



VANTAA LIIKUNTA

SYKSY 2022-KEVÄT 2023

SISÄLLYSLUETTELO

Hyvä tietää

Liikunnanohjaajien puhelinajat	3
Ilmoittautuminen	4

Ilmoittautuminen ja kurssin maksaminen

Ilmoittautuminen syksyn liikuntaan	4
Jälki-ilmoittautuminen	5
Tiedustelut kauden aikana 5.9. alkaen	5
Sähköinen ilmoittautuminen	6
Ilmoittautumisen peruminen.....	7
Hinnasto	8
Kurssin maksaminen	9
Ohjeita laskun maksuun	10
Maksa kertamaksu mobiililla	11
Ilmoittautuminen kevään liikuntaan	12
Tiedustelut kauden aikana 9.1. alkaen	13
Ilmainen uinti Vanhustenviikolla.....	13

Ryhmäliikunta ja kuntosaliryhmät

Itä-vantaa.....	14
Keski-vantaa	18
Jumpata voi kotonakin.....	18
Länsi-vantaa	19
Yhteistyökurssit: Jumpat työikäisille	22

Vesiliikuntaryhmät

Itä-vantaa.....	23
Länsi-vantaa	25
Yhteistyökurssit: Vesijumpat työikäisille	27

Erityisryhmien liikunta

Erityislasten- ja nuorten liikuntaryhmät	28
Löydä oma seura erityisliikuntaan	28
Erityisryhmien liikuntakortit.....	28

Hyvinvointimentorointi

Hyvinvointimentorin liikuntaneuvonta	29
--	----

Liikuntakurssien sisältökuvaukset

Seniorit	30
Löydä harrastus	31
Työikäiset	32
Vesiliikuntaryhmät	33
Erityisryhmät.....	34

Sporttikortti 70+

Tietoa toiminnasta 70+.....	35
-----------------------------	----

Kuntosalitoiminta

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

Vertaistoimintaa 60 vuotta täyttäneille

Bocciavuorot 60+	37
Sulkapallovuoro 60+	37

Vantaan Kortteliliiga

Tietoa Vantaan Kortteliliigan toiminta.....	38
---	----

Lähde liikkumaan

Kävelyfutis	39
Leppoisan luistelun vuorot.....	39

Lähiliikuntapaikat ja luontopolut

Lähiliikuntapaikat.....	40
Luontopolut.....	40
Pyöräilyreitit.....	40

Liikuntaan aktivointi

Kaikille mahdollisuus liikkumiseen	41
Sporttikaveritoiminta	41
Vantaan liikkuvat	42
Liikkuva päiväkotiki	42
Liikkuva koulu	42
Liikkuva opiskelu	42

YHTEYSTIEDOT

Käyntiosoite: Silkkitiehaantie 5 C, II krs, 01300 Vantaa (Tikkurila)

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

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

- kurssitoiminta p. 09 8392 4601
- liikuntapalvelukoordinaattori p. 050 304 5813
- erityisliikunnan suunnittelija p. 050 314 6402
- liikunnansuunnittelija p. 040 525 2164

YLEISTÄ OHJATUISTA LIIKUNTAKURSSEISTA

Syyskausi ma 5.9.–la 17.12.2022

Kevätkausi ma 9.1.–la 22.4.2023

Vallitsevat olosuhteet saattavat vaikuttaa ohjauksien toimintaan sekä toiminnan aloittamisen ajankohtaan.

- Koululaisten syyslomaviikolla 17.–22.10.2022 (vko 42) ei ole tunteja.
- Koululaisten talvilomaviikolla 20.–25.2.2023 (vko 8) ei ole tunteja.
- Tunnit on peruttu arkipyhäpäivien aattona klo 16.00 alkaen ja arkipyhäpäivinä.
- Tunnit on peruttu pitkäperjantain jälkeisenä lauantaina 8.4.2023.
- 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 www.vantaa.fi/liikunta-sivuille ja [Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmään](#). Ilmoittautumisjärjestelmässä on mahdollista selata kurssitilanteita myös rekisteröitymättä/kirjautumatta.
- Mikäli kurssien kausipaikolle ilmoittautuneiden minimimäärä ei täyty kurssi voidaan perua, ilmoittamme ryhmään ilmoittautuneille perumisesta. Osallistujien minimimäärät on ilmoitettu kurssikohtaisesti ilmoittautumisjärjestelmässä.
- Vesijumppiin, jotka on merkitty kolmella tähdellä ***, voi osallistua joko kausi- tai kertamaksulla. Lisätietoa [sivu 23](#).
- Jumppiin, jotka on merkitty neljällä tähdellä ****, voi osallistua joko kausi-, kerta- tai mobiilikertamaksulla. Lisätietoa sivu 15.
- Erityisryhmille sekä erityisryhmille/ senioreille tarkoitetut ryhmät on merkitty • -pallolla.
- Kurssi- ja jonopaikat ovat kausikohtaisia. Jonopaikkavaraukset eivät siis ole enää voimassa seuraavalla kaudella.
- Kurssille ilmoittautuminen on sitova. Kts. ”Ilmoittautumisen peruminen sähköisesti tai puhelimitse” -ohjeet [sivu 7](#).
- Vertaisohjatut liikuntaryhmät [sivu 36–37](#).

Liikunnanohjaajien puhelinajat

5.9.–17.12.2022 (ei viikolla 42) ja 9.1.–22.4.2023 (ei viikolla 8)

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

ILMOITTAUTUMINEN

Syksy 2022

ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN LIIKUNTAAN

- Sähköpostilla ei voi ilmoittautua ryhmiin.
- Ilmoittautuminen on sitova.
- Osaan ryhmistä on varattu paikkoja kerta- ja mobiilikertamaksulla osallistuville.
- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän osoite löytyy sivulta www.vantaa.fi/liikunta. Ilmoittautumisjärjestelmän suora osoite on <https://pisa.grynos.com/vantaaliikunta>.

Seniorit ja erityisryhmät

Ilmoittautuminen syyskauden vapaille kurssipaikoille.

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

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ti 16.8.** klo 14.00–su **28.8.2022**
- Puhelimitse **ti 16.8.– to 18.8.2022** klo 14.00–16.00 p. 09 8392 4601
(Tikkurilan kirjaston kiikkustuolijumppaan ohjaajalle ilmoittautuminen paikan päällä.)

Lasten perusliikuntakerhot

- Puhelimitse **ma 15.8.2022** alkaen, ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402

Viittomakieliset ryhmät

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ti 16.8.** klo 14.00–su **28.8.2022**

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät

- Puhelimitse ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402
- Lisätietoa [sivu 36](#)

Työikäiset

Ilmoittautuminen syyskauden kurssipaikoille.

