

22
23

Offentligt meddelande. Delas ut till alla hushåll.

Motionera & bli uppiggad *i Borgå.*

Borgå Idrottstjänster

PORVOO  BORGÅ

Rörelseglädje för alla!

Borgå idrottstjänster ordnar året om olika motionsevenemang för stadsbor i olika åldrar och konditionskategorier.

Det kostar inte alltför mycket att delta i evenemangen trots att de håller hög klass. Det finns mycket att välja på för människor i alla åldrar. Vi ordnar bland annat ledda motionsgrupper för personer i olika åldrar och konditionskategorier, mångsidigt program för eleverna under skolloven, simskolor, utfärder till intressanta ställen, idrottsevenemang för skolelever och många andra aktiviteter som hör samman med motion och välbefinnande.

Idrottstjänsternas ledda grupper startar vecka 35

Höstterminen: 29.8–13.12.2022

Vårterminen: 9.1–28.4.2023

Obs! Grupperna har paus

- 17.10–23.10.2022 (höstlov)
- 5.12–6.12.2022 (självständighetsdag)
- 20.2–26.2.2023 (sportlov)
- 6.4–10.4.2023 (påsklov)

Allmänt 4

Motionsgrupper 5

**Familjer, barn
och ungdomar 8**

**Grupper för
anpassad motion 10**

Motionsremiss 13

**Övriga kurser, utfärder
och idrottsevenemang 14**

Simhall 16

Borgå stads idrottstjänster

Adress Yrkesvägen 1, 3 vån, 06450 Borgå

Vi betjänar vardagar kl. 9.00–15.00

Web porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv/

IG @Porvoonliikuntapalvelut

Telefon 019 520 211 (växeln)

E-post idrott@borga.fi

Reservering av träningsutrymmen liikunta.tilavaraukset@porvoo.fi

Idrottstjänsternas servicenummer 020 692 270 (vid akuta problem som t.ex. stängda dörrar, planbelysning och -linjer)

Personalens kontaktuppgifter: porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv

Anmälning

Anmälning till de lediga grupperna fr.o.m
tisdagen 16.8.2022 kl. 9.00.

Bindande anmälningar sker primärt via
internet på adressen

www.porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv/

Ifall det inte är möjligt att anmäla sig via internet,
kan man också anmäla sig till byråsekreteraren
Ann-Sofi Hedenstam via telefonnummer
040 584 3763 eller på plats vid servicekontor
Kompassen kl. 9.00–15.00.

Anmälningen omfattar
höst- och vårterminen,
ifall inte annat anmäls.



Ta i beaktande följande saker vid anmälningen

- Vänligen kontrollera att alla fälten i anmälningsblanketten är korrekt ifyllda.
- I samband med anmälningen måste man meddela betalarens personnummer p.g.a stadens faktureringsförfarande. Till de kostnadsfria grupperna behöver man inte meddela personnummer.
- Platserna fylls i anmälningsordning. Lediga platser lönar det sig att kolla upp på internetsidorna.
- Bekräftelsen av bokningen skickas till din e-post. Ifall du inte har meddelat din e-postadress får du ingen bekräftelse.
- Borgå stad förbehåller sig rätten till eventuella ändringar gällande pris, tider och tidpunkter för kurserna.

Deltagaravgifter

Deltagaravgiften skickas som räkning via post eller till OmaPosti-tjänsten. Ifall man vill betala sin avgift med motionssedlar, bör man ta fakturan man fått med sig och uppsöka stadens servicekontor Kompassen kl. 9–15.

Deltagaravgiften returneras inte, ifall gruppen avbryts p.g.a för litet deltagarantal. Vi beaktar allmänna direktiv och restriktioner föranledda av Corona-situationen. Undantagstillstånd förlänger inte automatiskt säsongen.

Gruppen var inte för mig. Hur skall jag agera?

Avbokning

Avbokning till de lediga grupper och kurserna kan man göra inom två (2) veckor från att grupperna har börjat. Avbokningen bör primärt göras via e-post till adressen idrott@borga.fi eller genom att ringa Kompassen kl. 9.00–15.00 till byråsekreteraren Ann-Sofi Hedenstam. Telefonnummer 040 584 3763.

En muntlig anmälan till ledaren eller genom att bli borta från gruppen avlägsnar inte avgiftens skälighet. Ifall avbokningen inte är gjord korrekt, är avgiften skälig.



Anmälningen
börjar 16.8
kl. 9.00

Ledda motionsgrupper med låg tröskel

Grupperna är planerade till att befrämja fysisk aktivitet, höja konditionen med handledning av professionella ledare. Från urvalet hittas lågtröskel idrottslektioner från dans till muskelkondition. Timmarna ger deltagarna glatt humör och trevlig samvaro! Eget underlag ska tas med till timmarna.

