentie 10

Käyttövuoroperuutusten aikana tunti pidetään Rajatorpan kalliosuojassa (käynti Rajatorpantien puolelta, os. Nuijatie 15 B). Muutokset ilmoitetaan asiakkaille erikseen.

tiistai (oma jumppamatto)

12.45–13.30 seniorijumppa	seniorit, kausimaksu, Eszter R.

YHTEISTYÖJUMPAT TYÖIKÄISILLE

Osa työikäisille suunnatuista jumpista järjestetään yhteistyössä vantaalaisten seurojen kanssa. Seurat vastaavat kurssien ohjaamisesta ja kurssitoiminnan käytännön järjestelyistä mm. ilmoittautumisten vastaanotosta ja kurssimaksuista. 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 18.00–19.00 lihaskunto, 19.00–20.00 terve selkä

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

tiistai 17.00–19.00 miesten kuntosähly

Rajatorpan koulu, Vapaalanpolku 13

tiistai 17.30–19.00 lihaskuntoflow, 19.00–19.55 pilates

Tuomelan koulu, Ainontie 44

keskiviikko 18.00–19.30 teematunti + kehonhuolto

VESILIIKUNTARYHMÄT

ITÄ–VANTAA

Syvänvedenjumpassa uimataito on välttämätön.

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 17	
maanantai	
11.15–11.45 vesijumppa lämminvesialtaassa*	seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.
11.45–12.15 vesijumppa lämminvesialtaassa*	seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.
12.30–13.00 vesijumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Kirsi-Marika R.
tiistai	
12.15–12.45 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Antti G.
13.00–13.30 vesijumppa lämminvesialtaassa*	seniorit, kausimaksu, Antti G.
keskiviikko	
12.00–12.30 vesijumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Antti G.
12.30–13.00 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Antti G.
13.15–13.45 vesijumppa lämminvesialtaassa*	seniorit, kausimaksu, Antti G.
torstai	
14.30–15.00 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Antti G.
15.00–15.30 syvänvedenjumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Antti G.

* Lämminvesiallasryhmät ovat ensisijaisesti niille, jotka eivät voi osallistua tavallisiin vesijumppiin sairauden tms. vuoksi. Lämminvesiryhmiin otetaan max. 16 hlöä/ryhmä. Yksilölliseen tuntiohjelmaan ei ole resursseja.

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

Syvänvedenjumpassa uimataito on välttämätön.

Korson uimahalli, Kisatie 29

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

tiistai

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

torstai

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

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50

Erityisryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät on merkitty ●-pallolla.

maanantai

12.00–12.30 vesijumppa***	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Tiia N.
12.30–13.00 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Tiia N.
13.00–13.30 syvänvedenjumppa	seniorit, kausimaksu, Tiia N.
14.30–15.00 syvänvedenjumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Minna K.

tiistai

9.00–9.30 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Tommi S.
9.30–10.00 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Tommi S.

keskiviikko

9.00–9.30 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Eero J.
9.30–10.00 vesijumppa***	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Eero J.
12.00–12.30 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Minna K.
12.30–13.00 vesijumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Minna K.
14.30–15.00 vesijumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Eero J.

torstai

10.30–11.00 syvänvedenjumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Kirsi-Marika R.
11.00–11.30 vesijumppa***	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Kirsi-Marika R.
11.30–12.00 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.
●16.30–17.00 vesijumppa	viittomakieliset, kausimaksu, SKUL:n ohjaaja

perjantai

8.00–8.30 syvänvedenjumppa***	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Tommi S.

lauantai

11.45–12.15 syvänvedenjumppa***	työikäiset, kausi/kertamaksu, vaihtuva ohjaaja

LÄNSI-VANTAA

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2

maanantai

14.30–15.00 vesijumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Petya Y.-I.

tiistai

7.30–8.00 syvänvedenjumppa***	työikäiset, kausi/kertamaksu, Petya Y-I.
8.00–8.30 vesijumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Petya Y-I.
8.30–9.00 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.
14.30–15.00 vesijumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Pinja K.

perjantai

8.00–8.30 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Petya Y.-I.
11.00–11.30 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Iina K.

