

22
23

Julkinen tiedote, jaetaan kaikkiin talouksiin.

Liiku ja virkisty *Porvoossa.*

Porvoon liikuntapalvelut

PORVOO  BORGÅ

Liikunnan iloa kaikille!

Liikuntapalvelut tarjoaa kaupungin asukkaille monipuolista ohjattua liikuntaa. Ensisijaisesti liikuntaryhmien tarkoitus on innostaa ja mahdollistaa monipuolinen liikkuminen iästä tai kuntotasosta riippumatta.

Osallistuminen tapahtumiin on kohtuuhintaista ja palvelut laadukkaita. Valinnanvaraa löytyy vauvasta vaariin -periaatteella. Järjestämme ohjattuja liikuntaryhmiä, uimakouluja, monipuolista ohjelmaa koululaisille lomien aikana, retkiä mielenkiintoisiin kohteisiin sekä paljon muita liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä tapahtumia ja toimintaa.

Liikuntapalveluiden ohjatut ryhmät alkavat viikolla 35

Syyskausi **29.8.–13.12.2022**

Kevätkausi **9.1.–28.4.2023**

Huom! Tunteja ei pidetä:

- 17.10.–23.10.2022 (syysloma)
- 5.12.–6.12.2022 (itsenäisyyspäivä)
- 20.2.–26.2.2023 (hiihtoloma)
- 6.4.–10.4.2023 (pääsiäinen)

Yleistä 4

Liikuntaryhmät 5

**Perheet, lapset
ja nuoret 8**

Soveltava liikunta 10

Liikkumislähete 13

**Muut liikunta-
tapahtumat ja kurssit 14**

Uimahalli 16

Porvoon kaupungin liikuntapalvelut

Osoite Ammattitie 1, 3 krs, 06450 Porvoo

Toimisto auki arkisin klo 9.00–15.00

Internet porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu

IG @Porvoonliikuntapalvelut

Puhelin 019 520 211 (vaihde)

Sähköposti liikunta@porvoo.fi

Liikuntatilojen varaukset liikunta.tilavaraukset@porvoo.fi

Liikuntatilojen koskeissa akuuteissa ongelmissa (ovet, valaistus tai linjat) yhteydenotot palvelunumeroon 020 692 270

Henkilökunnan yhteystiedot löytyvät osoitteesta
porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu

Ilmoittautuminen

liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin
alkaa tiistaina 16.8.2022 klo 9.00.

**Sitova ilmoittautuminen
ensisijaisesti sähköisesti:**

**porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-
aika/liikunta-ja-ulkoilu**

Voi ilmoittautua myös toimistosihteri
Ann-Sofi Hedenstamille puhelimitse numeroon
040 584 3763 tai paikan päällä Palvelupiste
Kompassissa klo 9.00–15.00

Ilmoittautuminen
koskee syys- ja kevät-
kautta, mikäli ei
muuta mainita.



Huomioithan seuraavat seikat ilmoittautuessasi:

- Täytä huolella kaikki vaaditut kohdat ilmoittautumislomakkeelle.
- Ilmoittautumisen yhteydessä tulee ilmoittaa maksajan henkilötunnus kaupungin kirjanpidon teknisten vaatimusten vuoksi. Maksuttomiin ryhmiin ilmoittautuminen ei vaadi henkilötunnusta.
- Paikat ryhmiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Mahdollisia vapaita paikkoja voi tarkastella kotisivujen kautta.
- Saat varauksesta vahvistuksen sähköpostiisi. Mikäli et ole antanut sähköpostiosoitettasi, varausvahvistusta ei tule.
- Porvoon kaupunki pidättää itsellään oikeuden mahdollisiin hintojen, aikojen ja ajankohtien muutoksiin.

Osallistumismaksu

Osallistumismaksusta lähetään lasku postitse tai OmaPosti -palveluun. Mikäli laskun haluaa maksaa liikuntaseteleillä, tulee se hoitaa Palvelupiste Kompassissa arkisin klo 9.00–15.00 välillä.