Vuxna och seniorer

Lättare motionsjumpa

Timmen består av uppvärmning och efter det balans- och muskelkonditionsövningar. Timmen avslutas med stretchning. Meningen är att förbättra muskelkondition, balans och rörlighet genom att ta hänsyn till förändringar som åldern för med sig. Timmen innehåller inget hoppande. Timmen innehåller rörelser som som görs på golvet. 35 €/grupp.

📍 **Kokonhallen (A)**

📅 Mån. kl. 10.30–11.30

📍 **Tolkis allaktivitetshus**

📅 Ons. kl. 14.30–15.30

Motionsjumpa

Timmen innehåller uppvärmning, korta och lätta stegserier, muskelkondition och en kort stretchning. På timmen fokuserar vi oss på rörelser som upprätthåller muskelkondition som görs stående och på golvet.

📍 **Kokonhallen (A)**

📅 Tors. kl. 11.45–12.30

€ 35 €

Seniordans

Vi höjer konditionen genom dans.

På timmen dansar vi till traditionell logdansmusik, latinska rytmer, rock, pop mm. Vi njuter av musiken och den goda känslan som dansen ger oss samtidigt som vi höjer konditionen. Och det bästa är att du behöver inte ens ha ett par till dansen.

📍 **Kokonhallen (A)**

📅 Tors. kl. 9.45–10.30

€ 35 €

Motionscirkel

Timmen är till dig, ifall du vill förbättra din muskelstyrka- och uthållighet, balans och rörlighet utan stegserier eller hopp. På timmen rör vi oss från punkt till punkt med ledarens handledning. Till slut har vi kroppsvårdande tämningsövningar.

📍 **Simhallens idrottssal**

📅 Tis. kl. 13.45–14.45

€ 35 €

Styrkejumpa

Styrka till din vardag! Traditionell muskelkonditions timme, som med lätta rörelser hjälper dig att förbättra din muskelstyrka, balans och kroppskontroll med hjälp av hantlar och gummiband.

📍 **Simhallens idrottssal**

📅 Mån. kl. 10.30–11.15

€ 35 €

Senior thai-boxning

Trygg och rolig timme som höjer på konditionen. Thai-boxningen förbättrar koordination, balans och rörlighet. Du behöver bara innejumpakläder. I samarbete med Borgå Thaiboxing Club.

📍 **Idrottshallen Thai-sal**

📅 Ons. kl. 10.00–11.00

€ 35 €

Hållningsjumpa

På timmen koncentrerar vi oss på att förstärka de djupa muskler som stöder ryggraden och bäcken. Vi strävar också efter att förbättra rörligheten med mjuka och lugna rörelser. Timmens målsättning är att förbättra din kroppshållning.

📍 **Simhallens idrottssal**

📅 Ons. klo 12.00–12.45

€ 35 €

Balans med hjälp av dans

Timmen är lätt och passar till alla som njuter av att röra på sig i takt med musik och vill förbättra sin koordination, muskelstyrka och balans. Timmens mål är att utöver motion som ger energi och glatt humör till dagen.

📍 **Simhallens idrottssal**

📅 Tors. kl. 13.00–13.45

€ 35 €

Morgonstretchning

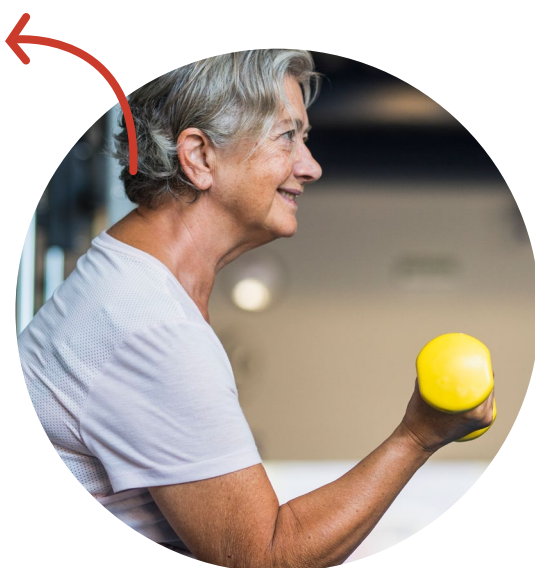
Morgonstretchning är ett lugnt och mjukt sätt att starta dagen på. På timmen gör man korta stretchningsövningar och värmer upp lederna. 35 €/grupp.

📍 **Simhallens idrottssal**

📅 Mån. kl. 8.30–9.15

Mån. kl. 9.30–10.15

nyhet





Djup stretchning och avslappning

En avslappningsstund för kropp och själ, där vi med minutlånga stretchingar försöker minska spänningar i kroppen med rörelser som byts i långsam takt. I slutet av timmen skämmer vi bort kropp och själ med avslappnings- och andningsövningar på golvet.

📍 Simhallens idrottssal

📅 Ons. kl. 13.00–13.45

💰 35 €

Rörlighet och kroppsvård

I vardagliga aktiviteter stärks dina viktiga stödmuskler, din muskelbalans utvecklas och rörligheten förbättras med hjälp av mångsidiga kroppskontrollövningar.

