

**VANTAA
LIIKUNTAA**
SYKSY 2021-KEVÄT 2022

SISÄLLYSLUETTELO

Hyvä tietää

Yleistä ohjatuista liikuntakursseista	3
Liikunnanohjaajien puhelinajat.....	3

Ilmoittautuminen ja kurssin maksaminen

Ilmoittautuminen, syksy 2021	4
Jälki-ilmoittautuminen	5
Tiedustelut kauden aikana.....	5
Sähköinen ilmoittautuminen.....	6
Hinnasto	7
Kurssin maksaminen.....	8
Ohjeita laskun maksuun	9
Maksa kertamaksu mobiililla.....	10
Ilmoittautumisen peruminen.....	11
Ilmoittautuminen, kevät 2022	12
Tiedustelut kauden aikana.....	13
Ilmoittautumisen peruminen ja maksu.....	13

Ryhmäliikunta ja ohjatut kuntosaliryhmät

Itä-Vantaa	14
Länsi-Vantaa	18
Yhteistyökurssit: Jumpat työikäisille.....	19

Vesiliikuntaryhmät

Itä-Vantaa	22
Länsi-Vantaa	24
Yhteistyökurssit: Vesijumpat työikäisille	25

Erytislasten- ja nuorten liikuntaryhmät

Perusliikuntakerhot	26
---------------------------	----

Liikuntakurssien sisältökuvaukset

Seniorit	28
Työikäiset	30
Erytisyryhmät.....	32
Vesiliikuntaryhmät	33

YHTEYSTIEDOT

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

Suosittelvat 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

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

Kansikuva: Sakari Manninen

Vertaistoimintaa 60 vuotta täyttäneille

Bocciavuorot 60+	38
Ankkapuistokävely 60+.....	38
Sulkapallovuoro 60+	38
Seniorikuntosaliryhmät 60+ ja 70+.....	35

Lähde liikkumaan

Kävelyfutis	39
Kauppakeskuskävelyt	39
Leppoisan luistelun vuorot.....	39

Lähiliikuntapaikat ja ulkoilureitit

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

Vantaa tukee liikkumista

Löydä harrastus	11
Ilmainen uinti vanhustenviikolla.....	13
Kuntosalitoiminta	27
Sporttikortti 70 +	34
Hyvinvointimentorointi	36
Hyvinvointimentoroinnin liikunta-apteekki	37
Erytisyryhmien liikuntakortit	37
Vantaan kortteliliiga	41
Liikuntaan aktivointi.....	42
Liikkuva päiväkotit.....	43
Liikkuva koulu.....	43
Liikkuva opiskelu.....	43
Sporttikaveritoiminta.....	43

Uimahallien aukioloajat takakannessa.



Tarjolla viikoittain
myös muutamia
virtuaalijumppia.

Lue lisää
www.vantaa.fi

YLEISTÄ OHJATUISTA LIIKUNTAKURSSEISTA

Syyskausi ma 6.9.–la 18.12.2021

Kevätkausi ma 10.1.–la 23.4.2022

**Vallitsevat olosuhteet saattavat vaikuttaa toimintaan
sekä toiminnan aloittamisen ajankohtaan.**

- Koululaisten syyslomaviikolla **18.–23.10.2021** (vko 42) ei ole tunteja.
- Koululaisten talvilomaviikolla **21.–26.2.2022** (vko 8) ei ole tunteja.
- Tunnit on peruttu arkipyhäpäivien aattona klo 16.00 alkaen ja arkipyhäpäivinä.
- Tunnit on peruttu pitkäperjantain jälkeisenä lauantaina **16.4.2022**.
- 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 tunti muutokset päivitetään kauden aikana www.vanta.fi-sivuille ja Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmään. Ilmoittautumisjärjestelmässä on mahdollista selata kurssitilanteita myös rekisteröitymättä/kirjautumatta.
- Vesijumppiin, jotka on merkitty kolmella tähdellä ***, voi osallistua joko kausi- tai kertamaksulla. Lisätietoa s. 8.
- Jumppiin, jotka on merkitty neljällä tähdellä****, voi osallistua joko kausi-, kerta- tai mobiilikertamaksulla. Lisätietoa s. 8.
- Erityisryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät on merkitty • -pallolla.
- Kurssi- ja jonopaikat ovat kausikohtaisia. Jonopaikkavaraukset eivät siis ole enää voimassa seuraavalla kaudella.
- Kurseille ilmoittautuminen on sitova. Kts. ”Ilmoittautumisen peruminen sähköisesti tai puhelimitse” -ohjeet s. 11.
- Vertaisohjatut liikuntaryhmät s. 35 ja 38.

Liikunnanohjaajien puhelinajat

6.9.–18.12.2021 (ei viikolla 42) ja 10.1.–23.4.2022 (ei viikolla 8)

- **Myyrmäki, Martinlaakso:** ti klo 15.15–15.45, p. 043 827 2575
- **Tikkurila:** ke klo 13.00–13.30, 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 2021

Vallitsevat olosuhteet saattavat vaikuttaa syyskauden toimintaan ja ilmoittautumisiin.

- Ryhmiin ei voi ilmoittautua sähköpostilla.
- Ilmoittautuminen on sitova.
- Osaan ryhmistä on varattu paikkoja kerta- ja mobiilikertamaksulla osallistuville.
- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän 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 17.8.** klo 14.00–**su 29.8.2021**
- Puhelimitse **ti 17.8.–pe 20.8.2021** klo 14.00–16.00 p. 09 8392 4601
(Tikkurilan kirjaston kiikkustuolijumppaan ohjaajalle ilmoittautuminen paikan päällä.)

Lasten perusliikuntakerhot

- Puhelimitse **ti 17.8.–pe 20.8.2021** klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402

Viittomakieliset ryhmät

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ti 17.8.** klo 14.00–**su 29.8.2021**

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät

- Puhelimitse **ma 6.9.–pe 17.12.2021** klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402
- Lisätietoa s. 35

**Päivitä muuttuneet
yhteystiedot
Vantaaliikunta-
ilmoittautumisjärjestelmään
tai ilmoita muutokset
puhelimitse
09 8392 4601.**

Työkäiset

Ilmoittautuminen syyskauden vapaille 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 23.8.** klo 16.00–**su 29.8.2021**
- Puhelimitse **ma 23.8.2021** klo 16.00–17.30 p. 09 8392 4601

HUOM!

Osa työkäisille suunnatuista jumpista ja vesijumpista järjestetään yhteistyössä vantaalaisten seurojen kanssa. Näiden yhteistyökurssien ilmoittautuminen tapahtuu järjestävän seuran kotisivuilta (s. 19 ja 25). Ilmoittautumisten ajankohdat vaihtelevat seuroittain. Katso tarkemmat tiedot järjestävän seuran kotisivuilta.

JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN

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

- Puhelimitse **to 26.8.–pe 27.8.2021** klo 9.00–11.00 p. 09 8392 4601

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät

- Puhelimitse **ma 6.9.–pe 17.12.2021** p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00
- Lisätietoa s. 35

TIEDUSTELUT KAUDEN AIKANA 6.9. 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** 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-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 kurseille.

Oletko alle 18-vuotias?

Osallistujien alaikäraja on 15 vuotta. Alle 18-vuotiaan ilmoittautuminen kurseille onnistuu ainoastaan huoltajan toimesta. Lisätietoa alle 18-vuotiaan ilmoittautumisesta kurssille Vantaaliikunta-pääsivun yläpalkista "Ohjeet".

HINNASTO

Liikuntakurssit (sis. alv. 10 %)

- Hinnat ovat kurssi- ja tuntikohtaisia.
- Kurssimaksut puolittuvat syyskaudella ma 1.11.2021 ja kevätkaudella ma 7.3.2022.
- Veteraaneille toimintaan osallistuminen maksutonta (Kelakortin tunnus R tai MR).
- Kiikkustuolijumppa on kaikille maksuton.
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät lisätietoa hinnoista s. 35.
- Kurssimaksuja tai osaa kurssimaksuista ei pääsääntöisesti palauteta, poikkeuksena pidempiaikaiset sairauspoissaolot harkinnanvaraisesti lääkärintodistusta vastaan.
- Työttömyysalennus on todistettava jokaisen kauden alussa:
 - TE-toimiston asiakaspalvelujärjestelmän Oma asiointi -sivuilta tulostetulla korkeintaan yhden kuukauden ikäisellä todistuksella työnhaun voimassaolosta (hyväksyttävät tunnukset: 02 ja 06).
 - Kelan tai työttömyyskassan korkeintaan yhden kuukauden ikäisellä todistuksella/ maksuilmoituksella maksetusta päivärahaasta.
- Liikuntaseteleillä yms. maksuvälineillä maksamiseen lisätietoa s. 8.

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

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

Ryhmäliikuntakurssit (jumpat)	€/kausi
Arkisin ennen klo 16.15	26,00
Arkisin klo 16.15 jälkeen ja viikonloppuisin	52,00, työttömät 26,00
Erityisryhmät (merkitty •)	26,00
Lasten perusliikuntakerho	26,00

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

Kertamaksut *(Uimahallin sisäänpääsymaksu ei sisälly vesijumpan kertamaksun hintaan.)*

Arkisin ennen klo 16.15	ryhmäliikunta (jumpat)	3,00
	mobiilikertamaksu (jumpat)	3,00
	vesijumpat	2,00
Arkisin klo 16.15 jälkeen	ryhmäliikunta (jumpat)	4,50, työttömät 3,00
	mobiilikertamaksu (jumpat)	4,50
	yhteistyövesijumpat	3,00
	erityisryhmät (merkitty •)	2,00
Viikonloppuisin	ryhmäliikunta (jumpat)	4,50, työttömät 3,00
	mobiilikertamaksu (jumpat)	4,50
	vesijumpat	3,00, työttömät 2,00
	yhteistyövesijumpat	3,00





**Kertamaksullisia
jumppia voi
maksaa
mobiililla!**

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), Ticket Mind&Body -seteli ja Eazybreak-mobiiliseteli.
- Päivitä muuttuneet yhteystiedot Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmään tai ilmoita muutokset p. 09 8392 4601, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe 9.00-11.00.

Uimahallien kassalle maksettavat kurssit

- Vesiliikuntaryhmät
Kurssimaksu maksetaan uimahallin kassalle viimeistään toisella ohjaukerralla. Työttömyysalennukseen oikeuttavat perusteet tulee esittää jokaisen lukukauden alussa uimahallin kassalla.

HUOM!

Korson uimahallin vesiliikuntaryhmät ja viittomakieliset vesiliikuntaryhmät laskutetaan. Yhteistyövesijumppien kurssimaksuista vastaa järjestävä seura.

Laskutettavat kurssit

- Ryhmäliikunta: jummat, tuolijummat, tasapainoryhmät, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät
- Korson uimahallissa järjestettävät vesiliikuntaryhmät
- Lasten perusliikuntakerhot
- Viittomakieliset ryhmät
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät

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

HUOM!

Yhteistyöjumppien kurssimaksuista vastaa järjestävä seura.

OHJEITA LASKUN MAKSUUN

Kurssimaksusta kotiin saatu lasku on mahdollista maksaa

- **Uimahallin kassalle** (mm. käteisellä, pankkikortilla tai liikuntaseteleillä yms. maksuvälineillä).
 - Voit käydä maksamassa kurssista saamasi laskun **liikuntaseteleillä** yms. maksuvälineillä uimahallien kassoille laskun saatuaasi.
 - Lasku tulee maksun yhteydessä antaa kassalle. Huom. Maksetun laskun kuitissasi tulee lukea ”VIITELASKU”. Liikuntaseteleillä ym. maksuvälineillä voi maksaa ainoastaan normaalihintaisia tuotteita.
- **Vantaa-infoon**. 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 luku-kauden alussa. Lisätietoa s. 7.

Kertamaksulla maksaminen

- **Vesijumpat** (merkitty kahdella** tai 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 joudutaankin perumaan, saat peruutuksesta tekstiviestin, ja maksu palautuu takaisin saldoosi.



MAKSA KERTAMAKSU MOBIILILLA



LIIKKUVA VANTAA -mobiilisovelluksen lataaminen ja käyttö

- Lataa LIIKKUVA VANTAA -mobiilisovellus joko matkapuhelimeesi, tabletille tai tietokoneelle osoitteesta **jumpaliput.vantaa.fi**.
- Tuettuja selaimia ovat 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 ja hyväksy käyttöehdot.
- **SAAT TEKSTIVIESTITÄ PIN-koodin** (kirjautumiskoodi).
- Kirjaudu sovellukseen puhelinnumerolla sekä PIN-koodilla.
- Lataa saldoa klikkaamalla €-merkkiä oikeasta yläkulmasta.
- **HUOM!** Saldoa ei palauteta, joten lataa pieni summa kerrallaan.

Lisätietoja sovelluksesta:

p. 040 525 2164, 09 8392 4601

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

ILMOITTAUTUMISEN PERUMINEN

Kurssipaikan voi perua maksutta joko sähköisesti tai puhelimitse

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta syyskaudella **su 29.8.2021** ja kevätkaudella **su 2.1.2022** mennessä. Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän osoite on <https://pisa.grynos.com/vantaaliikunta>.
- Puhelimitse tai sähköpostilla syyskaudella **ma 13.9.2021** ja kevätkaudella **ma 17.1.2022** klo 11.00 mennessä.