Myyrmäen uimahalli, Myyrmäenraitti 4

Erityisryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät on merkitty ● -pallolla.

maanantai

9.45–10.15 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Petya Y.-I.
10.15–10.45 vesijumppa lämminvesialtaassa*	seniorit, kausimaksu, Petya Y.-I.
10.45–11.15 vesijumppa lämminvesialtaassa*	seniorit, kausimaksu, Petya Y.-I.
11.15–11.45 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Petya Y.-I.
13.15–13.45 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Tommi S.
13.45–14.15 syvänvedenjumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Tommi S.

tiistai

10.30–11.00 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Iina K.
11.00–11.30 vesijumppa**	seniorit/työikäiset, kertamaksu, Iina K.
11.30–12.00 vesijumppa ***	seniorit, kausi/kertamaksu, Iina K.
●12.00–12.30 vesijumppa lämminvesialtaassa*	erityisryhmät, kausimaksu, Petya Y.-I.
12.30–13.00 vesijumppa lämminvesialtaassa*	seniorit, kausimaksu, Petya Y.-I.
13.00–13.30 vesijumppa lämminvesialtaassa*	seniorit, kausimaksu, Petya Y.-I.

* Lämminvesiallasryhmät ovat ensisijaisesti niille, jotka eivät voi osallistua tavallisiin vesijumppiin sairauden tms. vuoksi. Lämminvesiryhmiin otetaan max. 12 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

keskiviikko

7.15–7.45 syvänvedenjumppa***	työikäiset, kausi/kertamaksu, Eszter R.
8.30–9.00 vesijumppa lämminvesialtaassa*	seniorit, kausimaksu, Eszter R.
9.00–9.30 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Eszter R.
9.30–10.00 vesijumppa***	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Eszter R.
●12.30–13.00 vesijumppa***	viittomakieliset, kausi/kertamaksu, SKUL:n ohjaaja
13.15–13.45 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Tommi S.
13.45–14.15 vesijumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Tommi S.

torstai

12.30–13.00 vesijumppa lämminvesialtaassa*	seniorit, kausimaksu, Iina K.
13.00–13.30 vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Iina K.
13.35–14.05 vesijumppa***	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Charlotta H.
14.05–14.35 syvänvedenjumppa***	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Charlotta H.

perjantai

9.30–10.00 vesijumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Charlotta H.
●10.00–10.30 vesijumppa	erityisryhmät/veteraanit, kausimaksu, Charlotta H.
10.45–11.15 vesijumppa lämminvesialtaassa*	seniorit, kausimaksu, Charlotta H.

VESIJUOKSUTEKNIIKAN OPASTUS

Tikkurilan uimahallissa ohjatun liikunnan kaudella **keskiviikkoisin 7.45–8.10**

Vinkkejä tekniikkaan ja itsenäiseen vesijuoksuharjoitteluun. Ei ilmoittautumista, mukaan pääsee uimahallin sisäänpääsymaksulla tulemalla suoraan altaalle. Harjoittelussa käytetään vesijuoksuvyötä. Uimataito on välttämätön.

VESILIIKUNNAN YHTEISTYÖKURSSIT

Vesijumpat

Osa työikäisille suunnatuista vesijumpista järjestetään yhteistyössä vantaalaisten uimaseurojen kanssa. Seurat vastaavat ryhmien ohjaamisesta ja kurssitoiminnan käytännön järjestelyistä mm. ilmoittautumisten vastaanotosta ja kausimaksuista. Ilmoittautumisten ajankohdat vaihtelevat seuroittain. Ryhmien kesto 30 min. 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 ja torstai 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 vuonna 2025 ilmaisia pop-up uimakouluja 7–12-vuotiaille lapsille yhteistyössä Fitpit Oy:n kanssa.