📍 Simhallens idrottssal

📅 Tors. kl. 14.00–14.45

💰 35 €

Kroppsvård med stretchning

På timmen görs aktiva stretchningar, både stående och på golvet. En timme för att bibehålla/förbättra rörligheten. Rörelser kan göras i din egen takt med hjälp av andning.

📍 Kokonhalli (A)

📅 Tors. kl. 11.45–12.30

💰 35 €

Självständiga grupper

Deltagarna kan fritt använda idrottsutrymmet men ingen ledare finns på plats.

Säsong

15.8.2022–31.5.2023

Konditionssal

📍 Idrottshallen

📅 Mån. kl. 15.00–16.30

Tis. och tors. kl. 14.00–15.30
(damer)

Tis. och tors. kl. 15.30–17.00
(män)

Boccia

📍 Kokonhallen (B)

📅 Tis. kl. 8.00–10.00

Ons. kl. 11.00–12.30

Fre. kl. 12.00–14.00

📍 Aurorahallen

📅 Tors. kl. 11.00–12.30

Badminton

📍 Kokonhallen (B+C)

📅 Tis. kl. 10.00–11.00

Tors. kl. 13.00–14.00

Ingen
deltagaravgift.



Motionglädje
för hela
familjen!

Familjer, barn och ungdomar

Syftet med motionsgrupperna är att göra det möjligt för barn och unga att få fysiska framgångar och insikter och att introducera barnet till idrottsaktiviteter. Familjemotionen erbjuder ett gemensamt träningspass åt ett barn och en vuxen.

För familjer

Mamma & barngymnastik

Man fokuserar sig på att röra sig tillsammans med barnet, med rim och lek. Samtidigt är det mammans egen stund för kroppsstärkning och muskelunderhåll under ledning av moderskapsfysioterapeut.

Obs! Anmälan till grupperna skilt för höst- och vårterminen. Pris 22,50 € / höst- eller vårtermin. Anmälan till vårterminen börjar tis 3.1.2023 kl. 9.00.

📍 **Simhallens idrottssal**

📅 Ons. kl. 10.00–10.45 (2–6 månader)
Ons. kl. 11.00–11.45 (7–12 månader)

Småttingar och föräldrar (2-åringar)

En gemensam jumpatimme mellan en förälder och ett barn som ger stunder av framgång och glädje genom olika lekar och spel. Det är bra att ha kläder och skor som passar för träning, både för den vuxna och barnet.

📍 **Kokonhallen (A)**

📅 Tors. kl. 16.30–17.15

📍 45 €

Föräldra-barngymnastik (3–4-åringar)

En gemensam jumpatimme mellan en förälder och ett barn som ger stunder av framgång och glädje genom olika lekar och spel. Det är bra att ha kläder och skor som passar för träning, både för den vuxna och barnet. 45 €/grupp.

📍 **Huktis (skolan)**

📅 Ons. kl. 18.00–18.45

📍 **Eklöfska skolan**

📅 Mån. kl. 16.30–17.15

Barnens mini-idrottsvärld

Barnens idrottsvärld är fri och fartfylld motion och lek för 0–6 åringar. Verksamheten övervakas men ingen handledning ordnas. Varje barn bör ha en ansvarig vårdnadshavare med sig som är ansvarig för barnet under hela vistelsen i idrottsvärlden.

Höstterminen 30.8–13.12.2022 & vårterminen 10.1–27.4.2023.

Obs! Ingen idrottsvärld 18.10, 20.10, 6.12.2022 och 21.2, 23.2, 6.4.2023.

📍 **Kantele-huset (C-sal), Vårberga**

📅 Tis. & Tors. kl. 9.00–10.30

📍 Ingen deltagaravgift

Barnens idrottsvärld

Barnens idrottsvärld är fri och fartfylld motion och lek för 0–10 åringar. Verksamheten övervakas men ingen handledning ordnas. Varje barn bör ha en ansvarig vårdnadshavare med sig som är ansvarig för barnet under hela vistelsen i idrottsvärlden. Verksamheten ordnas i samarbete med idrottsföreningar.

Höstterminen 11.9–13.12.2022 & vårterminen 15.1–23.4.2023.

Obs! Ingen idrottsvärld 2.4 och 9.4.2023

📍 **Kokonhallen**

📅 Sön. kl. 10.00–12.00

📍 Avgift 1 € / Betalningen sker kontant på platsen. Barn under 1 år gratis.

Barn 4–11-åringar

Knatteklubbar (4–6 -åringar)

Medryckande och glad motion med olika teman. Vi leker, gör konster och använder vår fantasi. 35 €/grupp.

📍 **Huktis (skolan)**

📅 Ons. kl. 17.00–17.45

📍 **Kerkko (Jokilaakson koulu)**

📅 Tis. kl. 17.30–18.15

📍 **Sannäs (skolan)**

📅 Tis. kl. 17.30–18.15

Minininjor (5–6-åringar)

nyhet

Snabbt och energiskt fart och fläng där barnets kroppskontroll, hastighet och styrka utvecklas omedvetet. Gruppen övar grundläggande rörlighetsfärdigheter med mångsidiga ninjaliknande metoder. 35 €/grupp.