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

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta
- sähköpostilla liikunta.ilmoittautumiset@vantaa.fi
- puhelimitse p. 09 8392 4601, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00-11.00

Lasten perusliikuntakerhot ja vertaisohjatut kuntosaliryhmät:

- sähköpostilla anne.pakarinen@vantaa.fi
- puhelimitse p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00-11.00

Viittomakieliset ryhmät:

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta
- sähköpostilla anne.pakarinen@vantaa.fi
- tekstiviestillä p. 050 314 6402

Huom!

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

LÖYDÄ HARRASTUS

Hobihobi.fi-palvelu 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! Seuraa toimintaa facebookissa [Vantaan hobihobi.fi](#) ja instagramissa [hobihobi.fi](#).



ILMOITTAUTUMINEN

KEVÄT 2022

Vallitsevat olosuhteet saattavat vaikuttaa kevätkauden toimintaan.

- Syksyn 2021 asiakkailta on oikeus jatkaa ryhmässä myös kevätkaudella 2022.
- Syksyn asiakkaita tiedotetaan kevään 2022 kursseille ennakkoon ilmoittautumisesta sähköpostilla/tekstiviestillä erikseen marraskuun 2021 aikana.
- Kurssi- ja jonopaikat ovat kausikohtaisia. Syyskauden jonopaikkavaraukset eivät ole enää voimassa kevätkaudella.
- Ilmoittautuminen on sitova. Lisätietoa perumisen ohjeista s. 11.
- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmä <https://pisa.grynos.com/vantaaliikunta>.

Seniorit ja erityisryhmät

Ilmoittautuminen kevätkauden vapaille kurssipaikoille.

Ryhmäliikunta: jummat, tuolijummat, tasapainoryhmät, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät, lasten perusliikuntakerhot

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 20.12.2021 klo 9.00–su 2.1.2022**
- Puhelimitse **ma 20.12.–ti 21.12.2021** klo 9.00–11.00 ja 12.00–15.00 p. 09 8392 4601 (Tikkurilan kirjaston kiikkustuolijumppaan ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä.)

Viittomakieliset ryhmät

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 20.12.2021 klo 9.00–su 2.1.2022**

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät

- Puhelimitse **ma 10.1.–pe 23.4.2022** p. 050 314 6402 suositeltava soittoaika ma–ti ja to–pe klo 9.00–11.00 p. 050 314 6402
- Lisätietoa s. 35

Työikäiset

Ilmoittautuminen kevätkauden vapaille kurssipaikoille.

- Vantaaliikunta-ilmoittautumisjärjestelmän kautta **ma 20.12.2021 klo 9.00–su 2.1.2022**

TIEDUSTELUT KAUDEN AIKANA 10.1. ALKAEN

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

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

ILMOITTAUTUMISEN PERUMINEN JA MAKSAMINEN

Ilmoittautumisen peruminen

- Kurssien perumisen ehdot ovat samat kuin syyskaudella 2021, s. 11.

Kurssin maksaminen

- Kevätkauden kurssien maksaminen syyskauden 2021 ohjeiden mukaisesti, s. 8.

ILMAINEN UINTI VANHUSTENVIIKKOLLA MA-PE 4.-8.10.2021



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

OHJATTU LIIKUNTA

RYHMÄLIIKUNTA JA OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT

kh= kuntosalin kiertoharjoittelu
vh= kuntosalin vapaaharjoittelu

Itä-Vantaa

Aikuisopisto, Opistotalo, Lummetie 5

Maanantai

8.40–9.25 seniorijumppa, taso 2****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Päivi R.

9.30–10.15 kehonhuolto

seniorit, kausimaksu, Päivi R.

Tiistai

9.30–10.25 äiti-lapsi -jumppa

työikäiset, kausimaksu, Nina M.

Keskiviikko

14.30–15.15 zumba****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

19.00–19.55 kuntonyrkkeily

työikäiset, kausimaksu, Nina M.

20.00–20.55 kuntopotkunyrrkkeily

työikäiset, kausimaksu, Nina M.

(kuntonyrkkeily- ja kuntopotkunyrrkkeilytunneille mukaan omat säkkihanskat)

Torstai

14.05–14.55 lavis****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Eszter R.

Perjantai

9.20–10.15 kahvakuula

seniorit, kausimaksu, Nina M.

10.25–11.20 (syvä)venyttely****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Nina M.

Hakunilan uimahalli, Sotungintie 17

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, Katja J.

Torstai

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (vh)

seniorit, kausimaksu, Antti G.

11.00–12.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Antti G.

Havukosken nuorisotalo, Eteläinen Rastitie 14

Maanantai (oma jumppamatto)

10.30–11.15 seniorijumppa, taso 2****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Paula K.

Hiekkaharjun nuorisotalo, Leinikkitie 36

Maanantai (oma jumppamatto)

9.00–9.45 seniorijumppa, taso 2

seniorit, kausimaksu, Tiia N.

Koivukylän vanhustenkeskus, Karsikkokuja 13

Maanantai

9.00–10.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Jenni J.

10.00–11.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Jenni J.

• 11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Jenni J.

13.00–13.55 seniorijumppa, taso 1

seniorit, kausimaksu, Jenni J.

Tiistai

• 13.00–14.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät, kausimaksu, Jenni J.

• 14.00–15.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät, kausimaksu, Jenni J.

Keskiviikko

12.00–13.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Antti G.

13.00–14.00 ohjattu kuntosali (kh)

seniorit, kausimaksu, Antti G.

• 14.15–15.15 tuolijumppa + kuntosali, taso 4

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Antti G.

17.25–18.20 kuntojumppa****

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Minna K.

18.30–19.25 kehonhuolto****

työikäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Minna K.

Torstai

• 13.30–14.30 tuolijumppa + kuntosali, taso 4

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Jenni J.

• 19.00–19.55 aikuisten salijumppa

viittomakieliset työikäiset, kausimaksu,
SKUL:n ohjaaja

Perjantai

11.30–12.15 seniorijumppa, taso 2–3****

seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Antti G.

• 11.00–12.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Jenni J.

• 12.00–13.00 ohjattu kuntosali (vh)

erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, Jenni J.

Lehtikuusen koulu, Havu, Hakunilanrinne 1

Keskiviikko (oma jumppamatto)

16.00–16.45 seniorijumppa, taso 2

seniorit, kausimaksu, Antti G.