Lisätietoa:
vanders.fi, kurssit@vanders.fi, p. 050 357 3873
simmiswanda.fi, kurssit@simmiswanda.fi, p. 050 476 4546
fitpit.fi, asiakaspalvelu@fitpit.fi, p. 050 520 0023

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

ERITYISLASTEN JA -NUORTEN LIIKUNTARYHMÄT

Hiekkaharjun koulu, Talkootie 37

maanantai

• 18.30–19.25	perusliikuntakerho	12–n.18 v., kausimaksu, Ville V. ja Deniz C.

Mårtensdals skola, Laajavuorenkuja 4

tiistai

• 17.15–18.00	perusliikuntakerho	12–n.18 v., kausimaksu, Tomi H. ja Tarja A.

LÖYDÄ HARRASTUS

Löydä oma juttusi Vantaan harrastuskalenterista: harrastukset.vantaa.fi

Halutessasi voit suodattaa erityisryhmille suunnattuja harrastuksia valitsemalla kohderyhmäksi ”erityisryhmät”.

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.

Lisätietoa: vantaa.fi/erityisryhmien-alennuskortit tai 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 vammaiskortti.fi tai kela.fi/vammaiskortti

LIIKUNTAKURSSIEN SISÄLTÖKUVAUKSET

- Liikuntaryhmät ovat pääsääntöisesti sekaryhmiä.
- Sijaisen ohjatessa tunnin sisältö voi muuttua.
- Ryhmissä on liikkeitä myös lattiatasolla, poikkeuksena tuolijumpat ja tanssilliset tunnit.

Seniorit

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

Aamujumppa, seniorit/työikäiset
Helppoa ja tehokasta perusjumppaa kaiken ikäisille. Tunti sisältää helpon alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja pitkän venyttelyosuuden. Tunnilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua. 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
Rauhallinen lihaskuntotunti, joka edistää kehon ja mielen rentoutta. 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 venytellään. Liikkeet tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Kesto 45/55 min.

Kevennetty seniorijumppa
Kevyttä jumppaa senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Tunneilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua. Tunti ei sisällä hyppyjä. Kesto 45 min.

Kiikkustuolijumppa, seniorit/erityisryhmät
Iloista jumppaa keinutuolilla/tuolilla senioreille ja erityisryhmiin kuuluville, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 40 min.

Kuntonyrkkeily, seniorit
Kuntonyrkkeily on tehokasta harjoitusta koko keholle, varsinkin niska-hartiaseudun lihaksille. Mukaan tarvitset säkkihanskat. Säkkihanskoja saat mm. urheilukaupoista, ja netistä. Kesto 45 min.

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. Kesto 45 min.

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

Lavis + kehonhuolto
Lavatanssijumpan ja kehonhuollon tunnit yhdistettynä. Aluksi tanssitaan laviksen tahtiin ja lopuksi huolletaan kehoa omaa kehoa kuunnellen. Ei vaadi aikaisempaa tanssi- tai liikuntakokemusta. Kesto 45 min.

Lempeä pilates
Pilatestunti lempeällä otteella. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja omaa kehoa kuunnellen. Tunnilla kehitetään voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Lopussa rentouttava osio. Kesto 45 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. Kesto 55 min.

Reipas seniorijumppa
Reipasta jumppaa hyväkuntoisille senioreille. Sisältää lämmittelyn, lihaskunto- ja venyttelyosuudet. Tunneilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua. Kesto 55 min.

Seniorijumppa
Keskitasoista jumppaa senioreille. Sisältää lämmittelyn, lihaskunto- ja venyttelyosuudet. Tunneilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua. Kesto 45 min.

Tasapainoryhmä
Tunti sopii kaikille, jotka haluavat kehittää tasapainoaan ja vartalonhallintaa. Tunnilla harjoitetaan lisäksi kehon hallinnan kannalta keskeisiä lihaksia. Ryhmissä on liikkeitä myös lattiatasolla. Henkilöiden tulee kyetä toimimaan ryhmässä omatoimisesti. 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 loppuvenyttelyt. 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.

Työikäiset

- Työikäisten kurssien alaikäraja on 15 v.

Circuit
Tunti sisältää alkuverryttelyn ja kuntopiirin, jossa on sykkeennostoa ja lihaskuntoliikkeitä. Tunnin lopuksi venytellään. Kesto 55 min.