📍 **Eklöfska skolan**

📅 Mån. kl. 17.30–18.15

📍 **Kokonhallen**

📅 Tors. kl. 17.30–18.15

Ninjur (7–8-åringar)

nyhet

Snabbt och energiskt fart och fläng där barnets kroppskontroll, hastighet och styrka utvecklas omedvetet. Gruppen övar grundläggande rörlighetsfärdigheter med ett brett utbud av ninjaliknande metoder. 35 €/grupp.

📍 **Eklöfska skolan**

📅 Mån. kl. 18.30–19.15

📍 **Kokonhallen**

📅 Tors. kl. 18.30–19.15

Äventyrsklubbar (7–11-åringar)

I de här klubbarna kan barnen mångsidigt pröva på olika idrottsaktiviteter. 35 €/grupp.

📍 **Sannäs (skolan)**

📅 Tis. kl. 18.30–19.15

📍 **Kerkko (Jokilaakson koulu)**

📅 Tis. kl. 18.30–19.15

UNGA (13–16-åringar)

Funktionell träning

I samarbete med idrottsföreningen FcFj förverkligar vi en funktionell grupp, vars uppgift är att förbättra energin och krafterna hos högstadiel elever

📍 **Uusimaa Areena**

📅 Tis. kl. 15.30–16.30

📍 35 €



De anpassade
motionsgrupperna
är gratis.

Grupper för anpassad motion

Med anpassad motion menas motion för personer som har en funktionsnedsättning, en sjukdom eller en social situation som gör det svårt att delta i det allmänna utbudet av motionsgrupper. De anpassade motionsgrupperna är gratis.

Stoljumba (hybrid)

En lugn träningsstund för kropp och själ, under ledning av fysioterapeut på plats eller distans. Stoljumba passar fastän man har en del rörelsebegränsningar och även de rörelser som känns svåra att göra då man står är lättare att göra då man sitter. Länk till timmen www.borga.fi/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv.

📍 **Simhallens idrottssalen eller på distans**

📅 Mån. kl. 13.30–14.15

Förhandsanmälan för de som kommer på plats, avgiftsfri (max. 20)

nyhet

Balansskola

Målet med balansskolan är att förbättra muskelkondition och balansen så att risken för att falla minskar. När man rör på sig säkrare, ökar initiativkraften och funktionsförmågan. Rädslan för att röra på sig minskar. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Borgmästargatan 14
(ingång från innergården)**

📅 Mån. kl. 9.00–10.30

📍 **Kantele-huset, Vårberga**

📅 Tis. kl. 13.30–15.00

📍 **Idrottshallen, nedre salen**

📅 Ons. kl. 13.30–15.00

Sittvolleyboll & curling

Sittvolleyboll passar för personer som inte kan stå och spela. Spelet spelas med badmintonracket och ballonger. Curlingens spelidé är att föra curling-stenen så nära spelmattans mitt som möjligt. Med detta spel tränar man riktning och avstånd samt noggrannhet och motorik. Kom och bekanta dig med dessa grenar. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Kokonhallen (A)**

📅 Tis. kl. 13.30–14.30

Copd-grupp

Vi effektiviserar lungornas funktionsförmåga och stärker andningsmusklerna genom konditionssalsträning. Timmen innehåller uppvärmning, träning och stretchning. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Kokonhallen, konditionssalen**

📅 Ons. kl. 12.00–13.00

Innebandyklubb

Spel och träning i trevligt sällskap. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Aurorahallen**

📅 Mån. kl. 13.00–14.00

Gånginnebandy

Gånginnebandy är på alla andra sätt precis som vanlig innebandy, men det är förbjudet att springa. Gånginnebandy passar därför bäst för äldre personer. Skilda grupper för män och kvinnor. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Aurorahallen**

📅 Ons. Kl. 9.30–10.30 (damer)

Ons. Kl. 13.30–14.30 (män)

Gångfotboll

Gångfotboll lämpar sig särskilt för äldre och personer med rörelsehinder. I grenen är det inte tillåtet att löpa eller ta fysisk kontakt. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Aurorahallen**

📅 Tis. kl. 12.00–13.00

Skridskoåkning

Spel och fri skridskoåkning både för män och kvinnor. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Kokons ishall**

📅 Mån. kl. 11.00–12.00

Parkinsonsgrupp

Strävar efter att med olika former av motion fördröja utvecklingen av symptom hos människor med Parkinsons sjukdom. Samtidigt blir det lättare att klara vardagssysslorna självständigt. I grupp förbättras även sinneslaget. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Simhallen, idrottssalen**

📅 Tis. kl. 15.00–15.45

Idrottsklubb för barn

Rolig och mångsidig motion samt trevliga lekar för barn med specialbehov som rör sig självständigt. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Strömborgska skolan**

📅 Ons. kl. 17.00–17.45

Idrottsklubb för a-gruppen

I klubben bekantar man sig med olika bollspel och idrottsgrenar. Grupper för ADHD-/NePsy-barn i lågstadieåldern. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Strömborgska skolan**

📅 Ons. kl. 17.45–18.30

Tekniksimskola

Gruppen är avsedd för barn och ungdomar. Deltagarna bör kunna simma i djupt vatten minst 10 meter. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Simhallen**

📅 Tors. kl. 15.00–16.15

Motion för barn med grav funktionsnedsättning

Motoriska övningar och kroppskontrollträning med hjälp av olika redskap. Grupperna samlas på udda veckor. Skilda grupper för finsk- och svenskspråkiga. Avgiftsfri, förhandsanmälan.