**** 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. 9.

Itä-Vantaa

Monitoimikeskus Lumo, Urpiaisentie 14, tanssisali, painisali

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

Tiistai

14.00–14.45	seniorijumppa, taso 2	seniorit, kausimaksu, Paula K.
14.50–15.45	seniorijumppa, taso 1	seniorit/työkäiset, 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, taso 2	seniorit, kausimaksu, Päivi R.
10.45–11.40	keho ja mieli -jumppa	seniorit, kausimaksu, Päivi R.

Rajakylän tenniskeskus, Latukuja 4, peilisali

Tiistai

11.05–12.00	seniorijumppa, taso 1	seniorit, kausimaksu, Paula K.
12.10–12.55	seniorijumppa, taso 2****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Paula K.

Keskiviikko

14.00–14.45	kehonhuolto****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Jenni J.
17.00–17.55	vatsa-selkä-pakara****	työkäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Kreetta H.
18.00–18.55	(syvä)venyttely****	työkäiset, kausi/mobiilikertamaksu, Kreetta H.

Tikkurilan kirjasto, Lummetie 4, musiikkiosaston avoin tila

Keskiviikko

14.00–14.40	kiikkustuolijumppa, taso 5	seniorit/erityisryhmät, ei kurssimaksua, Tiia N.
-------------	----------------------------	--

Trio Uintikeskus/Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50

jumppasali, kuntosali

Maanantai

9.00–9.45	seniorijumppa, taso 2	seniorit, kausimaksu, Antti G.
10.00–10.45	seniorijumppa, taso 3	seniorit, kausimaksu, Antti G.
13.00–13.45	kahvakuula****	seniorit kausi/kerta/mobiilimaksu, Antti G.
16.45–17.40	pump****	työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreetta H.
17.45–18.40	keho ja voima -jumppa****	työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreetta H.
18.45–19.40	(syvä)venyttely****	työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Kreetta H.

Tikkurilan uimahalli jatkuu seuraavalla sivulla.

Trio Uintikeskus/Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50

jumppasali, kuntosali

Tiistai

9.45–10.40	seniorijumppa, taso 1****	seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Jenni J.
11.00–11.55	pilates alkeet****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Minna K.
12.00–12.55	pilates	seniorit, kausimaksu, Minna K.
13.15–14.10	pilates	seniorit, kausimaksu, Minna K.
11.00–12.00	ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Jenni 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 M.
17.15–18.10	kahvakuula helppo****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Nina M.
18.15–19.10	kahvakuula	työikäiset, kausimaksu, Nina M.
19.15–20.10	miesten liikunta****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Nina M.

Keskiviikko

9.00–9.55	seniorijumppa, taso 1	seniorit/työikäiset, kausimaksu, Jan-E. J.
10.00–10.45	seniorijumppa, taso 2	seniorit, kausimaksu, Jan-E. J.
11.00–11.45	lantionpohja-/korsettijumppa	seniorit, kausimaksu, Jenni J.
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, Tiia N.
16.30–17.25	kahvakuula****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.
17.30–18.25	niska-selkä-hartia -jumppa****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.
18.30–19.25	zumba****	työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eszter R.

Torstai

10.15–11.00	kehonhuolto, taso 3****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Jenni J.
12.30–13.15	lantionpohja-/korsettijumppa****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tiia N.
13.30–14.15	seniorijumppa, taso 2****	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, Annakaisa K.
18.30–19.25	pilates	työikäiset, kausimaksu, Annakaisa K.

Tikkurilan uimahalli jatkuu seuravalla sivulla.

**** Jumppaan voi osallistua joko kausi-/kerta-/tai mobiilikertamaksulla. Uimahallin tiloissa pidettäviin jumppiin voi ostaa lipukkeen uimahallin kassalta ja mobiilisolveluksesta. Muissa kuin uimahallien tiloissa pidettäviin jumppiin kertalipukkeen voi ostaa ainoastaan mobiilisolveluksesta. Lisäohjeita s. 9.

Itä-Vantaa

kh= kuntosalin kiertoarjoittelu
vh= kuntosalin vapaarjoittelu

Trio Uintikeskus/Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenläntheentie 50

jumpasali, kuntosali

Perjantai

9.00–9.55	voimajumppa miehille, taso 2****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Jan-E. J.
10.00–10.45	seniorijumppa, taso 2–3	seniorit, kausimaksu, Jan-E. J.
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
-------------	----------------	--

Veromäen koulu, Veromiehentie 2

Torstai (oma jumppamatto)

16.00–16.45	seniorijumppa, taso 2****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Jan-E. J.
-------------	---------------------------	--

Länsi-Vantaa

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, taso 2	seniorit, kausimaksu, Eszter R.
12.05–12.50	seniorijumppa, taso 2	seniorit, kausimaksu, Eszter R.

Martinlaakson nuorisotila, Martinlaaksonpolku 3

Keskiviikko (oma jumppamatto)

8.45–9.30	seniorijumppa, taso 2	seniorit, kausimaksu, Helena S.
9.30–10.15	seniorijumppa, taso 2	seniorit, kausimaksu, Helena S.

Perjantai (oma jumppamatto)

8.45–9.30	seniorijumppa, taso 2	seniorit, kausimaksu, Tommi S.
9.30–10.15	keho ja mieli -jumppa, taso 3	seniorit, kausimaksu, Tommi S.

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, ohjaaja avoin
10.45–11.45	ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin
• 12.00–13.00	ohjattu kuntosali (vh)	mielenterveyskuntoutujat, kausimaksu, ohjaaja avoin

Yhteistyökurssit seurojen kanssa: **JUMPAT TYÖIKÄISILLE**

Länsi-Vantaa

Osa ryhmäliikuntakursseista (jumpat) järjestetään yhteistyössä vantaalaisten seurojen kanssa. Seurat vastaavat kurssien ohjaamisesta ja kurssitoiminnan käytännön järjestelyistä mm. ilmoittautumisten vastaanotosta, kurssimaksujen laskuttamisesta. Ryhmiin ilmoittaudutaan seuran sähköisessä ilmoittautumis-palvelussa.

Vantaan Voimisteluseura

- **Kaivokselan koulu** ti klo 17.00 miesten kuntosähly
- **Liesikujan tanssiali** ti klo 17.30 kuntojumppa ja klo 18.30 reisi-vatsa-pakara -kiinteytys
- **Rajatorpan koulu** ti klo 19.00 pilates

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

Itä-Vantaa

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

Tikkurilan Naisvoimistelijat

- **Dickursbyn koulu** ti klo 18.00 kiinteytys ja klo 19.00 pilates

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

Rekolan Raikas

- **Havukosken koulu** ti klo 19.00 zumba
- **Rekolan koulu** to klo 18.30 keppijumppa
- **Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiiste** to klo 18.00 kiinteytys ja klo 19.00 kehonhuolto

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

Myyrinki, Liesitori 1 (Käynti Vaskivuorentien puolelta)

Keskiviikko

12.35–13.30	lavis****	seniorit, kausi/mobiilikertamaksu, Saana S.
13.30–14.25	lavis	seniorit, kausimaksu, Saana S.