Kahvakuula
Koko vartalon lihaskuntoa ja liikkuvuutta parantava erittäin tehokas liikuntamuoto. Tunti rakentuu lämmittelystä, kahvakuulaliikkeistä ja loppuvenyttelystä. Kesto 55 min.

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. Kesto 55 min.

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

Kuntojumppa
Selkeää ja monipuolinen perusjumppa. Tunti koostuu helposta alkulämmittelyosuudesta, lihaskuntoa vahvistavista liikkeistä ja loppuvenyttelystä. Tunneilla voidaan käyttää mm. kuminauhoja, kahvakuulia ja erilaisia painoja vastuksena. Tunti ei sisällä hyppyjä. Kesto 55 min.

Kuntonyrkkeily
Kuntonyrkkeily on tehokasta harjoitusta koko keholle, varsinkin niska-hartiaseudun lihaksille. Mukaan tarvitset säkkihanskat. Säkkihanskoja saat mm. urheilukaupoista, ja netistä. Kesto 55 min.

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

Miesten liikunta
Oma liikuntaryhmä miehille. Lihaskuntoharjoittelua ja lihashuoltoa. Kesto 55 min.

Niska-selkä-hartia
Helppoa ryhtijumppaa, 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, lihaskuntoliikkeistä 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, kuminauhoja ja erilaisia painoja tehostamaan harjoitusta. Kesto 55 min.

Vanhempi-lapsi-jumppa
Tehokas koko kropan voimatunti ja yhteinen liikuntahetki vanhemmalle ja lapselle. Lasta voidaan käyttää aktiivisesti mukana tunnilla mm. painona tai vanhempi voi keskittyä omaan harjoitteluunsa vauvan maatessa matolla. Tunnilla käytetään myös painoja harjoittelun tehostamiseksi. Mukaan voi ottaa kaikenikäisiä lapsia. 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 helppo
Helppo ja 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. Kesto 55 min.

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, liikunta-ryhmissä ei ole avustajia. Tarvittaessa oman avustajan voi ottaa maksutta mukaan.
- Ryhmät löydät • pallolla merkitystä kohdista.

Ohjattu kuntosali (vp=vapaaharjoittelu), erityisryhmät/seniorit, mielenterveyskuntoutujat
Itsenäistä harjoittelua omassa tahdissa kuntosalilaitteilla ja yhteinen loppuvenyttely 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 tuolijumpassa 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.

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

Vesijumppa, erityisryhmät
Kuten edellä, mutta soveltuu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 30 min.

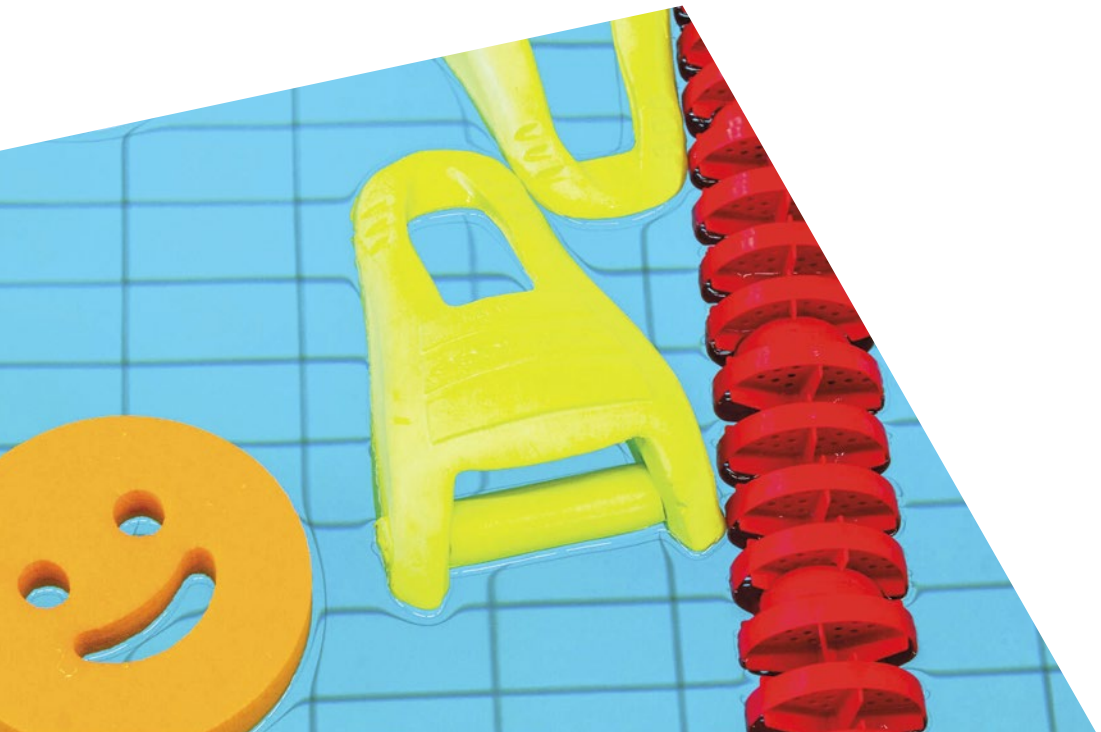
Vesijumppa lämminvesialtaassa, seniorit/erityisryhmät
Kuten edellä, mutta voimistelu tapahtuu terapia-altaassa. Soveltuu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Yksilölliseen tuntiohjelmaan ei ole resursseja. Kesto 30 min.