Osallistumismaksua ei palauteta, mikäli ryhmä keskeytyy vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Koronatilanne huomioden toimimme yleisten ohjeiden ja suositusten mukaisesti. Poikkeusolot eivät automaattisesti pidennä kauden pituutta.

Ryhmä ei ollutkaan minua varten. Miten toimin?

Peruminen

Ohjattujen ryhmien ja kurssien ilmoittautumisen voi *perua kahden (2) viikon sisällä*, kun ryhmät ovat alkaneet. Peruminen tulee tehdä ensisijaisesti *sähköpostitse* osoitteeseen liikunta@porvoo.fi

Tarvittaessa soittamalla toimistosihteri Ann-Sofi Hedenstamille arkisin klo 9.00–15.00 numeroon 040 584 3763.

Suullinen peruminen ohjaajalle tai ryhmästä pois jäanti ilman asianmukaista ilmoitusta ei poista laskun aiheellisuutta. Mikäli perumista ei ole tehty asianmukaisesti, katsotaan maksu aiheelliseksi.



Ilmoittautuminen
alkaa 16.8.
klo 9.00!

Ohjatut matalan kynnyksen liikuntaryhmät

Ryhmät on suunniteltu edistämään fyysistä aktiivisuutta, kohottamaan kuntoa ammattitaitoisten ohjaajien opastuksella. Tuntivalikoimasta löytyy matalan kynnyksen liikuntatunteja tanssista lihaskuntojumppaan. Tunnit tarjoavat osallistujilleen iloista mieltä ja mukavaa yhdessäoloa! Tunneille tulee ottaa oma jumppa-alusta mukaan.

Aikuiset ja seniorit

Kevennetty kuntojumppa

Tunti koostuu lämmittelyosuudesta, tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteista sekä lopun venyttelyosuudesta. Tarkoituksena on lihaskunnan, tasapainon, liikkuvuuden ja venyvyyden lisääminen iän tuomat muutokset huomioiden. Tunti ei sisällä hyppyjä. Sisältää lattiatason liikkeitä. 35 € / ryhmä.

- 📍 **Kokonhalli (A)**
- 📅 Ma klo 10.30–11.30
- 📍 **Tolkisten monitoimitalo**
- 📅 Ke klo 14.30–15.30

Kuntojumppa

Tunti sisältää alkulämmittelyn, lyhyen ja helpon askellussarjan, lihaskuntoa sekä lyhyen venyttelyosuuden. Pääpaino tunnilla on sekä seisten että lattiatasossa tehtävillä lihaskuntoa ylläpitävillä liikkeillä.

📍 **Kokonhalli (A)**

📅 To klo 10.45–11.30

€ 35 €

Senioritanssi

Kohotetaan kuntoa tanssien. Tunnilla tanssitaan perinteisen lavatanssi musiikin lisäksi latinalaisia rytmejä, rockia, poppia yms. Nautitaan musiikista ja tanssin tuomasta hyvästä olostä sekä kohotetaan kuntoa samalla. Ja mikä parasta et tarvitse tanssiin edes paria.

📍 **Kokonhalli (A)**

📅 To klo 9.45–10.30

€ 35 €

Kuntopiiri

Tunti soveltuu sinulle, mikäli haluat kehittää lihasvoimaa- ja kestävyyttä, tasapainoa ja liikkuvuutta ilman askelkuvioita tai hyppyjä. Tunnilla liikutaan ohjaajan opastuksella pisteeltä toiselle. Loppuun kehoa huoltava venyttelyhetki.

📍 **Uimahallin liikuntasali**

📅 Ti klo 13.45–14.45

€ 35 €

Voimajumppa

Voimaa ja jaksamista arkeesi! Perinteinen lihaskuntotunti, joka kehittää helppojen liikemallien avulla lihasvoimaa, tasapainoa ja kehonhallintaa käsipainoja sekä kuminauhoja apuna käyttäen.