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.
------------	---------	-------------------------------

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, Tommi S.
10.00–10.55	lavis****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Sipi M.
12.00–12.55	seniorijumppa, taso 1	seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin
13.00–13.55	venyttely, taso 3****	seniorit/työikäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Jan-E. J.
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, taso 3	seniorit, kausimaksu, Tommi S.
11.10–12.05	keho ja mieli -jumppa, taso 3****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi S.
12.00–13.00	ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Jan-E. J.
13.00–14.00	ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Jan-E. J.
14.00–15.00	ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Tommi S.
• 14.00–14.40	tuolijumppa, taso 5	erityisryhmät/seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin
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.

**** 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. 9.

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

Keskiviikko

8.40–9.35	aamujumppa****	seniorit/työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Tommi S.
9.40–10.25	kahvakuula****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, ohjaaja avoin
• 11.15–12.10	seniorijumppa	viittomakieliset, seniorit, kausimaksu, SKUL:n ohjaaja
12.35–13.20	seniorijumppa, taso 2	seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin
13.30–14.15	voimajumppa miehille, taso 2****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, ohjaaja avoin
14.30–15.15	tasapainoryhmä, taso 3	seniorit, kausimaksu, Tommi S. ja ohjaaja avoin
16.10–16.55	terve selkä****	työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Mari S.
17.00–17.55	kiinteytys****	työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eeva K.
18.00–18.55	circuit****	työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Eeva K.
19.00–19.55	zumba****	työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Rita S.-L.

Torstai

9.00–9.45	seniorijumppa, taso 2	seniorit, kausimaksu, Jan-E. J.
9.00–10.00	ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Tommi S.
10.00–11.00	ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Tommi S.
11.00–12.00	ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, Jan-E. J.
• 12.15–13.15	tuolijumppa ja kuntosali, taso 4	erityisryhmät/seniorit, kausimaksu Tommi S. ja Jan-E. J.
13.30–14.25	pilates alkeet	seniorit, kausimaksu, Salla S.
14.30–15.25	pilates	seniorit, kausimaksu, Salla S.
17.00–17.55	kahvakuula****	työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Inka M.
18.00–18.55	kehonhuolto****	työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Marion T.
19.00–19.55	koko kropan treeni****	työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, Marion T.

Perjantai

9.00–9.45	seniorijumppa, taso 2	seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin
10.00–10.45	seniorijumppa, taso 2–3****	veteraanit/seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, ohjaaja avoin
11.00–11.45	venyttely, taso 3****	seniorit, kausi/kerta/mobiilimaksu, ohjaaja avoin
12.00–12.55	seniorijumppa, taso 1****	seniorit/työkäiset, kausi/kerta/mobiilimaksu, ohjaaja avoin
10.00–11.00	ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin
11.00–12.00	ohjattu kuntosali (vh)	seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin
12.00–13.00	ohjattu kuntosali (kh)	seniorit, kausimaksu, Tiia N.

Energia Areena, Raappavuorentie 10

Vantaan Energia Areenan käyttövuoroperuutusten aikana tunti pidetään Rajatorpan kalliosuojassa (käynti Rajatorpantien puolelta, os. Nuijatie 15 B). Huomio, että kalliosuojan ovesta 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, taso 2	seniorit, kausimaksu, Helena S.
-------------	-----------------------	---------------------------------

VESILIIKUNTARYHMÄT

Itä-Vantaa

Syvävedenjumpassa 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, 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.

** 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.

Korson uimahalli, Kísatie 29

Vesijumpparyhmissä sisäänkäyisy 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.

Trio Uintikeskus/Tikkurilan uimahalli, Lántinen Valkoisenláhteentie 50**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, uinninopettajat

Tiistai

9.00–9.30	vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Jan-E. J.
9.30–10.00	vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Jan-E. J.

Keskiviikko

7.15–7.45	syvänvedenjumppa***	työikäiset, kausi/kertamaksu, Tiia N.
9.00–9.30	vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Jenni J.
9.30–10.00	vesijumppa***	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Jenni J.
12.00–12.30	vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Jan-E. J.
12.30–13.00	vesijumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Jan-E. J.
14.30–15.00	vesijumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, uinninopettajat

Torstai

10.30–11.00	syvänvedenjumppa***	seniorit, kausi/kertamaksu, Tiia N.
11.00–11.30	vesijumppa***	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Tiia N.
11.30–12.00	vesijumppa	seniorit, kausimaksu, Jenni J.
• 17.30–18.00	vesijumppa	viittomakieliset, kausimaksu, SKUL:n ohjaaja

Perjantai

8.00–8.30	syvänvedenjumppa***	seniorit/työikäiset, kausi/kertamaksu, Jan-E. J.
-----------	---------------------	--

Lauantai

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

Hyödynnä myös omatoimiharjoittelussa virtuaalivesijumppia Hakunilassa ja Myyrmässä.

Martinlaakson uimahalli, Martinlaaksonkuja 2

Maanantai

14.30–15.00 vesijumppa seniorit, kausimaksu, uinninopettajat

Tiistai

7.30–8.00 syvävedenjumppa*** työkäiset, 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, Tommi S.

Myrmyäen uimahalli, Myrmyäenraitti 4

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 syvävedenjumppa*** seniorit, kausi/kertamaksu, Tommi S.

Tiistai

10.30–11.00 vesijumppa seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin

11.00–11.30 vesijumppa** seniorit/työkäiset, kertamaksu, ohjaaja avoin

11.30–12.00 vesijumppa*** seniorit, kausi/kertamaksu, ohjaaja avoin

• 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 syvävedenjumppa*** 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, ohjaaja avoin

13.00–13.30 vesijumppa seniorit, kausimaksu, ohjaaja avoin

13.30–14.00 vesijumppa*** seniorit/työkäiset, kausi/kertamaksu, Jan-E. J.

14.00–14.30 syvävedenjumppa*** seniorit/työkäiset, kausi/kertamaksu, Jan-E. J.

Perjantai

9.30–10.00 vesijumppa seniorit, kausimaksu, Tiia N.

• 10.00–10.30 vesijumppa erityisryhmät/veteraanit, kausimaksu, Tiia N.