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

Ryhmäliikunta: jumpat ja vesiliikuntaryhmät

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 22.8.** klo 16.00–**su 28.8.2022**
- Puhelimitse **ma 22.8.2022** klo 16.00–17.30 p. 09 8392 4601

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

Jälki-ilmoittautuminen

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

- puhelimitse **ti 22.8.–pe 26.8.2022** klo 9.00–11.00 p. 09 8392 4601

Viittomakieliset ryhmät

- Lisää tietosi Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmään. Mikäli tietosi ovat siellä jo entuudestaan, tarkasta tietosi. Ilmoita tämän jälkeen puhelimitse tai sähköpostitse, mihin ryhmään haluat osallistua: anne.pakarinen@vantaa.fi tai tekstiviesti p. 050 314 6402.

Tiedustelut kauden aikana 5.9. alkaen

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

- Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijummat, tasapainoryhmät, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät p. 09 8392 4601
- Lasten perusliikuntakerhot p. 050 314 6402
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät p. 050 314 6402
- Viittomakieliset ryhmät tekstiviestitse p. 050 314 6402, tai sähköpostitse anne.pakarinen@vantaa.fi

SÄHKÖINEN ILMOITTAUTUMINEN

Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmä

<https://pisa.grynos.com/vantaaliikunta/#fi>

- Linkki löytyy myös www.vantaa.fi/liikunta -sivulta.
- Suosittelemme Chrome-selaimen käyttöä.
- Ensimmäisellä kerralla kirjautuminen tapahtuu verkkopankkitunnuksilla. Jatkossa voit käyttää järjestelmää joko 1) verkkopankkitunnuksilla tai 2) luomalla itsellesi käyttäjätunnuksen ja salasanan.
- Rekisteröidy ja luo käyttäjätunnus/salasana hyvissä ajoin ennen kurssille ilmoittautumista. Huom! Mikäli olet luonut käyttäjätunnuksen ja salasanan ilmoittautumisjärjestelmään aikaisemmin, ne ovat edelleen voimassa.
- Sulje pankin suojaus kirjautuessasi verkkopankkitunnuksilla. Päivitä selain ilmoittautumisen hetkellä, mikäli järjestelmä/sivu on ollut avoinna ennen ilmoittautumisen alkua (esim. painamalla F5-näppäintä).

Uuden asiakkaan rekisteröitymisohje

Rekisteröidy käyttäjäksi verkkopankkitunnuksilla

1. Avaa yläpalkista: ”Kirjautuminen”.
2. Valitse: ”Verkkopankin tunnuksilla: Kirjautu/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).
 - käyttäjätunnus (vähintään 8 merkkiä) ei voi alkaa välilyönnillä eikä päättyä välilyöntiin.
 - salasanan (vähintään 8 merkkiä) tulee sisältää isoja ja pieniä kirjaimia sekä numeroita tai erikoismerkkejä. Salasana ei voi alkaa numerolla.
5. Klikkaa: ”Tallenna”.
6. Tämän jälkeen voit ilmoittautua kurssille.

Oletko alle 18-vuotias?

Osallistujien alaikäraja on 15 vuotta, poikkeuksena lasten perusliikuntakerhot. Alle 18-vuotiaan ilmoittautuminen kurssille onnistuu ainoastaan huoltajan toimesta. Lisätietoa alle 18-vuotiaan ilmoittautumisesta kurssille Vantaaliikunta-pääsivun yläpalkista ”Ohjeet”.

ILMOITTAUTUMISEN PERUMINEN

Kurssipaikan voi perua maksutta

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

Sähköisesti

- Peruminen Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta tai sähköpostilla syyskaudella **su 28.8.2022** ja kevätkaudella **su 1.1.2023** mennessä. Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän osoite on <https://pisa.grynos.com/vantaaliikunta>. Linkki löytyy myös internetsivustoltamme www.vantaa.fi/liikunta.

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

Peruminen Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta tai sähköpostilla liikunta.ilmoittautumiset@vantaa.fi.

- **Lasten perusliikuntakerhot ja vertaisohjatut kuntosaliryhmät**

Peruminen sähköpostilla anne.pakarinen@vantaa.fi.

- **Viittomakieliset ryhmät**

Peruminen Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta tai sähköpostilla anne.pakarinen@vantaa.fi.

Puhelimitse

- Puhelimitse syyskaudella **ma 12.9.2022** ja kevätkaudella **ma 16.1.2023** klo 11.00 mennessä.

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

Peruminen puhelimitse p. 09 8392 4601, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00.

- **Lasten perusliikuntakerhot ja vertaisohjatut kuntosaliryhmät**

Peruminen puhelimitse p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00.

- **Viittomakieliset ryhmät**

Peruminen tekstiviestillä p. 050 314 6402.



Kertamaksullisia jumptia voi maksaa mobiililla! [Lue lisää sivu 11](#)

HINNASTO

LIIKUNTAKURSSIT (SIS. ALV. 10 %)


- Hinnat ovat kurssi- ja tuntikohtaisia.
- Kurssimaksut puolittuvat syyskaudella **ma 31.10.2022** ja kevätkaudella **ma 6.3.2023**.
- Sotiemme veteraaneille toimintaan osallistuminen maksutonta (Kelakortin tunnus R tai MR).
- Kiikkustuolijumppa on kaikille maksuton.
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät: lisätietoja hinnoista [sivu 36](#).
- Kurssimaksuja tai osaa kurssimaksuista ei pääsääntöisesti palauteta, poikkeuksena pidempiaikaiset sairauspoissaolot harkinnanvaraisesti lääkärintodistusta vastaan.
- Työttömyysalennus on todistettava:
 - TE-toimiston asiakaspalvelujärjestelmän Oma asiointi -sivuilta tulostetulla korkeintaan yhden kuukauden ikäisellä todistuksella työnhaun voimassaolosta (hyväksytyt tunnukset: 02 ja 06).
 - Kelan tai työttömyyskassan korkeintaan yhden kuukauden ikäisellä todistuksella/ maksuilmoituksella maksetusta päivärahasta.
- Liikuntaseteleillä ym. maksuvälineillä voi maksaa ainoastaan normaalihintaisia tuotteita.

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

Uimahallin sisäänkäyntimaksu ei sisälly hintaan. Poikkeuksena Korson uimahallissa pidettävät vesijumppat, joista ei peritä erillistä uimahallimaksua.

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

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

Kertamaksut	€/kerta
Arkisin ennen klo 16.15	ryhmäliikunta (jumpat) 3,00
Arkisin ennen klo 16.15	 mobiilikertamaksu (jumpat) 3,00
Arkisin ennen klo 16.00	vesijumpat 2,00
Arkisin klo 16.15 jälkeen	ryhmäliikunta (jumpat) 4,50, työttömät 3,00
Arkisin klo 16.15 jälkeen	 mobiilikertamaksu (jumpat) 4,50
Arkisin klo 16.00 jälkeen	yhteistyövesijumpat 3,00
Viikonloppuisin	ryhmäliikunta (jumpat) 4,50, työttömät 3,00
Viikonloppuisin	 mobiilikertamaksu (jumpat) 4,50
Viikonloppuisin	vesijumpat 3,00, työttömät 2,00

Uimahallin sisäänpääsymaksu ei sisälly vesijumpan kertamaksun hintaan.