📍 **Uimahallin liikuntasali**

📅 Ma klo 10.30–11.15

€ 35 €

Seniори thai-nyrkkeily

Turvallinen, hauska ja kuntoa kehittävä tunti. Thai-nyrkkeily kehittää koordinaatiota, tasapainoa, notkeutta ja liikkuvuutta. Mukaan tarvitset vain sisäliikuntavälineet. Yhteistyössä Porvoo Thaiboxing Club:n kanssa.

📍 **Urheiluhallin Thai-sali**

📅 Ke klo 10.00–11.00

€ 35 €

Ryhtijumppa

uusi

Tunnilla keskitytään vahvistamaan syviä, selkärankaa ja lantiota tukevia lihaksia sekä pyritään lisäämään kehon liikkuvuutta lempein rauhallisin liikkein. Tunnin tavoitteena on auttaa sinua kannattelemaan kehoasi ryhdikkäästi.

📍 **Uimahallin liikuntasali**

📅 Ke klo 12.00–12.45

€ 35 €

Tasapainoa tanssin avulla

Tunti on helppo ja sopii hyvin kaikille, jotka nauttivat liikkumisesta musiikin tahdissa ja haluavat kehittää koordinaatiota, lihasvoimaa ja tasapainoa. Tavoitteena on liikkumisen lisäksi tuoda päivään energiaa ja iloista mieltä.

📍 **Uimahallin liikuntasali**

📅 To klo 13.00–13.45

€ 35 €

Aamun venyttelyhetki

Aamun venyttelyhetki tarjoaa rauhallisen ja lempeän tavan valmistaa keho alkavaan päivään. Tunnilla tehdään lyhytkestoisia venyttelysarjoja ja nivelpyörytyksiä oman kehon ehdoilla. 35 € / ryhmä.

📍 **Uimahallin liikuntasali**

📅 Ma klo 8.30–9.15

Ma klo 9.30–10.15

uusi





Syvävenyttely & rentoutuminen

Kehon ja mielen rentoutumishetki, jossa minuutin mittaisten venytysten avulla pyritään vähentämään kehon kireyksiä rauhalliseen tahtiin vaihtuvilla liikkeillä. Kehoa ja mieltä hemmotellaan rentoutumis- ja hengitysharjoituksilla lattiatasossa tunnin päätteeksi.

📍 Uimahallin liikuntasali

📅 Ke klo 13.00–13.45

€ 35 €

Liikkuvuutta ja kehonhuoltoa

Arjen toimissa tärkeät tukilihaksesi vahvistuvat, lihastasapainosi kehittyy ja liikkuvuus paranee monipuolisten kehonhallintaharjoitteiden avulla.

📍 Uimahallin liikuntasali

📅 To klo 14.00–14.45

€ 35 €

Kehonhuoltoa venytellen

Tunnilla tehdään aktiivista venyttelyä seisten ja lattiatasossa. Tunti ylläpitää liikkuvuutta ja liikkeet tehdään omaan tahtiin, hengitystä apuna käyttäen.

📍 Kokonhalli (A)

📅 To klo 11.45–12.30

€ 35 €

Omatoimiryhmät

Liikuntatilat ovat harrastajien käytössä, mutta ohjaaja ei ole paikalla.

Toimintakausi

15.8.2022 –31.5.2023

Kuntosali

📍 Urheiluhalli

📅 Ma klo 15.00–16.30

Ti ja To klo 14.00–15.30
(Naisten vuoro)

Ti ja To klo 15.30–17.00
(Miesten vuoro)

Boccia

📍 Kokonhalli (B)

📅 Ti klo 8.00–10.00

Ke klo 11.00–12.30

Pe klo 12.00–14.00

📍 Aurorahalli

📅 To klo 11.00–12.30

Sulkapallo

📍 Kokonhalli (B+C)

📅 Ti klo 10.00–11.00

To klo 13.00–14.00

**Omatoimiryhmät
ovat ilmaisia.
Ei ennakko-
ilmoittau-
tumista.**



Liikunnan
iloa koko
perheelle!