📍 **Kokonhallen (A)**

📅 Tis. kl. 9.15–10.00 (finskspråkiga)

Tis. kl. 10.00–10.45 (svenskspråkiga)

Övrig anpassad motion

Friidrottsskola, för personer med intellektuell funktionsnedsättning

📍 Centralidrottsplanen
📅 15–17.8. klo 9.30–10.30

Friidrottstävlingar, för personer med intellektuell funktionsnedsättning

📍 Centralidrottsplanen
📅 Tors. 18.8. kl. 9.00

Anpassad idrottsvärld

📍 Kokonhallen (A + B)
📅 Tors. 15.12. kl. 9.00–11.30

Bocciaturnering

📍 Kokonhallen (A–C)
📅 Fre. 16.12. kl. 9.00–14.00

Innebandyturnering för personer med intellektuell funktionsnedsättning

📍 Aurorahallen och Kokonhallen
📅 Mån. 19.12. kl. 9.00–15.00

Skidtävling för personer med intellektuell funktionsnedsättning

📍 Aurorahallen
📅 Fri. 3.3.2023 kl. 10.00

Fotbollsturnering för personer med intellektuell funktionsnedsättning

📍 Kokons konstgräs
📅 Mån. 29.5.2023 kl. 9.00–14.00

Tilläggsinfo ger Christian Bremer,
christian.bremer@porvoo.fi



Motionskaffe

Kom med till Kokonhallen och motionera. Vi spelar bl.a. pickleball, pingis, curling och promenerar tre torsdagar under hösten. Deltagandet är gratis och efter att ha motionerat bjuds deltagarna på kaffe. Ingen förhandsanmälan.

📅 Torsdagar 6.10, 3.11, 1.12.2022
ja 12.1, 9.2, 9.3 ja 13.4.2023
kl. 14–16.00.

Kompispromenader till Humla friluftsstuga

Fredagar kl. 10 start från Humlavägen/Rönnvägens korsning (vid hundparken). Rutten är ca 7km. En idrottsinstruktör följer med på promenaden. Promenaderna börjar 12.8 och så länge så länge som vädret tillåter.

Motionsremiss

Det är aldrig för sent att börja motionera även om det känns svårt att komma igång. Motion är en viktig del av ditt välmående. Genom att motionera vårdar du din kropp och själ och bekantar dig med nya människor. Vi erbjuder dig personligt stöd, uppmuntran och tips för att börja motionera.



Du kan få motionsremiss från Borgå stads social- eller hälsotjänster. Med hjälp av motionsremissen kan du bli kund hos idrottstjänsternas motionsställe och dess tjänster.

Vid motionsstället hjälper idrottsinstruktören dig att komma igång med ditt motionsintresse. Du får råd och tips om de motionsformer som du är intresserad av. Med hjälp av råd och uppmuntran blir motionen en del av din vardag. Motionsstället finns i Borgå simhall. Tilläggsinformation ger idrottsinstruktör Mari Röpötti-Karlsson 040 821 5666 eller mari.rompotti-karlsson@porvoo.fi

Motion för invandrare

Idrottstjänsterna ordnar en bollspelsgrupp utan ledare för män och simning för simkunniga damer. Turen innehåller en kort ledd vattenjumpa. Mera information om grupper riktade till invandrare får man från servicepunkten, moi.info@porvoo.fi, tel. 040 557 6094 (ryska) och 040 630 1650 (arabiska och franska).

Bollspel för män

- 📍 Kantele-huset, Vårberga
- 📅 Lör. kl. 15.00–17.00
- € Avgiftsfri

Simtur för damer

- 📍 Äppelbacken
- 📅 Mån. kl. 18.00–20.00
Innehåller 30–45 min vattenjumpa
- € Avgiftsfri, förhandsanmälan



Övriga kurser, utfärder och idrottsevenemang

Idrottstjänsterna ordnar introduktioner till olika grenar, kurser, utfärder och motionsevenemang året om.

Motion och kroppsvård under graviditet

Träna tryggt och mångsidigt under graviditeten beroende på vilken graviditetsvecka du är i, kursen leds av moderskapsfysioterapeuten Taina Åkerlund-Pesonen. Kursen är sex (6) gånger och lämpar sig även för dig som inte jumpat tidigare. Kroppsvårdsdelen är bra om ryggen är sjuk samt SI-leden och blygdbensfogen mm. blir sjuk under graviditeten.