10.45–11.15 vesijumppa lämminvesialtaassa* seniorit, kausimaksu, Tiia N.

Yhteistyökurssit seurojen kanssa: VESIJUMPAT TYÖIKÄISILLE

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

Itä-Vantaa

Uimaseura Simmis Wanda

- **Hakunilan** iltavesijummat tiistaisin, torstaisin ja lauantain syvänvedenjumppa sekä erityisryhmien lämminvesialtaan jumppa
- **Korson** iltavesijummat tiistaisin
- **Tikkurilan** iltavesijummat maanantaisin ja keskiviikkoisin

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

Länsi-Vantaa

Uimaseura Vanders

- **Martinlaakson** iltavesijummat tiistaisin ja torstaisin
- **Myyrmäen** iltavesijummat maanantaisin ja keskiviikkoisin

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

Yhteistyökurssit (uimakoulut)

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

Lisätietoa: www.vanders.fi ja www.simmiswanda.fi

ERITYISLASTEN- JA NUORTEN LIIKUNTARYHMÄT

Perusliikuntakerhot

Hiekkaharjun koulu, Talkootie 37

Maanantai

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

Mårtensdals skola, Laajavuoreнкуja 4

Tiistai

- 17.15–18.00 perusliikuntakerho 7–12 v. lapset, kausimaksu, Jokke P. ja Tommi S.

Löydä oma seura

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

Toiminnassa mukana myös vantaalaisia urheiluseuroja, joilla ohjattua liikuntaa myös erityisryhmäläisille.

Lisätietoa www.paralympia.fi > Palvelut > Löydä oma seura



KUNTOSALITOIMINTA

- **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 osoitteesta www.vantaa.fi ja liikunnanohjaajilta puhelinaikoina, s. 3.

Vertaisohjattujen kuntosaliryhmien toimipaikat

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

Ilmoittautumiset vertaisohjattuihin kuntosaliryhmiin **ma 6.9.-pe 17.12.2021** ja **ma 10.1.-pe 22.4.2022** p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00-11.00.

Erityisryhmien kuntosalikortti

Kuntosalikortin tavoitteena on aktivoida vammaisia ja pitkäaikaissairaita omaehtoisen liikunnan pariin. Lue lisää s. 37.

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 alkulämmittelysarjan, lihaskunto-osuuden eri välineillä ja pitkän venyttelyosuuden. Kesto 55 min.

Kahvakuula

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

Keho ja mieli -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, taso 3

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

Kiikkustuolijumppa, seniorit/erityisryhmät, taso 5

Iloista jumppaa keinutuolilla/tuolilla senioreille 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- askeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan yksin tuttuja lavatanssilajeja kuten humpppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla voi myös oppia eri lavatanssi- askeleiden perusteita kuntoilun ohella. Kesto 45/55 min.

Ohjattu kuntosali (kh=kiertoharjoittelu)

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

Ohjattu kuntosali (vh=vapaaharjoittelu)

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

Pilates alkeet

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

Pilates

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

Seniorijumppa, taso 1

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

Seniorijumppa, taso 2

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

Seniorijumppa, taso 3

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

Tasapainoryhmä, taso 3

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/(syvä)venyttely, taso 3

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

Voimajumppa miehille, taso 2

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.



Liikuntaryhmät ovat pääsääntöisesti sekaryhmiä. Sijaisen ohjatessa tunnin sisältö voi muuttua.

Työikäiset

- Kurssien alaikäraja on 15 vuotta.

Circuit

Tunti sisältää alkuverryttelyn ja kuntopiirin, jossa sekä sykkeen nostoa että lihaskunto- liikkeitä. 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, kahvakuula- liikkeistä ja loppuvenyttelystä. Kesto 55 min.

Keho ja voima -jumppa

Keho ja voima -jumppassa valtaosa liikkeistä tehdään kehonpainoharjoitteluna, jolloin vastuksena käytetään oman kehon painoa. Tunnilla keskitytään toiminnalliseen voimaharjoitteluun ja dynaamiseen liikkuvuuteen, unohtamatta kestävyyttä, tasapainoa ja koordinaatiota. Tunti sisältää helpon 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 liikeratoja ja venytetään kireitä lihaksia. Tunnilla tehdään liikkeet rauhallisesti ja omaa kehoa kuunnellen. Kesto 55 min.

Kiinteytys

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.

Koko kropan treeni

Haasta kehosi - treenaa monipuolisesti ja hauskasti! Tällä tunnilla harjoitetaan koko kehoa oman painon sekä erilaisien lihaskuntovälineiden avulla. Eripituiset ja erilaiset treeniosiot pitävät tunnit vaihtelevina ja haastavina - välillä treenataan sykettä nostaen, välillä hitaasti ja hallitusti liikkuvuutta lisäten. Teet oman kunnan mukaan haastaen itsesi, ohjaaja antaa tarvittaessa vaihtoehtoja liikkeisiin. Harjoitus lisää kestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Ei askelsarjoja. Tuntiin sisältyy lyhyt HIIT-tyyppinen harjoitus sekä kunnan loppuvenytykset. 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. Tunti ei sisällä hyppyjä. Kesto 55 min.

Kuntonyrkkeily

Tule iskemään hyvää kuntoa ja mieltä. Kuntonyrkkeily on tehokasta harjoitusta koko keholle, varsinkin niska-hartiaseudon lihaksille. Mukaan tarvitetset säkkihanskat. Kesto 55 min.

Kuntopotkuryrkkeily

Kuntopotkuryrkkeilytunnilla 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 -jumppa

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

Pump

Lihaskuntotunti, jossa tehdään lihasvoimaharjoituksia pump-tankoja hyödyntäen. 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. Liikunta on hyytöntä. 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, kestävyttä ja liikkuvuutta parantamalla kehon keskustan hallintaa. Liikunta on hyytöntä. Kesto 55 min.



**Tervetuloa liikkumaan
kanssamme!**

**Liikuntaryhmät
ovat pääsääntöisesti
sekaryhmiä. Sijaisen
ohjatessa tunnin
sisältö voi muuttua.**

(Syvä)venyttely

Tunti koostuu lämmittelystä ja kehoa venyttävistä ja huoltavista liikkeistä. Soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tunnilla parannetaan lihastasapainoa venyttäen kiristyviä ja virheasentoja aiheuttavia lihaksia sekä vahvistetaan 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 liikkeitä avoimissa harjoitteissa. Tunti koostuu alkulämmittelystä, kehoa vahvistavista liikkeistä ja venytyksistä. Tunnilla voidaan käyttää mm. keppejä, kuminauhoja ja erilaisia painoja tehostamaan harjoitusta. Kesto 55 min.