KURSSIN MAKSAMINEN

Yleistä maksamisesta

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

Kurssimaksujen laskutus

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

Lasku lähetetään postitse ilmoittautumisen yhteydessä annettuun osoitteeseen. Laskun maksuaika on laskun päiväyksestä 14 päivää + kolme pankkipäivää. Muistutuslaskusta laskutetaan lainmukainen muistutuskustannus. Mikäli laskua ei makseta muistutukseen jälkeen, lasku siirtyy perintään. Tällöin asiakkaan tulee maksaa muistutuslaskusta aiheutuneet kulut ja korot Intrumille. **Yhteistyöjumbpien kurssimaksuista vastaa järjestävä seura.**

OHJEITA LASKUN MAKSUUN

Kurssimaksusta kotiin saatu lasku on mahdollista maksaa

■ Uimahallin kassalle

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

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

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

- Työttömyysalennusta ei myönnetä, mikäli työttömyystodistusta ei ole esitetty määräaikaan mennessä. Työttömyys tulee todistaa jokaisen lukukauden alussa. Lisätietoa ”Hinnasto” [sivu 8](#).

Kertamaksulla maksaminen

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

1. Uimahallin kassalta ostettava kertalipuke

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

2. LIIKKUVA VANTAA -mobiilisovelluksesta ostettava kertalipuke

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

Liikkuva Vantaa

Puhelinnumero

PIN-koodi

Jatka kirjautumatta
Lupa...



MAKSA KERTAMAKSU MOBIILILLA

LIIKKUVA VANTAA -mobiilisovelluksen lataaminen ja käyttö

Mobiilikertalippuja on myynnissä ainoastaan osaan lattiajumbista.

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

ILMOITTAUTUMINEN

Kevät 2023

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN LIIKUNTAAN

- Syksyn 2022 asiakkailta on oikeus jatkaa ryhmässä myös kevätkaudella 2023.
- Syksyn asiakkaita tiedotetaan kevään 2023 kursseille ennakoon ilmoittautumisesta sähköpostilla/tekstiviestillä erikseen marraskuun 2022 aikana.
- Ilmoittautuminen kevätkauden 2023 vapaille kurssipaikoille.
- Kurssi- ja jonopaikat ovat kausikohtaisia. Syyskauden jonopaikkavaraukset eivät ole enää voimassa kevätkaudella.
- Ilmoittautuminen on sitova. Lisätietoa perumisen ohjeista [sivu 7](#).
- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän osoite löytyy sivulta www.vantaa.fi/liikunta. Ilmoittautumisjärjestelmän suora osoite on <https://pisa.grynos.com/vantaaliikunta>.

Seniorit ja erityisryhmät

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

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 19.12.2022** klo 9.00–**su 1.1.2023**
- Puhelimitse **ma 19.12.–ti 20.12.2022** klo 9.00–11.00 ja 12.00–15.00 p. 09 8392 4601 (Tikkurilan kirjaston kiikkustuolijumppaan ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä.)

Lasten perusliikuntakerhot

- Puhelimitse **ti 20.12.2022** alkaen klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402

Viittomakieliset ryhmät

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 19.12.2022** klo 9.00–**su 1.1.2023**

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät

- Puhelimitse ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402. Lisätietoa [sivu 36](#).

Työikäiset

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 19.12.2022** klo 9.00–**su 1.1.2023**

Tiedustelut kauden aikana 9.1. alkaen

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

- Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, tasapainoryhmät, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät p. 09 8392 4601
- Lasten perusliikuntakerhot p. 050 314 6402
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät p. 050 314 6402
- Viittomakieliset ryhmät tekstiviestitse p. 050 314 6402, tai sähköpostitse anne.pakarinen@vantaa.fi

Ilmoittautumisen peruminen ja maksaminen

- Kurssien perumisen ehdot ovat samat kuin syyskaudella 2022 ([sivu 7](#)).
- Kevätkauden kurssien maksaminen **syyskauden 2022** ohjeiden mukaisesti ([sivu 9](#)).

ILMAINEN UINTI VANHUSTENVIIKKOLA ma-pe 3.-7.10.2022

Tarjoamme uimahalleissamme Vanhustenviikon kunniaksi maksuttoman uinnin eläkeläisille.

Ilmainen uinti edellyttää, että näytät eläkeläiskorttisi uimahallin kassalla.

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

Tervetuloa uimaan!



OHJATTU LIIKUNTA

Ryhmäliikunta ja ohjatut kuntosaliryhmät

ITÄ-VANTAA

kh= kuntosalin kiertoarjoittelu
vh= kuntosalin vapaarjoittelu

Aikuisopisto, Opistotalo, Lummetie 5

maanantai

8.40–9.25 seniorijumppa, keskitaso****

9.30–10.15 kehonhuolto

tiistai

9.30–10.25 äiti-lapsi -jumppa

keskiviikko

14.30–15.15 zumba****

19.00–19.55 kuntonyrkkeily

20.00–20.55 kuntopotkuntarykkeily

torstai

14.05–14.55 lavis****

perjantai

9.20–10.15 kahvakuula

10.25–11.20 kehonhuolto****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi R.

seniorit, kausimaksu, Päivi R.

työkäiset, kausimaksu, Nina M.

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

työkäiset, kausimaksu, Nina M.

Tunnille mukaan omat säkkihanskat.

työkäiset, kausimaksu, Nina M.

Tunnille mukaan omat säkkihanskat.

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

seniorit, kausimaksu, Nina M.

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Nina M.

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 1

tiistai

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)

keskiviikko

10.15–11.15 ohjattu kuntosali (vh)

torstai

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)

11.00–12.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Antti G.

seniorit, kausimaksu, Antti G.

seniorit, kausimaksu, Katja J.

seniorit, kausimaksu, Antti G.

seniorit, kausimaksu, Antti G.

Hakunilan nuorisotila, Laukkarinne 4

perjantai (oma jumppamatto)

9.15–10.00 seniorijumppa, keskitaso****

10.05–10.50 kehonhuolto****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Antti G.

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Antti G.

Havukosken nuorisotalo, Eteläinen Rastitie 14

maanantai (oma jumppamatto)

10.30–11.15 seniorijumppa, keskitaso****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Paula K.

Hiekkaharjun nuorisotalo, Leinikkitie 36

maanantai (oma jumppamatto)

9.00–9.45 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

Koivukylän vanhustenkeskus, Karsikkokuja 13

maanantai

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (kh)

• 11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

13.00–13.55 seniorijumppa, reipas

tiistai

• 13.00–14.00 ohjattu kuntosali (vh)

• 14.00–15.00 ohjattu kuntosali (vh)

keskiviikko

12.00–13.00 ohjattu kuntosali (kh)

13.00–14.00 ohjattu kuntosali (kh)

• 14.15–15.15 tuolijumppa + kuntosali

17.00–17.45 kahvakuula****

17.45–18.30 kehonhuolto****

torstai

• 13.30–14.30 tuolijumppa + kuntosali

• 19.00–19.55 aikuisten salijumppa

perjantai

9.30–10.15 seniorijumppa, kevennetty****

• 11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

• 12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Eero J.

seniorit, kausimaksu, Eero J.