Höstens kurs 6.9–11.10.2022

Vårens kurs 10.1–14.3.2023

Anmälning till höstens kurs fr.o.m 16.8 kl. 9.00 och till vårens kurs fr.o.m tis. 3.1 kl. 9.00.

📍 **Borgmästargatan 14**
(ingång från innergården)

📅 Tis. kl. 18.30–19.30

💰 20 €/kurs

Beväringarnas konditionskurs

Borgå idrottstjänster erbjuder blivande beväringar möjligheten att förbättra sin kondition innan tjänstgöringen i armén börjar. Kursen innehåller bla hur man förbättrar sin uthållighetskondition, förbättrar simkunskaperna samt styrketräning. Inga förhandskunskaper krävs. Mera information om kurserna ger specialidrottsinstruktör Christian Bremer, christian.bremer@porvoo.fi

Verksamhet under skolornas lov

Idrottstjänsterna ordnar mångsidigt program t.ex. utfärder och läger under skolornas lov.

Läs mera www.borga.fi/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv



Vandringsutfärd

Idrottstjänsterna ordnar en vandringsutfärd söndagen 25.9.2022. Utfärds målet, startplatsen och deltagaravgiften meddelas närmare utfärdsdagen. Avfärd från turisthållplatsen, Fredsgatan 20. Deltagaravgiften faktureras och den inkluderar transport och guidning. Tag egen västkost med.

Boulderklättring (7–11-åringar) 6.9–11.10.2022

Barnen får bekanta sig med klättring tillsammans med en instruktör som inspirerar barnen med roliga lekar och uppgifter. Ingen tidigare klättringserfarenhet behövs. Även de som har klättrat tidigare lär sig säkert något nytt och spännande på kursen. Anmälning till kursen fr.o.m 16.8 kl. 9.00

📍 **Grottan, Bangatan 7**

📅 Tis. kl. 17.15–18.00

💰 20 €/kurs

Boulderklättringskurs (12–16-åringar) 6.9–11.10.2023

På denna kurs lär sig barnen klätterteknik tillsammans med en instruktör. Vi tränar även kroppsvård med stretchning och lär oss hur man kan förebygga klätterskador. Det viktigaste med kursen är att lära sig något nytt i en uppmuntrande atmosfär och hoppeligen hitta nya kompisar. Anmälning till kursen fr.o.m 16.8 kl. 9.00

📅 Tis. kl. 18.15–19.15

💰 20 €/kurs

Bolagsserier

Bolagsidrott är populärt i Borgå och i den deltar årligen hundratals motionärer. Idrottstjänsterna ordnar bollserier i rinkbandy, innebandy och fotboll. Laget behöver inte vara en registrerad förening utan kan vara t.ex. ett arbetsplatslag, borgåbor. Deltagaravgift 100 €/lag + domaravgifter.

Innebandyserierna 2022–2023

Anmälning senast 2.9. Serier för män och kvinnor.

Rinkbandyserier 2022–2023

Anmälning senast 30.9. Serier för män.

Fotbollserier 2023

Anmälning senast 14.4. Serier för män och kvinnor.

I samband med anmälningen uppges kontaktpersonens namn, adress, tfn samt spelarnas namn. Också faktureringsadress bör uppges. Dessutom bör man uppges antingen FO-nummer eller fakturamottagarens personsignum. Spelarförteckningen kan kompletteras senare.

Se närmare regler för bolagsserierna porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv Tilläggsinfo ger också Päivi Häkkinen, paivi.hakkinen@porvoo.fi.

Skridskoåkning för allmänheten

För allmänheten reserveras turer i Kokon ishall, på stora konstisen och på Näse konstisbana. Se närmare information och tidtabell borga.fi/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv TIMMI-reserveringskalender. Dessutom finns det extra turer för allmänheten dagtid på vardagar under skolornas lov.



Du kan delta i grupperna fastän du inte har någon erfarenhet av motion.

Kom och pigga upp dig!

Simhallen erbjuder moderna förhållanden för rekreations-, motions- och tävlingssimmare. I hallen ordnas simskolor för barn och vuxna och olika motionsgrupper för seniorer och personer i arbetsför ålder. Motionspassen ordnas både i vattnet och i gympasalen.

Kontaktinformation

Adress Linnankoskigatan 2–6, 06100 Borgå
Öppethållninstider Mån–fre. kl. 15.00–21.00
Lör.–sön. kl. 10.30–18.00
Telefon (019) 520 2461
Web porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv/borga-simhall/

Simskolor

I simhallen ordnas simskolor för barn och vuxna. Simskolorna är avgiftsbelagda. Läs mera på borga.fi/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv

Till simskolorna hösten 2022 anmäler man sig vecka 33 och till simskolorna våren 2023 vecka 50.