Perheet, lapset ja nuoret

Liikuntaryhmien tavoitteena on mahdollistaa lapsille ja nuorille liikunnallisia onnistumisia ja oivalluksia sekä tutustuttaa lapsi liikuntaharrastusten pariin. Perheliikunta tarjoaa lapsen ja aikuisen yhteisen liikuntatuokion.

Perheliikunta

Äiti&vauvajumppa

Pääpaino tunneilla on yhdessä liikkuminen vauvan kanssa lorutellen ja leikkien. Samalla se on äidin oma hetki kehon vahvistukseen ja lihashuoltoon äitiysfysioterapeutin johdolla.

Huom! Ryhmiin ilmoittaudutaan erikseen syys- ja kevätkaudelle. Hinta 22,50 € / kausi.

📍 Uimahallin liikuntasali

📅 Ke klo 10.00–10.45 (2–6kk vauvat)
Ke klo 11.00–11.45 (7–12kk vauvat)

Naperot ja vanhemmat (2-vuotiaat)

Vanhemman ja lapsen yhteinen liikunnallinen tuokio, joka tarjoaa onnistumisen sekä ilon hetkiä liikuntaleikkien -ja ratojen avulla. Liikuntaan sopiva vaatetus ja tossut ovat hyvä varata mukaan.

📍 Kokonhalli (A)

📅 To klo 16.30–17.15

💰 45 €

Vanhempi- ja lapsijumppa (3–4-vuotiaat)

Vanhemman ja lapsen yhteinen liikunnallinen tunti, joka tarjoaa onnistumisen ja ilon hetkiä erilaisten liikuntaleikkien avulla. Liikuntaan sopiva vaatetus ja tossut ovat hyvä varata mukaan. 45 € / ryhmä.

📍 Huhtinen (koulu)

📅 Ke klo 18.00–18.45

📍 Eklöfska skolan

📅 Ma klo 16.30–17.15

Miniliikuntamaa

Vapaata ja vauhdikasta temmelystä ja liikunnan iloa alle kouluikäisille lapsille! Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua. Jokaisella lapsella tulee olla täysi-ikäinen huoltaja mukanaan, jonka vastuulla lapsi on.

Syyskausi 30.8.–13.12.2022 & kevätkausi 10.1.–27.4.2023.

Huom! Miniliikuntamaata ei järjestetä 18.10., 20.10., 6.12.2022 sekä 21.2., 23.2., 6.4.2023.

📍 **Kantele-talo, Kevätkumpu**

📅 Ti & To klo 9.00–10.30

💰 Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista

Lasten liikuntamaa

Vapaata ja vauhdikasta temmelystä ja liikunnan iloa 0–10-vuotiaille lapsille! Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua. Jokaisella lapsella tulee olla täysi-ikäinen huoltaja mukanaan, jonka vastuulla lapsi on. Lasten liikuntamaa järjestetään yhteistyössä porvoolaisten liikuntaseurojen kanssa.

Syyskausi 11.9.–11.12.2022 & kevätkausi 15.1.–23.4.2023.

Huom! Liikuntamaata ei järjestetä 2.4 ja 9.4.2023.

📍 **Kokkonhalli, liikuntasali**

📅 Su klo 10.00–12.00

💰 Kertamaksu 1 €, maksu käteisellä.
Alle 1-vuotiaat lapset maksutta.

Lapset 4–11-vuotiaat

Nappulakerho (4–6-vuotiaat)

Mukaansatempaavaa iloista ja toiminnallista liikuntaa erilaisin teemoin. Liikutaan luovasti, leikitään ja temppuillaan yhdessä. 35 € / ryhmä.