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero J.

seniorit, kausimaksu, Eero J.

erityisryhmät, kausimaksu, Eero J.

erityisryhmät, kausimaksu, Eero J.

seniorit, kausimaksu, Antti G.

seniorit, kausimaksu, Antti G.

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Antti G.

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi R.

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi R.

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero J.

viittomakieliset työikäiset, kausimaksu,
SKUL:n ohjaaja

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eero J.

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero J.

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 sivu 10 (kertamaksulla maksaminen).

Lehtikuusen koulu, Havu, Hakunilanrinne 1

keskiviikko (oma jumppamatto)

16.00–16.45 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Antti G.

Monitoimikeskus Lumo, Urpiaisentie 14, tanssitali, painisali

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

tiistai

14.00–14.45 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Paula K.

14.50–15.45 seniorijumppa, reipas

seniorit/työikäiset, kausimaksu, Paula K.

keskiviikko

14.30–15.15 lavis

seniorit, kausimaksu, Päivi R.

15.20–16.05 lavis****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi R.

torstai

9.50–10.35 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Päivi R.

10.45–11.40 keho ja mieli -jumppa

seniorit, kausimaksu, Päivi R.

Rajakylän tenniskeskus, Latukuja 4, peilisali

tiistai

11.00–11.45 seniorijumppa, reipas

seniorit, kausimaksu, Paula K.

11.50–12.35 seniorijumppa, keskitaso****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Paula K.

keskiviikko

12.30–13.15 kehonhuolto****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Paula K.

17.00–17.55 vatsa-selkä-pakara****

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Kreetta H.

18.00–18.55 (syvä)venyttely****

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Kreetta H.

Tikkurilan kirjasto, Lummetie 4, musiikkiosaston avoin tila

keskiviikko

14.00–14.40 kiikkustuolijumppa

seniorit/erityisryhmät, ei kurssimaksua, Tiia N.

**** 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 kortalipukkeen voi ostaa ainoastaan mobiilisovelluksesta. Lisäohjeita sivu 10 (kertamaksulla maksaminen).

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50, jumppasali, kuntosali

maanantai

9.00–9.45 seniorijumppa, keskitaso

10.00–10.45 seniorijumppa, kevennetty

13.00–13.45 kahvakuula****

16.45–17.40 pump****

17.45–18.40 keho ja voima****

18.45–19.40 (syvä)venyttely****

tiistai

9.45–10.40 seniorijumppa, reipas****

11.00–11.55 pilates alkeet****

12.00–12.55 pilates

13.15–14.10 pilates

11.00–12.00 ohjattu kuntosali (kh)

12.00–13.00 ohjattu kuntosali (kh)

13.00–14.00 ohjattu kuntosali (kh)

14.00–15.00 ohjattu kuntosali (vh)

16.15–17.10 terve selkä****

17.15–18.10 kahvakuula helppo****

18.15–19.10 kahvakuula

19.15–20.10 miesten liikunta****

keskiviikko

9.00–9.55 seniorijumppa, reipas

10.00–10.45 seniorijumppa, keskitaso

11.15–12.00 lantionpohja-/korsettijumppa

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 kahvakuula****

17.30–18.25 niska-selkä-hartia -jumppa****

18.30–19.25 zumba****

torstai

10.15–11.00 kehonhuolto****

12.30–13.15 lantionpohja-/korsettijumppa****

13.30–14.15 seniorijumppa, keskitaso****

16.30–17.25 kuntojumppa****

17.30–18.25 pilates, alkeet

18.30–19.25 pilates

seniorit, kausimaksu, Antti G.

seniorit, kausimaksu, Antti G.

seniorit kausi/kerta/mobiilimaksu, Antti G.

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreetta H.

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreetta H.

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreetta H.

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

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Minna K.

seniorit, kausimaksu, Minna K.

seniorit, kausimaksu, Minna K.

seniorit, kausimaksu, Eero J.

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Nina M.

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Nina M.

työikäiset, kausimaksu, Nina M.

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Nina M.

seniorit/työikäiset, kausimaksu, Anne L.

seniorit, kausimaksu, Anne L.

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Eero J.

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tuula E.

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.

työikäiset, kausimaksu, Annakaisa K.

työikäiset, kausimaksu, Annakaisa K.

Jatkuu seuraavalla sivulla...

kh= kuntosalin kiertoharjoittelu
vh= kuntosalin vapaaharjoittelu

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50, jumppasali, kuntosali

perjantai

9.00–9.55 voimajumppa miehille****
10.00–10.45 seniorijumppa, kevennetty
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
12.00–12.55 lavis
13.00–13.55 lavis****

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

lauantai

10.30–11.25 kahvakuula****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, vaihtuva ohjaaja

KESKI-VANTAA

kh= kuntosalin kiertoharjoittelu
vh= kuntosalin vapaaharjoittelu

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

Huom! Ohjaaja päästää ryhmäläiset sisään 15 min ennen ryhmän alkamista. Ovi on muutoin lukossa. Kurssi on yhteistyökurssi Fressi Yrityspalveluiden kanssa.

maanantai

10.00–10.55 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Ilkka T.

Veromäen koulu, Veromiehentie 2

torstai (oma jumppamatto)

16.00–16.45 seniorijumppa, keskitaso****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Tanja M.



Jumpata voi kotonakin

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

Tuntien sisällöt sekä aikataulut saattavat vaihdella.

Tutustu tarjontaan
www.vantaa.fi/virtuaalijumppat

Kanniston nuoris- ja asukastila, Kenraalintie 6

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

keskiviikko (oma jumppamatto)

11.05–11.50 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Eszter R.

12.05–12.50 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Eszter R.

Martinlaakson nuorisotila, Martinlaaksonpolku 9

keskiviikko (oma jumppamatto)

8.45–9.30 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Helena S.

9.30–10.15 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Helena S.

perjantai (oma jumppamatto)

8.45–9.30 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Anne L.

9.30–10.15 keho ja mieli -jumppa

seniorit, kausimaksu, Anne L.

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2, kuntosali

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

keskiviikko

9.30–10.30 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Sami H.

10.45–11.45 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Sami H.

• 12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)

mielenterveyskuntoutujat, kausimaksu, Sami H.

Myyrinki, Liesitori 1 (käynti Vaskivuorentien puolelta)

keskiviikko

12.35–13.30 lavis****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Petya Y-I.

13.30–14.25 lavis

seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.

torstai

9.30–10.25 kehonhuolto****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

10.30–11.25 zumba****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

perjantai

9.20–10.15 pilates

seniorit, kausimaksu, Sipi M.

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

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

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

maanantai

9.00–9.55 aamujumppa****

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

10.00–10.55 lavis****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

12.00–12.55 seniorijumppa, reipas

seniorit, kausimaksu, lina K.

13.00–13.55 venyttely****

seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Anne L.

17.15–18.10 zumba****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

18.15–19.10 niska-selkä-hartia -jumppa****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

19.15–20.10 full body****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

tiistai

10.15–11.00 seniorijumppa, kevennetty

seniorit, kausimaksu, Anne L.