Vesijumppa, viittomakieliset
Vesijumppaa viittomakielisen liikunnanohjaajan ohjaamana. Kesto 30 min.

Vesiliikuntaryhmät

Syvänvedenjumppa
Syvänvedenharjoittelu tapahtuu uima-altaassa 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.



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. Korttia varten mukana tulee olla henkilöllisyystodistus ja passikuvan omainen valokuva (automaattikuva kelpaa). Sporttikortti 70+ on voimassa 3 vuotta kerrallaan.

Huom! Etu ei koske ohjattuja liikuntaryhmiä.

Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalin vapaaharjoittelu edellyttää kuntosalin kulkukortin ostamista ja harjoitteluajan lataamista kulkukortille. Kulkukortti on kaikille maksullinen (5,50 €). Kulkukortti ostetaan uimahallin kassalta.

Lisätietoja:

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

KUNTOSALITOIMINTA

Kuntosalit

- **Myyrmäen uimahalli**, Myyrmäenraitti 4
- **Martinlaakson uimahalli**, Martinlaaksonkuja 2
- **Hakunilan uimahalli**, Sotungintie 17
- **Koivukylän vanhustenkeskus**, Karsikkokuja 13
- **Tikkurilan uimahalli**, Läntinen Valkoisenlähteentie 50

Lisätietoa kuntosalitoiminnasta, aukioloajoista ja laiteopastuksista:
vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/uimahallien-ja-koivukylan-vanhustenkeskuksen-kuntosalit

KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUKSEN KUNTOSALIN STARTTIKURSSI

Starttikursseja järjestetään syyskaudella kolme (3) kappaletta. Aloituspäivät ovat 5.9., 10.10., 14.11.2025. Ryhmä kokoontuu perjantaisin kello 13 14.

Viiden (5) kerran kurssilla on mahdollisuus tutustua kuntosaliharjoitteluun ohjaajan kanssa ja saada varmuutta omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Maksuton kurssi on suunnattu henkilöille, joilla ei ole aktiivista kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta olisi kiinnostunut kuntosaliharjoittelun aloittamiseen. Ilmoittautuminen kurssille tapahtuu puhelimitse, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: p. 040 352 1506

Kuntosalikurssi jatkuu vuoden 2025 asti. Toiminnan jatkosta keväällä ilmoitamme myöhemmin Vantaa Liikuntaa ilmoittautumisjärjestelmässä kohdassa ”Starttikurssit”.

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. 050 314 6402, 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 12–17 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 27 €, kuluvan vuoden aikana 70 vuotta täyttävät harjoittelevat maksutta.
Harjoittelukaudet: **1.9.–12.12.2025** ja **12.1.–24.4.2026**.