📍 **Huhtinen (koulu)**

📅 Ke klo 17.00–17.45

📍 **Kerkkoo (Jokilaakson koulu)**

📅 Ti Klo 17.30–18.15

📍 **Sannainen (koulu)**

📅 Ti klo 17.30–18.15

Minininjat (5–6-vuotiaat)

uusi

Vauhdikasta ja energistä menoa, jossa lapsen kehonhallinta, nopeus ja voima kehittyvät huomaamatta. Tunnilla harjoitellaan liikkumisen perustaitoja monipuolisilla ninjamaisilla keinoin. 35 € / ryhmä.

📍 **Eklöfska skolan**

📅 Ma klo 17.30–18.15

📍 **Kokkonhalli**

📅 To klo 17.30–18.15

Ninjat (7–8-vuotiaat)

uusi

Vauhdikasta ja energistä menoa, jossa lapsen kehonhallinta, nopeus ja voima kehittyvät huomaamatta. Tunnilla harjoitellaan liikkumisen perustaitoja monipuolisilla ninjamaisilla keinoin. 35 € / ryhmä.

📍 **Eklöfska skolan**

📅 Ma klo 18.30–19.15

📍 **Kokkonhalli**

📅 To klo 18.30–19.15

Liikuntaseikkailukerhot (7–11-vuotiaat)

Liikuntaseikkailukerhossa lapset pääsevät kokeilemaan monipuolisesti erilaista liikuntaa leikkien ja pelien merkeissä. 35 € / ryhmä.

📍 **Sannainen (koulu)**

📅 Ti klo 18.30–19.15

📍 **Kerkkoo (Jokilaakson koulu)**

📅 Ti klo 18.30–19.15

Nuoret 12–16-vuotiaat

Toiminnallinen harjoittelu ohjatusti

Yhteistyössä urheiluseura FcFj:n kanssa toteutettu toiminnallisen harjoittelun ryhmä, jonka tavoitteena on tuoda energisyyttä ja voimaa yläkoululaisille.

📍 **Uusimaa Areena**

📅 Ti klo 15.30–16.30

💰 35 €



Soveltavan liikunnan ryhmät ovat maksuttomia. Muistathan ilmoittautua ennakoon.

Soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan ryhmät sopivat henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin. Eri lajeja harrastetaan monipuolisesti ja tarpeen mukaan soveltaen. Järjestämme liikuntaryhmiä lapsille, aikuisille ja ikääntyneille. Soveltavan liikunnan ryhmät ovat maksuttomia osallistujille.

Tuolijumppa (hybridi)

Rauhallinen kehoa ja mieltä virkistävä liikuntahetki fysioterapeutin johdolla paikan päällä tai etäyhteydellä.

Tuolijumppa soveltuu, vaikka olisi jo liikerajoituksia ja seisaaltaan tehdyt jumppaliikkeet tuottaisivat haasteita.

Linkki tunnille löytyy porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu. *Maksuton.*

📍 **Uimahallin liikuntasali tai etäyhteys**

📅 Ma klo 13.30–14.15

Ennakoilmoittautuminen koskee paikan päälle tulevia (max. 20 hlöä)

uusi

Tasapainokoulut

Tavoitteena on lihasvoiman ja tasapainon kehittäminen kaatumisen välttämiseksi.