Vatsa-selkä-pakara

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

Zumba

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

Äiti-lapsi -jumppa

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

Erytisyryhmät

- 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.
- Erytisyryhmille sekä erityisryhmille/senioreille tarkoitetut ryhmät löydät • pallolla merkitystä kohdista.

Ohjattu kuntosali (vh=vapaaharjoittelu), erityisryhmät/seniorit, mielenterveyskuntoutajat

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

Tuolijumppa + kuntosali, erityisryhmät/seniorit, taso 4

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

Tuolijumppa ja kuntosali, erityisryhmät/seniorit, taso 4

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. Ryhmä kokoontuu Myyrmäen urheilutalolla. Kesto 60 min.

Tuolijumppa, erityisryhmät/seniorit, taso 5

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 min.

Seniorijumppa, viittomakieliset

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

Lasten perusliikuntakerho

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

Vesiliikuntaryhmät

Syvänvedenjumppa

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

Vesijumppa

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

Vesijumppa, erityisryhmät

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

Vesijumppa lämminvesialtaassa, seniorit/erityisryhmät

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

Vesijumppa, viittomakieliset

Vesijumppaa viittomakielisen liikunnan-ohjaajan ohjaamana. Kesto 30 min.

Vesijumppa on tehokasta liikuntaa.





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 kantakortti). 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 harjoitteluajan lataamista kulkutunnisteelle. Kulkutunniste on kaikille maksullinen (10 €), ja tulee ostaa Tikkurilan Vantaa-infosta (Dixi, Ratatie 11).

Lisätietoa:

www.vantaa.fi

p. 09 8392 4601 ja p. 050 314 6402

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



SENIORIKUNTOSALIRYHMÄT 60+ JA 70+

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 kuntosalilaitteidenkäytön perusteet ja kuntosalin toimintatavat. Toimipisteissä ei ole mahdollisuutta henkilökohtaiseen harjoitusohjelmaan tai ammattilaisen antamaan laiteopastukseen.

Toiminta on suunnattu vantaalaisille!

Kausimaksu 26 €, 70 vuotta täyttäneet harjoittelevat maksutta.

Harjoittelukaudet: 6.9.–17.12.2021 ja 10.1.–22.4.2022.

Ilmoittautumiset vapaille paikoille harjoittelukausien aikana 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: www.vantaa.fi



HYVINVOINTIMENTOROINTI

Vantaan kaupunki tarjoaa maksutonta elintapaohjausta riskiryhmiin kuuluville henkilöille, mikä tähtää pitkäkestoiisiin elintapamuutoksiin. 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 verenkiertoelimistön sairaus. Hyvinvointimentoroinnissa asiakas saa henkilökohtaisen mentorin ja mobiilisovelluksen terveellisten elintapojen tueksi.

Ilmoittaudu mukaan terveysasemallasi tai osoitteessa tuki.kunnolla.fi/hae

Lisätietoja:

- www.vantaa.fi
- hyvinvointimentori Inka Mannojalta p. 040 190 7136
- hyvinvointimentorointi@vantaa.fi

Vallitsevat olosuhteet saattavat vaikuttaa toimintaan sekä toiminnan aloittamisen ajankohtaan.

HYVINVOINTIMENTORIN LIIKUNTA-APTEEKKI

Hyvinvointimentorit tarjoavat maksutonta liikuntaneuvontaa, johon voit varata tapaamisajan terveysasemasi hoitajalta tai lääkäriltä.

Liikunta-apteekki 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.–15.12.2021** ja keväällä **12.1.–15.6.2022**.
Hyvinvointimentori Inka Mannoja p. 040 190 7136.

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 ja www.kela.fi/vammaiskortti

Erytisuimakortti

Erytisuimakortti on uimahallin vuosikortti. Uimakortin myöntämisperusteet ovat diagnoosipohjaiset. Kortin hinta on 55 €/vuosi.

Lisätietoa: www.vantaa.fi
p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00

Erytisryhmien kuntosalikortti

Korttia myönnetään liikunnan palvelualueen kuntosaleille. Myöntämisperusteet ovat diagnoosipohjaiset. Maksut ovat samanhintaisia kuin alennusryhmille myönnettävät kuukausi- tai sarjakortit (alennus ei koske kertamaksua).

Lisätietoa: www.vantaa.fi
p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9.00–11.00

VERTAISTOIMINTAA 60 VUOTTA TÄYTTÄNEILLE

Tiesitkö, että meillä toimii yli 70 vapaaehtoista vertaisohjaajaa lähes 65 eri liikuntaryhmässä? Heidän luotsaaminaan on tarjolla mm. kimppekävelyä, bocciaa, sulkapalloa ja kuntosaliryhmiä. Lisätietoa kuntosaliryhmistä s. 35.

Vertaisohjattu toiminta on suunnattu pääsääntöisesti 60 vuotta täyttäneille. Vallitsevat olosuhteet saattavat vaikuttaa toimintaan sekä toiminnan aloittamisen ajankohtaan. Lisätietoa www.vantaa.fi.

Bocciavuorot 60+

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

Myyrmäen urheilutalo, Myyrmäenraitti 4, iso voimistelusal

■ 6.9.–13.12.2021 ja 10.1.–11.4.2022 ma klo 11.00–11.55

Koivukylän vanhustenkeskus, Karsikkokuja 13, voimistelusal

[itseohjautuva ryhmä, ei vertaisohjaajaa]

■ 8.9.–15.12.2021 ja 12.1.–20.4.2022 ke klo 9.45–10.45

Ankkapuistokävely 60+

Onko yksin kävely tylsää? Tule kävelemään kimpassa. Voit halutessasi ottaa omat sauvakävelysauvat mukaan. Huomioi säänmukainen vaatetus. Maksuton. Ei ennakoilmoittautumista. Ryhmä ei kokoonnu arkipyhinä eikä koululaisten syys- ja talvilomaviikoilla.

Korson keskuspuisto

Lähtö Tavitie 1 ja Urpiaistentien risteyksen päädyistä läheltä Sokevaa.

■ 6.9.–15.12.2021 ja 10.1.–20.4.2022 ma ja ke klo 16.00–17.00

Sulkapallovuoro 60+

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

■ 6.9.–13.12.2021 ja 10.1.–11.4.2022 ma klo 10.00–11.00

Vallitsevat olosuhteet saattavat vaikuttaa toimintaan sekä toiminnan aloittamisen ajankohtaan.

LÄHDE LIKKUMAAN!

Lisätietoja www.vantaa.fi

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 Tikkurilan Klubitalo (p. 040 154 3833) ja Kukunori.