11.10–12.05 keho ja mieli -jumppa****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi S.

12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Anne L.

13.00–14.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Anne L.

14.00–15.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

• 14.00–14.40 tuolijumppa

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, lina K.

14.15–15.00 zumba****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

17.00–17.55 kuntojumppa****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eeva K.

18.00–18.55 pilates alkeet****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Mari S.

19.00–19.55 pilates

työikäiset, kausimaksu, Mari S.

keskiviikko

8.40–9.35 aamujumppa****

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

9.40–10.25 kahvakuula****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, lina K.

• 11.15–12.10 seniorijumppa

viittomakieliset, seniorit, kausimaksu, SKUL:n ohjaaja

12.35–13.20 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, lina K.

13.30–14.15 voimajumppa miehille****

seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, lina K.

14.30–15.15 tasapainoryhmä

seniorit, kausimaksu, Tommi S. ja lina K.

17.00–17.55 kiinteytys****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eeva K.

18.00–18.55 circuit****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eeva K.

19.00–19.55 zumba****

työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Noora J.

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

torstai

9.00–9.45 seniorijumppa, keskitaso
9.00–10.00 ohjattu kuntosali (vh)
10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)
11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)
• 12.15–13.15 tuolijumppa ja kuntosali

13.30–14.25 pilates alkeet

14.30–15.25 pilates

17.00–17.55 kahvakuula****

18.00–18.55 kehonhuolto****

19.00–19.55 terve selkä****

perjantai

9.00–9.45 seniorijumppa, keskitaso
10.00–10.45 seniorijumppa, kevennetty****

11.00–11.45 venyttely****

12.00–12.55 seniorijumppa, reipas****

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (kh)

11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, lina K.
seniorit, kausimaksu, Tommi S.
seniorit, kausimaksu, Tommi S.
seniorit, kausimaksu, Anne L.
erityisryhmät/seniorit, kausimaksu Tommi S.
ja Anne L.
seniorit, kausimaksu, Salla S.
seniorit, kausimaksu, Salla S.
työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Inka M.
työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Marion T.
työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Marion T.

seniorit, kausimaksu, Tiia N.
veteraanit/seniorit, kausi/kerta/
mobiilimaksu, Tiia N.
seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.
seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu,
lina K.
seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.
seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.
seniorit, kausimaksu, Petya Y-I.

Vantaan Energia Areena, Raappavuorentie 10

Vantaan Energia Areenan käyttövuoroperuutusten aikana tunti pidetään Rajatorpan kalliosuojassa (käynti Rajatorpantien puolelta, os. Nuijatie 15 B). Huomio, että kalliosuojan ovelta on sähköinen avausjärjestelmä, joten jumpparyhmään tulijoiden on oltava ulko-ovella klo 10.15.

Kauden aikana tulevat muutokset ilmoitetaan asiakkaille erikseen.

tiistai (oma jumppamatto)

10.30–11.15 seniorijumppa, keskitaso

seniorit, kausimaksu, Eszter R.

**** 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 sivu 10 (kertamaksulla maksaminen).

YHTEISTYÖJUMPAT TYÖIKÄISILLE

Yhteistyökurssit seurojen kanssa

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

ITÄ-VANTAA

Tikkurilan Naisvoimistelijat

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

Dickursbyn koulu, Urheilutie 4

tiistai klo 18.00 kiinteytys ja klo 19.00 lihahuolto

Rekolan Raikas

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

Havukosken koulu, Tarhakuja 2

tiistai klo 19 zumba

Rekolan koulu, Rekolantie 67

torstai 18.30 keppijumppa

Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiste, Maauuninpolku 3

torstai klo 18.00 kiinteytys ja klo 19.00 kehonhuolto

LÄNSI-VANTAA

Vantaan Voimisteluseura

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

Kaivokselan koulu, Kaivosvoudintie 10

tiistai klo 17.00 miesten kuntosähly

Liesikujan tanssisali, Urpiaisentie 14

tiistai klo 17.30 koko kropan treeni ja klo 18.30 reisi-vatsa-pakara -kiinteytys

Rajatorpan koulu, Vapaalanpolku 13

tiistai klo 19.00 pilates

VESILIIKUNTA- RYHMÄT

ITÄ-VANTAA

Syvävedenjumpassa uimataito on välttämätön.

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 17

Hyödynnä myös omatoimiharjoittelussa virtuaalijumppia.

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, Katja J.

12.30–13.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Katja J.

13.15–13.45 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Katja J.

torstai

8.00–8.30 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, uinninopettajat

14.30–15.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Antti G.

15.00–15.30 syvävedenjumppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Antti G.

perjantai

7.30–8.00 vesijumppa***

työikäiset, kausi/kertamaksu, uinninopettajat

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

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

ITÄ-VANTAA

Syvännenjunnassa uimataito on välttämätön.

Korson uimahalli, Kisatie 29

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

tiistai

10.00–10.30 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.

10.35–11.05 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.

11.10–11.40 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.

11.45–12.15 vesijunnppa

veteraanit/seniorit, kausimaksu, Kirsi-Marika R.

torstai

9.45–10.15 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tuula V.

10.20–10.50 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tuula V.

10.55–11.25 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tuula V.

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50

maanantai

12.00–12.30 vesijunnppa***

seniorit/työkäiset, kausi/kertamaksu, Tiia N.

12.30–13.00 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

13.00–13.30 syvännenjunnppa

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

14.30–15.00 syvännenjunnppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, uinninopettajat

tiistai

9.00–9.30 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

9.30–10.00 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

keskiviikko

7.15–7.45 syvännenjunnppa***

työkäiset, kausi/kertamaksu, Tiia N.

9.00–9.30 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Eero J.

9.30–10.00 vesijunnppa***

seniorit/työkäiset, kausi/kertamaksu, Eero J.

12.00–12.30 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Anne L.

12.30–13.00 vesijunnppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Anne L.

14.30–15.00 vesijunnppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, uinninopettajat

torstai

10.30–11.00 syvännenjunnppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Eero J.

11.00–11.30 vesijunnppa***

seniorit/työkäiset, kausi/kertamaksu, Tuula E.

11.30–12.00 vesijunnppa

seniorit, kausimaksu, Tuula E.

• 17.30–18.00 vesijunnppa

viittomakieliset, kausimaksu, SKUL:n ohjaaja

perjantai

8.00–8.30 syvännenjunnppa***

seniorit/työkäiset, kausi/kertamaksu, Tommi S.

lauantai

11.45–12.15 syvännenjunnppa***

työkäiset, kausi/kertamaksu, vaihtuva ohjaaja

LÄNSI-VANTAA

Syvännenjumbassa uimataito on välttämätön.

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2

maanantai

14.30–15.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, uinninopettajat

tiistai

7.30–8.00 syvännenjumbassa***

työikäiset, kausi/kertamaksu, Eszter R.

8.00–8.30 vesijumppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Eszter R.