Kun liikunta varmentuu, omatoimisuus ja toimintakyky kohenevat ja liikkumisen pelko vähenee. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Liikuntasali, Pormestarinkatu 14 (käynti sisäpihalta)**

📅 Ma klo 9.00–10.30

📍 **Kantele-talo, Kevätkummun koulun liikuntasali**

📅 Ti klo 13.30–15.00

📍 **Urheiluhalli, monitoimitila alasalissa**

📅 Ke klo 13.30–15.00

Istumalentopallo & curling

Istumalentopallo soveltuu henkilöille, joille pystyssä pelaaminen ei onnistu. Peliä pelataan sulkapallomailoin ja ilmapallon avulla. Curling peli-ideana on, että curling-kiviä liikutetaan kohti maalimattoa mahdollisimman lähelle maton keskustaa. Peli harjoittaa muun muassa suunnan ja etäisyyksien hahmottamista, voiman säätelyä, tarkkuutta ja motoriikkaa. Tule tutustumaan lajeihin! *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Kokonhalli (A)**

📅 Ti klo 13.30–14.30

Copd-kuntosaliryhmä

Kuntosaliharjoittelun avulla tehostamme keuhkojen toimintaa ja vahvistamme hengitysilhaksia. Tunti sisältää alkulämmittelyn, harjoittelun ja venyttelyn. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Kokonhallin kuntosali**

📅 Ke klo 12.00–13.00

Sählykerho

Erityisryhmien sählyn pelailua ja harjoittelua mukavassa seurassa. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Aurorahalli**

📅 Ma klo 13.00–14.00

Kävelysähly

Kävelysähly on muuten samanlaista kuin tavallinen sähly, mutta siinä ei saa juosta. Kävelysähly sopii siksi erityisesti ikääntyville harrastajille. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Aurorahalli (naiset)**

📅 Ke klo 9.30–10.30

📍 **Aurohalli (miehet)**

📅 Ke klo 13.30–14.30

Kävelyjalkapallo

Kävelyjalkapallo soveltuu erityisesti ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille. Lajissa ei juosta lainkaan, myös fyysinen kontakti toiseen pelaajaan on kielletty. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Aurorahalli**

📅 Ti Klo 12.00–13.00

Luistelu

Pelailua tai vapaata luistelua ohjaajan opastuksella. Soveltuu erityisesti senioreille. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Kokonniemen jäähalli**

📅 Ma klo 11.00–12.00

Parkinson-liikuntaryhmä

Ryhmässä pyrimme erilaisen liikunnan avulla hidastamaan parkinson-taudin oireiden etenemistä. Samalla päivän askareiden hoito itsenäisesti helpottuu. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Uimahallin liikuntasali**

📅 Ti klo 15.00–15.45

Erityislusten liikuntakerho

Iloista ja monipuolista liikuntaa sekä mukavia leikkejä omatoimisesti liikkuville erityislapsille. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Strömborgska skolan**

📅 Ke 17.00–17.45

A-ryhmän liikuntakerho

Kerhossa tutustutaan eri pallopeleihin ja muihin liikuntamuotoihin. Ryhmä on tarkoitettu alakouluikäisille ADHD- ja NePsy-lapsille. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Strömborgska skolan**

📅 Ke 17.45–18.30

Tekniikkauimakoulu erityislapsille

Erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Osallistujilta edellytetään 10 metrin uimataitaa. Opetus tapahtuu syvässä vedessä. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Uimahalli**

📅 To klo 15.15–16.00

Liikuntaa vaikeavammaisille

Motorisia harjoitteita ja keuhonhallintaa erilaisia välineitä apuna käyttäen. Ryhmät kokoontuvat parittomilla viikoilla. Ryhmät erikseen suomen- ja ruotsinkielisille. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 **Kokonhalli (A)**

📅 Ti klo 9.15–10.00 (suomenkieliset)

Ti klo 10.00–10.45 (ruotsinkieliset)