Tikkurilan urheilupuisto

Läntinen Valkoisenlähteentie 56, pieni tekonurmi 1 ja ylipainehalli

- 9.9.–16.12.2021 ja 13.1.–21.4.2022 to klo 14.30–15.30

Kauppakeskuskävely Jumbossa

Tervetuloa kävelemään sisätiloihin liikunnanohjaajan opastuksessa. Kävelyn (45 min) lomassa tehdään tasapaino- ja lihaskuntoliikkeitä sekä venytellään. Maksuttomat kävelyt soveltuvat erityisesti senioreille, mutta nuoremmatkin ovat tervetulleita. Kävelyn jälkeen on mahdollista osallistua kauppakeskuksen liikkeiden järjestämiin esittelyihin.

Lähtö Jumbon keskusaukion info-pisteeltä maanantaisin klo 9.00

- 6.9., 4.10., 1.11. ja 29.11.2021
- 10.1., 7.2., 7.3. ja 4.4.2022

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 Trio Areena, Läntinen Valkoisenlähteentie 54

- Lisätietoa hallihenkilökunnalta p. 050 5757 132

Myyrmäen jäähalli 1, Raappavuorentie 10

- Lisätietoa hallihenkilökunnalta puh. 050 597 6760



LÄHILIIKUNTAPAIKAT JA ULKOILUREITIT

Lisätietoja www.vantaa.fi

Lähiliikuntapaikat

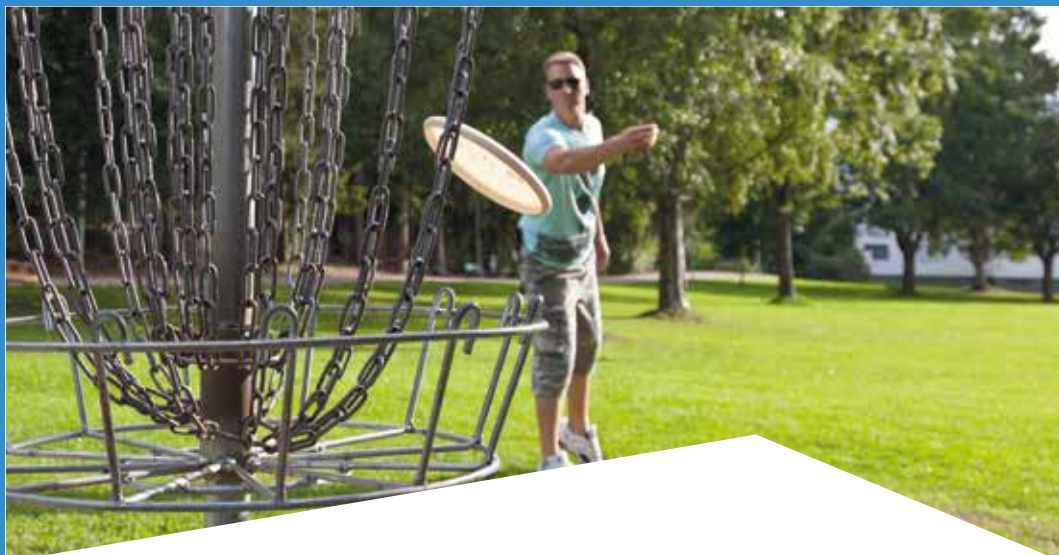
Vantaalle on rakennettu avoimia ja maksutta käytössä olevia lähiliikuntapaikoja, joissa on monipuolisesti olosuhteita esimerkiksi ulkokuntoilulle, eri palloilulajeille, frisbeegolfiin ja skeittaukseen. Lähiliikuntapaikat pyritään sijoittamaan mahdollisuuksien mukaan koulujen ja päiväkotien pihoille,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

Luontopolut

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

Pyöräilyreitit

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



VANTAAN KORTTELILIIGA

Vantaan kortteliliigan tavoitteena on elävöittää vantaalaista pihapelikulttuuria sekä luoda aktiivista ja hauskaa tekemistä. Vantaan kortteliliiga tarjoaa maksuttomia pallopelejä yli 15 vuotta täyttäneille vantaalaisille.

Kortteliliigan sarjoihin voi ilmoittautua niin joukkueena kuin yksittäisenä pelaajana. Vantaan kortteliliigan lajitarjontaan on kuulunut jalkapallo, salibandy, pipolätkä, jääkiekko, tennis, koripallo, beach-lentopallo ja sulka-pallo. Lisäksi Vantaan kortteliliiga on järjestänyt liikuntahaasteita hiihdossa, kävelyssä, juoksussa ja pyöräilyssä.

Lajien kirjoa on tarkoitus kasvattaa koko ajan ja mahdollistaa pallopelien ja liikunnan iloa vantaalaisille pilke silmäkulmassa.

Lisätietoa:

Kortteliliigan ajankohtaiset sarjat ja toiminta www.vantaa.fi

Seuraa Vantaan kortteliliigaa facebookissa.



LIIKUNTAAN AKTIVOINTI

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 senioreille suunnatun kattavan kurssitoiminnan lisäksi kaupunki tarjoaa kattavasti erilaisia ohjattuja harrastustoimintoja lapsille ja nuorille. Valtaosan toiminnasta järjestävät kuitenkin kaupungin urheilu- ja liikuntaseurat sekä yhdistykset.

Vantaalla toimii yli 200 aktiivista urheilu- ja 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.

Lisätietoja: www.vantaa.fi

VANTAAN LIKKUVAT

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.

Liikkuva koulu

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

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.

SPORTTIKAVERITOIMINTA

Sporttikaveritoiminta tarjoaa lapselle ja nuorelle mahdollisuuden aloittaa tai löytää itselleen mieluisa harrastus liikunnan parista turvallisen aikuisen ohjaamana. Ohjaajina ovat toimineet liikunnan palvelualueen omat liikunnanohjaajat sekä muut toimintaan perehdytetyt kokeneet ohjaajat. Toiminta suunnitellaan ja räätälöidään aina lapsen ja nuoren omien toiveiden mukaan. Tavoitteena on tarjota mahdollisuus päästä aktiivisen harrastamisen pariin, jos se ei ole muuten mahdollista. Pääkohderyhmänä on 1.-9.-luokkalaisten oppilaat. 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 kehitettyjen toimintojen tarkoituksena on ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja tarjota vaihtoehtoisia toimintamalleja tukemaan koulukuraattorin työtä. Nyt toimintaan ollaan saatu kuraattoreiden lisäksi kouluterveydenhoitajat sekä koulupsykologit.

Uimahallien aukioloajat

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

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

www.vantaa.fi

Pidätämme oikeuden aukioloaikojen muutoksiin.

Seuraa Vantaan liikuntaa somessa



Vantaanliikuntapalvelut



vantaaliikuntaa