8.30–9.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Eszter R.

14.30–15.00 vesijumppa***

seniorit, kausi/kertamaksu, uinninopettajat

perjantai

8.00–8.30 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, uinninopettajat

11.00–11.30 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Anne L.

Myyrmeen uimahalli, Myyrmeenraitti 4

Hyödynnä myös omatoimiharjoittelussa virtuaalijumppia.

maanantai

9.45–10.15 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Helena S.

10.15–10.45 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Helena S.

10.45–11.15 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Helena S.

11.15–11.45 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Helena S.

13.15–13.45 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, Tommi S.

13.45–14.15 syvännenjumbassa***

seniorit, kausi/kertamaksu, Tommi S.

Jatkuu seuraavalla sivulla...

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

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

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

Myyrmäen uimahalli, Myyrmäenraitti 4

Hyödynnä myös omatoimiharjoittelussa virtuaalijumpia.

tiistai

10.30–11.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, lina K.

11.00–11.30 vesijumppa**

seniorit/työkäiset, kertamaksu, lina K.

11.30–12.00 vesijumppa ***

seniorit, kausi/kertamaksu, lina K.

• 12.00–12.30 vesijumppa lämminvesialtaassa

erityisryhmät, kausimaksu, Helena S.

12.30–13.00 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Helena S.

13.00–13.30 vesijumppa lämminvesialtaassa*

seniorit, kausimaksu, Helena S.

keskiviikko

7.15–7.45 syvänvedenjumppa***

työkäiset, kausi/kertamaksu, Tommi S.

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/työkäiset, 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, kausimaksu, Tommi S.

torstai

12.30–13.00 vesijumppa lämminvesialtaassa

seniorit, kausimaksu, lina K.

13.00–13.30 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, lina K.

13.35–14.05 vesijumppa***

seniorit/työkäiset, kausi/kertamaksu, Anne L.

14.05–14.35 syvänvedenjumppa***

seniorit/työkäiset, kausi/kertamaksu, Anne L.

perjantai

9.30–10.00 vesijumppa

seniorit, kausimaksu, lina K.

• 10.00–10.30 vesijumppa

erityisryhmät/veteraanit, kausimaksu, lina K.

10.45–11.15 vesijumppa lämminvesialtaassa

seniorit, kausimaksu, lina K.

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

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

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

YHTEISTYÖKURSSIT: VESILIIKUNTA

Yhteistyökurssit seurojen kanssa

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

ITÄ-VANTAA

Uimaseura Simmis Wanda

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

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 17

Iltavesijumpat tiistaisin ja torstaisin

Korson uimahalli, Kisatie 29

Iltavesijumpat tiistaisin

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50

Iltavesijumpat maanantaisin ja keskiviikkoisin

LÄNSI-VANTAA

Uimaseura Vanders

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

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2

Iltavesijumpat tiistaisin ja torstaisin

Myyrmäen uimahalli, Myyrmäenraitti 4

Iltavesijumpat maanantaisin ja keskiviikkoisin

YHTEISTYÖKURSSIT

Uimakoulut

Lasten, erityislasten ja aikuisten uimakoulutoiminnoista vastaavat vantaalaiset uimaseurat, Vanders ja Simmis Wanda. Lisätietoa: www.vantaa.fi/liikunta.

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

ERITYISLASTEN- JA NUORTEN LIIKUNTARYHMÄT

Perusliikuntakerhot

Hiekkaharjun koulu, Talkootie 37

maanantai

- 18.30–19.15 perusliikuntakerho 7–n. 18 v. lapset, kausimaksu, Arto L. ja Anni P.

Mårtensdals skola, Laajavuoreнкуja 4

tiistai

- 17.15–18.00 perusliikuntakerho 7–12 v. lapset, kausimaksu, Tommi S. ja Tomi H.

LÖYDÄ OMA SEURA ERITYISLIIKUNTAAN

Liikunnan palvelualue tekee yhteistyötä erityisliikuntaa ja ikääntyneiden liikuntaa järjestävien yhdistysten kanssa. Tiedot toimijoista www.vantaa.fi/liikunta.

Paralympiakomitea kokoaa ”Löydä oma seura”-sivuille urheiluseuroja ja muita toimijoita, joissa on toiminnassaan mukana erityistä tukea tarvitsevia liikkujia tai vammaisurheilijoita. Toiminnassa on mukana myös vantaalaisia urheiluseuroja, joilla on ohjattua liikuntaa myös erityisryhmäläisille. Lisätietoa www.paralympia.fi > Palvelut > Löydä oma seura.

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTAKORTIT

Liikuntakorttien tavoitteena on aktivoida vammaisia ja pitkäaikaissairaita omaehtoisen liikunnan pariin. Tiesitkö, että EU:n vammaiskortin A-merkintä oikeuttaa maksuttomaan avustajaan uinnin ja kuntosaliharjoittelun yhteydessä. Lisätietoa EU:n vammaiskortin A-merkinnästä www.vammaiskortti.fi tai www.kela.fi/vammaiskortti.

Erityisuimakortti

Erityisuimakortti on uimahallin vuosikortti. Uimakortin myöntämisperusteet ovat diagnoosipohjaiset. Kortin hinta 55 €/vuosi. Lisätietoa www.vantaa.fi/liikunta tai p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00.

Erityisryhmien kuntosalikortti

Kortti myönnetään liikunnan palvelualueen kuntosaleille. Myöntämisperusteet ovat diagnoosipohjaiset. Maksut ovat samanhintaisia kuin alennusryhmille myönnettävät kuukausi- tai sarjakortit (alennus ei koske kertamaksua). Lisätietoa www.vantaa.fi/liikunta tai p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00.



HYVINVOINTIMENTOROINTI

Vantaan kaupunki tarjoaa maksutonta elintapaohjausta riskiryhmiin kuuluville henkilöille. Elintapaohjauspalvelu hyvinvointimentorointi sopii erityisesti henkilöille, jotka ovat motivoituneita elintapamuutoksiin, ja haluavat sitoutua noin vuoden mittaiseen elintapaohjaukseen.

Mentorointiin valitaan henkilöitä, joilla on ylipainoa tai jokin elintapasairaus, kuten diabetes tai sydän- ja verenkiertoelimestön sairaus. Hyvinvointimentoroinnissa asiakas saa henkilökohtaisen mentorin ja mobiilisovelluksen terveellisten elintapojen tueksi. Ilmoittaudu mukaan terveysasemallasi.

Hyvinvointimentorin liikuntaneuvonta

Hyvinvointimentorit tarjoavat maksutonta liikuntaneuvontaa, johon voit varata tapaamisajan terveysasemasi hoitajalta tai lääkäriltä. Liikuntaneuvonta on sopiva palvelu henkilöille, jotka kaipaavat kertaluonteista tukea liikunnan aloittamiseen tai sen lisäämiseen. Neuvonta on keskustelumuotoista, joka voi sisältää esimerkiksi materiaalin tarjoamista.