Motionsgrupper i simhallen

Höstterminen 29.8–13.12.2022

Vårterminen 9.1–28.4.2023

Obs! Grupperna har paus:
5–6.12.2022 (självständighetsdag)
6.4–10.4.2023 (påsk)

Vattengymnastik för seniorer

En mjuk och behaglig ledd gymnastik för lederna. I vattengymnastiken jumpar man både med och utan redskap, på detta vis får man variation och effekt i sina rörelser. Bassängens djup 138 cm med undantag av tisdagar kl. 11.00–11.30 då djupet är 125 cm. Under djupvattengymnastiken är bassängdjupet 380 cm. Vid djupvattengymnastiken använder man ett vattenlöpningsbälte.

Anmälning

Du kan reservera din plats till vattenjumpa i grunt vatten för seniorer genom att före respektive jumpa skriva ditt namn på listan som finns i simhallens aula. Det här gäller grupperna som ordnas på tisdagsmorgnar och -eftermiddagar samt torsdagseftermiddagar. Listorna läggs fram tisdag kl. 8 (morgonens jumpor) och tisdag / torsdag kl. 14.15 (eftermiddagens jumpor).

Deltagaravgift

Deltagaravgift 3,50 €, inkluderar simning.

Vattenjumpa för seniorer

Dag	Tid	Grupp
Mån.	kl. 15.00–15.30	Djupvatten
Tis.	kl. 6.45–7.15	Vattenjumpa (personer i arbetsför ålder)
	kl. 8.45–9.15	Vattenjumpa
	kl. 9.30–10.00	Vattenjumpa
	kl. 10.15–10.45	Vattenjumpa
	kl. 11.00–11.30	Vattenjumpa
Ons.	kl. 15.00–15.30	Djupvatten
Tors.	kl. 9.00–9.30	Djupvatten
	kl. 15.00–15.30	Vattenjumpa

Simhallens motionsgrupper

Målet med simhallens motionsgrupper är att främja hälsan och att höja konditionen.

Du kan delta i grupperna fastän du inte har någon erfarenhet av motion. Kom med!

Anmälning & avbokning

Anmälningen till simhallens motionsgrupper sker via adressen borga.fi/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/borga-simhall. Här hittar du även en beskrivning på vad timmarna innehåller.

Höstens anmälningsdagar är

- Mån. 22.8 fr.o.m. kl. 12.00
- Mån. 26.9 fr.o.m. kl. 12.00
- Mån. 31.10 fr.o.m. kl. 12.00

Du kan avboka din plats via anmälingssystemet före kl. 12.00 den dag, då gruppen samlas. Avbokningen lyckas om du gett din e-postadress i samband med anmälningen. Efter kl. 12.00 kan du avboka genom att ringa till simhallens kassa tfn 019 520 2461. Om du inte avbokar din anmälan debiteras deltagaravgiften normalt.

Deltagaravgift

Deltagaravgift 7,50 €, inkluderar simning.
Eller 70 €/10 gånger.

Motionsgrupper

Dag	Bassänggrupper	Grupper i salen
Mån.	AquaPulse kl. 18.30–19.15	Basic kl. 17.00–18.00 Pump kl. 18.15–19.15 Balance kl. 19.30–20.20
Tis.	AquaSplash kl. 16.00–16.45	StarkKropp kl. 17.15–18.05 Kettlebell kl. 18.15–19.15
Ons.	AquaDeep kl. 18.00–18.45	Zumba kl. 18.00–19.00 Fit'n Fun kl. 19.15–20.15
Tors.	AquaCircuit kl. 19.00–19.45	FasciaMethod kl. 17.45–18.45
Lörd.		PowerCore kl. 11.00–12.00
Sön.		Strong kl. 16.30–17.30