Muut tapahtumat

Yleisurheilukoulu kehitysvammaisille

📍 Keskusurheilukenttä
📅 15.–17.8. klo 9.30–10.30

Yleisurheilukilpailut kehitysvammaisille

📍 Keskusurheilukenttä
📅 To 18.8. klo 9.00–11.30

Soveltava liikuntamaa

📍 Kokonhalli (A+B)
📅 To 15.12. klo 9.00–11.30

Boccia-turnaus

📍 Kokonhalli (A–C)
📅 Pe 16.12. klo 9.00–14.00

Sählyturnaus kehitysvammaisille

📍 Aurorahalli ja Kokonhalli
📅 Ma 19.12. klo 9.00–15.00

Hiihtokilpailut kehitysvammaisille

📍 Aurorahallin takana
📅 Pe 3.3.2023 klo 10.00

Jalkapalloturnaus kehitysvammaisille

📍 Kokkonniemen tekonurmi
📅 Ma 29.5.2023 klo 9.00–14.00

Lisätietoja antaa erityisliikunnanohjaaja
Christian Bremer, christian.bremer@porvoo.fi



Kuntokahvit

Tule mukaan Kokonhallille kuntoilemaan. Pelaamme pickleballia, pingistä, curlingia, bocciaa sekä kävelemme kolmena torstaina syksyn aikana. Osallistuminen on maksutonta ja kuntoilun päätteeksi tarjoamme osallistujille kahvit. Ei ennakkoilmoittautumista.

📅 Torstaisin 6.10., 3.11., 1.12.2022
ja 12.1., 9.2., 9.3. ja 13.4.2023
klo 14.00–16.00.

Kimppakävelyt Humlan ulkoilumajalle

Perjantaisin lähtö klo 10.00 Humlan-/ Pihlajatie risteys (koirapuiston luona). Matka n. 7.7 km. Kävelyt alkaen 12.8. ja jatkuvat niin pitkään kuin sää sallii. Liikunnanohjaaja seuraa mukana.

Liikkumis- lähete

Liikkumislähete on kaupungin tarjoama palvelu työikäisille, jotka kaipaavat tukea ja apua liikuntaharrastuksen aloittamiseen.



Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä, vaikka alkuun pääseminen saattaa tuntua vaikealta. Liikunta on tärkeä osa hyvinvointiasi. Liikkumalla huollat kehoasi ja mieltäsi ja usein liikuntaharrastusten parissa tutustuu uusiin ihmisiin.

Haluamme olla tukenasi ja auttaa sinua löytämään juuri sinulle mieluisan ja sopivan tavan liikkua.

Voit saada liikkumislähetteen Porvoon kaupungin sosiaali- ja terveystalouksista. Lähetteen avulla pääset liikuntapalveluiden Kuntopisteen asiakkaaksi ja sen palveluiden pariin. Kuntopisteessä liikunnanohjaaja auttaa sinut alkuun liikuntaharrastuksessasi. Ohjaajan neuvojen ja kannustuksen avulla saat liikunnan osaksi arkeasi. Kuntopiste sijaitsee Porvoon uimahallilla. Lisätietoja antaa liikunnanohjaaja Mari Römppötti-Karlsson 040 821 5666 tai mari.rompotti-karlsson@porvoo.fi

Liikuntaa maahan- muuttajille

Liikuntapalvelut järjestävät miehille omatoimisen palloiluryhmän sekä uimataitoisille naisille suunnatun uintivuoron. Vuoro sisältää myös lyhyen ohjatun vesijumpan. Lisätietoja maahanmuuttajille suunnatusta toiminnasta saat maahanmuuttajien ohjauspisteestä, moi.info@porvoo.fi, puh. 040 557 6094 (venäjä) ja 040 630 1650 (arabia ja ranska).

Miesten palloiluryhmä

📍 Kantele-talo Kevätkumpu
📅 La klo 15.00–17.00

Naisten uintivuoro

📍 Omenamäen
uima-allasosasto
📅 Ma klo 18.00–20.00



**Boulderkiipeilyä
lapsille ja nuorille.
Tule mukaan!**

Muut liikunta- tapahtumat ja kurssit

Liikuntapalvelut järjestää kaupunkilaisille introja (tutustumisia) eri lajeihin, kursseja, retkiä ja erilaisia liikuntatapahtumia ympäri vuoden.