Voit myös kysyä vinkkejä liikunnan aloittamiseen tai fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen mentorilta puhelimitse. Soittoaika keskiviikkoisin klo 8.15–9.15 syksyllä 8.9.–15.12.2022 ja keväällä 11.1.–14.6.2023.

Hyvinvointimentori Inka Mannoja

p. 040 190 7136, hyvinvointimentorointi@vantaa.fi

Lisätietoja palvelusta löydät osoitteesta

- www.vantaa.fi/hyvinvointimentorointi
- www.vantaa.fi/liikuntaneuvonta

LIIKUNTAKURSSIEN SISÄLTÖKUVAUKSET

Seniorit

- Liikuntaryhmät ovat pääsääntöisesti sekaryhmiä. Sijaisen ohjatessa tunnin sisältö voi muuttua.
- **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 alkulämmittelysarjan, lihaskunto-osuuden eri välineillä ja pitkän venyttelyosuuden. Kesto 55 min.

Kahvakuula

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

Keho ja mieli -jumppa

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

Kehonhuolto

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

Kiikkustuolijumppa, seniorit/erityisryhmät

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

Lantionpohja-/korsetti -jumppa

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

Lavis

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

Ohjattu kuntosalii (kh=kiertoharjoittelu)

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

Ohjattu kuntosalii (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.

Seniorijumppa, reipas

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

Seniorijumppa, keskitaso

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

Seniorijumppa, kevennetty

Kevyttä jumppaa senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Tunneilla voidaan käyttää välineitä tehostamaan harjoittelua. Ryhmissä on liikkeitä myös lattiatasolla. Tunti on hypytön. Kesto 45 min.

Tasapainoryhmä

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

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.

Löydä harrastus

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

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

Löydä oma juttusi ja lähde mukaan harrastamaan!

Lue lisää:

- www.vantaa.fi/liikunta
- <https://www.vantaa.fi/fi/hankkeet/hanke/hobihobifi-loyda-harrastus>

Työikäiset

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

Circuit

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

Full body

Tunti on monipuolinen lihaskuntotunti, jossa oman painon harjoitusten lisäksi käytetään erilaisia välineitä tehostamaan harjoitteita (mm. voimatankoja, kahvakuula). Tunti rakentuu lämmittelystä, lihaskuntoharjoitteista ja loppuvenyttelystä. Kesto 55 min.

Kahvakuula

Koko vartalon lihaskuntoa ja liikkuvuutta parantava erittäin tehokas liikuntamuoto. Tunti rakentuu lämmittelystä, kahvakuulaliikkeitä ja loppuvenyttelystä. Kesto 45/55 min.

Keho ja voima -jumppa

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

Kehonhuolto

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

Kiinteytysjumppa

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

Kuntojumppa

Kuntojumppatunti on selkeää ja monipuolista perusjumppaa. Tunti koostuu helposta alkulämmittelyosuudesta, lihaskuntoa vahvistavista liikkeistä ja loppuvenyttelystä. Tunneilla voidaan käyttää mm. kuminauhoja, kahvakuulia ja erilaisia painoja vastuksena. Kesto 55 min.

Kuntonyrkkeily

Tule iskemään hyvää kuntoa ja mieltä. Kuntonyrkkeily on tehokasta harjoitusta koko keholle, varsinkin niska-hartiaseudun lihaksille. Mukaan tarvitet sakkihanskat. Sakkihanskoja saat mm. urheilukaupoista, ja netistä. Kesto 55 min.

Kuntopotkuryrkkeily

Kuntopotkuryrkkeilytunnilla opit turvallisesti lyöntien lisäksi myös erilaiset potkut. Takuuvarma kunnonkohottaja! Mukaan tarvitet sakkihanskat. Kesto 55 min.

Miesten liikunta

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

Niska-selkä-hartia -jumppa

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.

(Syvä)venyttely

Tunti koostuu lämmittelystä ja kehoa venyttävistä ja huoltavista liikkeistä. Soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tunnilla parannetaan lihastasapainoa venyttämällä kiristyviä ja virheasentoja aiheuttavia lihaksia sekä vahvistaen kehon syviä tukilihaksia. Venytysten kesto ja venytystekniikka voivat vaihdella tuntikohtaisen tavoitteen mukaan. 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, kuminauhuja ja erilaisia painoja tehostamaan harjoitusta. Kesto 55 min.

Vatsa-selkä-pakara

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

Zumba

Zumba on helppo ja hauska tunti, jossa yhdistyvät suosituimmat latinalaisrytmit ja tämän hetken kuumimmat tanssihitit. Helppojen tanssiasikeleiden ja mukaansatempaavan musiikin siivittämänä jokainen pääsee nauttimaan tehokkaasta tunnista ja iloisesta tunnelmasta heti ensimmäisellä kerralla. Kesto 55 min.

Äiti-lapsi -jumppa

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

Vesiliikuntaryhmät

Syvänvedenjumppa

Syvänvedenharjoittelu tapahtuu uima-altaassa ilman pohjakosketusta. Harjoittelussa käytetään vesijuoksuvyötä. Vesijuoksuvyön saa halliilta lainaksi tarvittaessa. Uimataito on välttämätön. Kesto 30 min.

Vesijumppa

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

Vesijumppa, erityisryhmät

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

Vesijumppa lämminviesialtaassa, seniorit/erityisryhmät

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

Vesijumppa, viittomakieliset

Vesijumppaa viittomakielisen liikunnanohjaajan ohjaamana. Kesto 30 min.

Erytisryhmät

- Yhdistetyt seniori-/erityisryhmät ja muu erityisliikunta 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 voi ottaa maksutta mukaan.
- Ryhmät soveltuvat mm. liikuntarajoitteisille, tuki- ja liikuntaelinsairaille, reumaatikoille tai muulla tavalla heikomman toimintakyvyn omaaville henkilöille. Ryhmissämme jokainen osallistuu omien kykyjensä mukaisesti ryhmän toimintaan.
- Erytisryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät löydät • pallolla merkitystä kohdista.

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

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

Tuolijumppa + kuntosali, erityisryhmät/seniorit

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

Tuolijumppa ja kuntosali, erityisryhmät/seniorit

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

Tuolijumppa, erityisryhmät/seniorit

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

Aikuisten salijumppa, viittomakieliset

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

Seniorijumppa, viittomakieliset

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

Lasten perusliikuntakerho

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



SPORTTIKORTTI 70+

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

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

Huom! Etu ei koske ohjattuja liikuntaryhmiä.

Koivukylän kuntosalin vapaaharjoittelu edellyttää kuntosalin kulkutunnisteen (=avaimen) ostamista ja harjoitteluaajan lataamista kulkutunnisteelle.

- Kulkutunniste on kaikille maksullinen (10 €), ja tulee ostaa Tikkurilan Vantaa-infoista (Dixi, Ratatie 11).

Lisätietoa Sporttikortista voit kysyä puhelimitse 09 8392 4601 ja p. 050 314 6402, suositeltavat soittoaajat ma-ti ja to-pe klo 9.00-11.00.