Veckokalender för ledd motion

Dag	Plats	Tid	Grupp	Pris
Mån.	Kokonhallen	10.30–11.30	Lättare motionsjumpa	35 €/höst- och vårterminen
		8.30–9.15	Morgonstretchning	35 €/höst- och vårterminen
		9.30–10.15	Morgonstretchning	35 €/höst- och vårterminen
		10.30–11.15	Styrkejumpa	35 €/höst- och vårterminen
		13.30–14.15	Stoljumpa/Hybrid	avgiftsfri
	Simhallens idrottssal	17.00–18.00	Basic	7,50 €/gång
		18.15–19.15	Pump	7,50 €/gång
		19.30–20.20	Balance	7,50 €/gång
		15.00–15.30	Vattenjumpa/djupvatten	3,50 €/senior
		18.30–19.15	AquaPulse	7,50 €/gång
	Eklöfska skolan	16.30–17.15	Föräldra-barngymnastik 3–4-åringar	45 €/höst- och vårterminen
		17.30–18.15	Mininijor 5–6-åringar	35 €/höst- och vårterminen
		18.30–19.15	Ninjur 7–8-åringar	35 €/höst- och vårterminen
	Borgmästargatan 14	9.00–10.30	Balansskola/ anpassad motion	avgiftsfri
		13.00–14.00	Innebandyklubb/anpassad motion	avgiftsfri
		11.00–12.00	Skridskoåkning/anpassad motion	avgiftsfri
Tis.	Kokonhallen	9.15–10.00	Motion för svårt handikappade, fi/udda veckor	avgiftsfri
		10.00–10.45	Motion för svårt handikappade, sve/udda veckor	avgiftsfri
		13.30–14.30	Sittvolleyboll&Curling/anpassad motion	avgiftsfri
	Simhallens idrottssal	13.45–14.45	Motionscirkel	35 € / höst- och vårterminen
		15.00–15.45	Parkinson-grupp/anpassad motion	avgiftsfri
		17.15–18.05	StarkKropp	7,50 €/gång
		18.15–19.15	Kettlebell	7,50 €/gång
	Simhallens bassäng	6.45–7.15	Vattenjumpa/seniorer och personer i arbetsför ålder	3,50 €/7,50 €
		8.45–9.15	Vattenjumpa	3,50 €/senior
		9.30–10.00	Vattenjumpa	3,50 €/senior
		10.15–10.45	Vattenjumpa	3,50 €/senior
		11.00–11.30	Vattenjumpa	3,50 €/senior
	Aurorahallen	16.00–16.45	AquaSplash	7,50 €/gång
		12.00–13.00	Gångfotboll/anpassad motion	avgiftsfri
		15.30–16.30	Funktionell träning 13–16-åringar	35 €/höst- och vårterminen
		17.30–18.15	Knatteklubb 4–6-åringar	35 €/höst- och vårterminen
		18.30–19.15	Äventyrsklubb 7–11-åringar	35 €/höst- och vårterminen
	Kantele-hus,Värberga	13.30–15.00	Balansskola/anpassad motion	avgiftsfri
		17.30–18.15	Knatteklubb 4–6-åringar	35 €/höst- och vårterminen
		18.30–19.15	Äventyrsklubb 7–11-åringar	35 €/höst- och vårterminen
		12.00–13.00	COPD-grupp/anpassad motion	avgiftsfri
		10.00–10.45	Mamma&babygymnastik (2–6 mån)	22,50 €/termin
Ons.	Kokonhallen	11.00–11.45	Mamma&babygymnastik (7–12 mån)	22,50 €/termin
		12.00–12.45	Hållningsjumpa	35 €/höst- och vårterminen
		13.00–13.45	Djup stretchning & avslappning	35 €/höst- och vårterminen
	Simhallens idrottssal	18.00–19.00	Zumba	7,50 €/gång
		19.15–20.15	Fit'n Fun	7,50 €/gång
		15.00–15.30	Vattenjumpa/djupvatten	3,50 €/senior
		18.00–18.45	Vattenjumpa/djupvatten	7,50 €/gång
		14.30–15.30	Lättare motionsjumpa	35 €/höst- och vårterminen
	Tolkis, allaktivitetshus	9.30–10.30	Gånginnebandy/damer	avgiftsfri
		13.30–14.30	Gånginnebandy/män	avgiftsfri
		10.00–11.00	Senior thai-boxing	35 €/höst- och vårterminen
	Idrottshallen	13.30–15.00	Balansskola/anpassad motion	avgiftsfri
		17.00–17.45	Idrottsklubb för barn/anpassad motion	avgiftsfri
		17.45–18.30	Idrottsklubb för A-gruppen/anpassad motion	avgiftsfri
	Strömborgska Skolan	17.00–17.45	Knatteklubb 4–6-åringar	35 €/höst- och vårterminen
		18.00–18.45	Föräldra-barngymnastik 3–4-åringar	45 €/höst- och vårterminen
		9.45–10.30	Seniordans	35 €/höst- och vårterminen
		10.45–11.30	Motionsjumpa	35 €/höst- och vårterminen
		11.45–12.30	Kroppsvård med stretchning	35 €/höst- och vårterminen
Tors.	Kokonhallen	16.30–17.15	Småttingar och föräldrar 2-åringar	45 €/höst- och vårterminen
		17.30–18.15	Mininijor 5–6-åringar	35 €/höst- och vårterminen
		18.30–19.15	Ninjur 7–8-åringar	35 €/höst- och vårterminen
		13.00–13.45	Balans med hjälp av dans	35 €/höst- och vårterminen
		14.00–14.45	Rörlighet och kroppsvård	35 €/höst- och vårterminen
	Simhallens idrottssal	17.45–18.45	FasciaMethod	7,50 €/gång
		9.00–9.30	Vattenjumpa/djupvatten	3,50 €/senior
		15.00–15.30	Vattenjumpa	3,50 €/senior
	Simhallens bassäng	15.15–16.00	Tekniksimskola/anpassad motion	avgiftsfri
		19.00–19.45	AquaCircuit	7,50 €/gång
		11.00–12.00	PowerCore	7,50 €/gång
Lörd.	Simhallens idrottssal	16.30–17.30	Strong	7,50 €/gång
Sön.	Simhallens idrottssal	16.30–17.30	Strong	7,50 €/gång