Ilmoittautumiset vapaille paikoille p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma–ti ja to klo 9.00–11.00.

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

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.

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, 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.

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

perjantai
10.00–11.00

Bocciavuoro 60+

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

Myyrmäen urheilutalo, Myyrmäenraitti 4, iso voimistelusali

maanantai

klo 11.00–11.55 1.9.–8.12.2025 ja 12.1.–20.4.2026

Sulkapallovuoro 60+

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

Pääset 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 ennakkoon.

Rajakylän tenniskeskus, Latukuja 4

maanantai

klo 10.00–11.30 1.9.–8.12.2025 ja 12.1.–20.4.2026

Pelailuvuorot

Vantaan Senioriliiganakin tunnettu pihapelivuoro 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 ennakkoon.

Lisätietoa: p. 040 352 1506, vantaa.fi/liikuntakurssit

Kävelyvuorot ja -ryhmät

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.

Lempeän kävelyn ryhmissä kävellään kimppalenkeillä yhdessä valikoituja reittejä rauhalliseen tahtiin.

Lisätietoa: p. 040 352 1506, 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 (yhteystiedot linkin takana). Hyvinvointimentorit ottavat vastaan terveysasemilla.

Lisätietoa ja yhteystiedot: vantaa.fi/hyvinvointimentorointi

SYKSYLLÄ 2025 PILOTOIVAT LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUT

Perheliikuntaneuvonta

- Koivukylässä 3–6-vuotiaiden lasten perheille

Lisätietoa ja kriteerit palveluun osallistumiselle: p. 040 482 4998, p. 040 550 5431

Yksilöllinen liikuntaneuvonta

- toimintarajoitteisille yli 18-vuotiaille

Lisätietoa ja kriteerit palveluun osallistumiselle: p. 040 550 2910

Ikääntyneiden liikuntaneuvonta

- yksilöllinen liikuntaneuvonta
- ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta. Pilottialueet ovat Tikkurila, Myyrmäki, Hakunila.

Lisätietoa: p. 040 352 1506 (ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta) ja p. 040 194 6818 (yksilöllinen liikuntaneuvonta), vantaaliikuntaa.fi/starttikurssit

+65 SPORTTIKAVERI-TOIMINTA

Sporttikaveri tukee liikuntakokeiluja ja aktiivisemman arjen löytämistä. Liikuntakokeilujen aikana voidaan tutustua erilaiseen harrastustoimintaan, esimerkiksi paikallisiin liikuntaryhmiin sekä muuhun harrastustoimintaan. Kriteerinä osallistumiselle on, että on itse kiinnostunut liikkeen lisäämisestä omaan arkeen ja toivoo siihen ammattilaisen tukea. Harrastuspaikalle tullaan itsenäisesti tai oman avustajan turvin.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen toimintaan: p. 040 352 1506

LÄHDE LIIKKUMAAN

ILMAINEN UINTI VANHUSTENVIIKOLLA MA-PE 6.–12.10.2025

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 Korttelileiligan tavoitteena on elävöittää vantaalaista pihapelikulttuuria sekä luoda aktiivista ja hauskaa tekemistä. Vantaa Korttelileiliga tarjoaa maksuttomia pallopelejä, liikunta tapahtumia sekä erilaisia liikuntahaasteita yli 15-vuotta täyttäneille vantaalaisille.

Korttelileiligaan sarjoihin voi ilmoittautua niin joukkueena kuin yksittäisenä pelaajana.

Vantaan Korttelileiligan lajitarjontaan on kuulunut jalkapallo, salibandy, pipolätkä, jääkiekko, tennis, koripallo, beach-lentopallo, sulkapallo ja mölkky. Lisäksi Vantaan Korttelileiliga 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 Korttelileiligan ajankohtaisista sarjoista, toiminnasta ja ilmoittautumiset löydät osoitteesta: **vantaankorttelileiliiga.fi**

Vantaan Korttelileiligan 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/asuminen-ja-ymparisto/liikenne/pyoraliikenne

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!