Lisätietoja palvelusta löydät osoitteesta

- www.vantaa.fi/fi/erityisryhmien-alennuskortit
- www.vantaa.fi/liikunta

KUNTOSALITOIMINTA

Kuntosalit

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

Lisätietoa löytyy osoitteesta

- www.vantaa.fi/liikunta

Vertaisohjattujen kuntosaliryhmien toimipaikat

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

Lisätietoa p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00-11.00

Lisätietoa löytyy osoitteesta

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

Seniorikuntosaliryhmät 60+ ja 70+

Toiminta suunnattu vantaalaisille. Hakunilan ja Korson terveysaseman 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 kuntosalilaitteiden käytön perusteet ja kuntosalin toimintatavat. Toimipisteissä ei ole mahdollisuutta henkilökohtaiseen harjoitusohjelmaan tai ammattilaisen antamaan laiteopastukseen.

Kausimaksu 26 €, 70 vuotta täyttäneet harjoittelevat maksutta.

Harjoittelukaudet: **5.9.-16.12.2022** ja **9.1.-21.4.2023**. Ilmoittautumiset vapaille paikoille p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00-11.00.

Toimipisteet:

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

Lisätietoa löytyy osoitteesta

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

VERTAISTOIMINTAA 60 VUOTTA TÄYTTÄNEILLE

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

Vertaisohjattu toiminta on suunnattu pääsääntöisesti 60 vuotta täyttäneille. Vallitsevat olosuhteet saattavat vaikuttaa toimintaan sekä toiminnan aloittamiseen ajankohtaan.

Lisätietoa löytyy osoitteesta

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

Bocciavuorot 60+

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

Myyrmäen urheilutalo, Myyrmäenraitti 4, Iso voimistelusalii

maanantai

klo 11.00–11.55

5.9.–12.12.2022 ja 9.1.–17.4.2023

Koivukylän vanhustenkeskus, Karsikkokuja 13, voimistelusalii

keskiviikko

klo 9.45–10.45 (itseohjautuva ryhmä,
ei vertaisohjaajaa)

7.9.–14.12.2022 ja 11.1.–19.4.2023

Sulkapallovuoro 60+

Ei ennakoilmoittautumista. Maksuton. 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 11.30. Ulko-ovi pidetään lukossa, joten älä myöhästy pelivuorolta. Suosittelemme omia pelivälineitä, koska lainavälineitä on rajallisesti. Pelaajilla tulee olla sisäpelikengät. Pukutiloissa on suihkut. Pelivuoro ei kokoonnu arkipyhinä eikä koululaisten syys- ja talvilomaviikoilla.

Rajakylän tenniskeskus, Latukuja 4

maanantai

klo 10.00–11.00

5.9.–12.12.2022 ja 9.1.–17.4.2023



VANTAAN KORTTELILIIGA

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

Kortteliliigaan sarjoihin voi ilmoittautua niin joukkueena kuin yksittäisenä pelaajana.

Vantaan Kortteliliigan lajitarjontaan on kuulunut jalkapallo, salibandy, pipolätkä, jääkiekko, tennis, koripallo, beach-lentopallo ja sulkapallo.

Lisäksi Vantaan Kortteliliiga on järjestänyt liikuntahaasteita hiihdossa, kävelyssä, juoksussa ja pyöräilyssä. Lajien kirjoa on tarkoitus kasvattaa koko ajan ja mahdollistaa pallopelien ja liikunnan iloa vantaalaisille pilke silmäkulmassa.

Lisätietoja Vantaan Kortteliliigan toiminnasta löydät

- vantaankortteliliiga.fi
- www.vantaa.fi/fi/hankkeet/hanke/vantaan-kortteliliiga
- Vantaan Kortteliliigan facebook-sivuilta

LÄHDE LIKKUMAAN

Kävelyfutis

Kävelyfutis on jalkapallon muoto, jossa ainoa sallittu etenemismuoto on kävely. Kävelyfutis on maksuton ja suunnattu kaikenkuntoisille nuorille ja aikuisille. Pelaajat voivat käyttää Tikkurilan urheilupuiston huoltorakennuksessa olevia pukutiloja. Pelipaikkana on tekonurmikenttä ja ylipainehalli. Ylipainehallin nosto- ja purkutöiden aikana pelivuoro on peruttu. Tieto pelitauosta päivitetään kotisivuillemme. Mikäli tulet mukaan pelaamaan ensimmäistä kertaa, on hyvä varmistaa etukäteen, että vuoroa ei ole peruttu. Tiedustelut / yhteistyössä Tikkurilan Klubitalo (p. 040 154 3833) ja Kukunori.

**Tikkurilan urheilupuisto, Läntinen Valkoisenlähteentie 56
pieni tekonurmi 1 ja ylipainehalli**

torstai

klo 14.30–15.30

8.9.–15.12.2022 ja 12.1.–20.4.2023

Vallitsevat olosuhteet saattavat vaikuttaa toimintaan sekä toiminnan aloittamisen ajankohtaan.

Lisätietoja toiminnasta löydät osoitteesta

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

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

[Tikkurilan Areena yhteystiedot internetissä](#)

Myyrmäen jäähalli 1, Raappavuorentie 10

Lisätietoa hallihenkilökunnalta puh. 050 597 6760

[Myyrmäen jäähallin yhteystiedot internetissä](#)



LÄHILIIKUNTAPAIKAT JA ULKOILUREITIT

Lähiliikuntapaikat

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

- Lisätietoa vanta.fi > [Lähiliikuntapaikat](#)

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 vanta.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 vanta.fi > [Pyöräilyreitit](#)

LIIKUNTAAN AKTIVOINTI

Kaikille mahdollisuus liikkumiseen

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

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

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

Sporttikaveritoiminta

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

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



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

Lue lisää:

www.vantaa.fi > [Sporttikaveritoiminta](#)

Vantaan liikkuvat

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

Liikkuva päiväkotiki

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

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

Lue lisää: www.vantaa.fi >

[Liikkuva päiväkotiki](#)

Liikkuva koulu

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

Lue lisää:

www.vantaa.fi > [Liikkuva koulu](#)

Liikkuva opiskelu

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

Lue lisää:

www.vantaa.fi > [Liikkuva opiskelu](#)

Vantaa

Hyvinvointia



Kuvassa vakituiset liikunnanohjaajat Anne, Tiia, Iina, Tommi ja Antti. Kuvasta puuttuu liikunnanohjaaja Eero.

UIMAHALLIEN AUKIOLOAJAT

HUOM! Koululaisten uinninopetus, uimakoulut ja vesiliikuntaryhmät vaikuttavat uima-altaiden käyttöaikoihin.

Hakunilan uimahalli

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

Korson uimahalli

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

Martinlaakson uimahalli

p. 043 827 2574
Martinlaaksonkuja 2
ma–ti, pe 6.00–20.00
ke–to 13.00–20.00
la–su 11.00–17.00

Myyrmäen uimahalli

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

Tikkurilan uimahalli

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

www.vantaa.fi/liikunta

Pidätämme oikeuden aukioloaikojen muutoksiin.



Seuraa Vantaa liikuntaa somessa!