Raskausajan liikunta & kehonhuolto

Raskausajan liikuntaa turvallisesti ja monipuolisesti raskausviikot huomioiden, äitiysfysioterapeutin Taina Åkerlund-Pesosen johdolla. Kuuden (6) kerran kurssi sopii myös, vaikka et olisi jumpannut aikaisemmin. Kehonhuolto-osuus antaa valmiuksia, jos selkä oireilee tai SI-nivel ja häpyliitos ym. muita vaivoja ilmenee raskausaikana. Max. 12 osallistujaa / ryhmä.

Syyskurssi 6.9.–11.10.2022

Kevätkurssi 10.1.–14.3.2023

Syksyn kurssille ilmoittautuminen alkaa ti 16.8. klo 9.00. Kevään kurssille ilmoittautuminen alkaa ti 3.1 klo 9.00.

📍 **Pormestarinkatu 14 (Käynti sisäpihalta)**

🕒 Ti klo 18.30–19.30

💶 20 € / kurssi

Varusmiesten kuntokurssi

Porvoon Liikuntapalvelut tarjoaa tuleville varusmiehille mahdollisuuden kohottaa kuntoaan ennen varusmiespalveluksen alkua. Kurssit sisältävät kestävyyskunnan kohottamista, uimataidon parantamista sekä voimaharjoittelua. Aikaisempaa lajitaustaa ei vaadita.

Lisätietoja alkavista kursseista antaa erityisliikunnanohjaaja Christian Bremer sähköpostitse christian.bremer@porvoo.fi

Toiminta koulujen loma-aikana

Liikuntapalvelut järjestää myös koululaisten lomien aikana monipuolista ohjelmaa kuten retkiä ja leirejä.

Lue lisää porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu



Patikkaretki

Liikuntapalvelut järjestävät vaellusretken sunnuntaina 25.9.2022. Tarkempaa tietoa kohteesta, lähtöajasta ja hinnasta lähempänä ajankohtaa liikunnan kotisivuilla. Lähtö tulee olemaan Turistipysäkiltä, Rauhankatu 20. Retken hinta laskutetaan ja se sisältää kuljetuksen sekä matkanjohtajien palvelut. Omat eväät mukaan.

Boulderkiipeily-kurssi (7–11-vuotiaat) 6.9–11.10.2022

Lapset tutustuvat ohjaajan kanssa kiipeilyyn hauskosten leikkien ja tehtävien innoittamana. Mukaan voi tulla ensikertalaiset, mutta myös enemmän lajia harrastaneet. Kaikki oppivat varmasti jotain uutta ja jännää kuuden (6) kerran kurssilla. Max. 8 osallistujaa.

📍 Grottan, Ratakatu 7

📅 Ti klo 17.15–18.00

💶 20 € / kurssi

Boulderkiipeily-kurssi (12–16-vuotiaat) 6.9–11.10.2022

Kurssilla (6 kertaa) perehdytään kiipeilytekniikkaan yhdessä ohjaajan kanssa. Harjoitellaan myös kehonhuoltoa kuten venyttelyä ja perehdytään miten kiipeilyvammoja voi ehkäistä. Tärkeintä kurssilla on rento meininki ja uuden oppiminen yhdessä, kannustavassa ilmapiirissä. Kurssi soveltuu hyvin ensikertalaisille, mutta myös enemmän lajia harrastaneet oppivat varmasti paljon uutta. Max. 12 osallistujaa.

📅 Ti klo 18.15–19.15

💶 20 € / kurssi

Puulaakisarjat

Puulaakurheilu on Porvoossa erittäin suosittua ja siihen osallistuu vuosittain useita satoja porvooolaisia kuntoilijoita. Liikuntapalvelut järjestää palloilusarjoja kaukalopallossa, sählyssä ja jalkapallossa.

Joukkueen ei tarvitse olla rekisteröity yhdistys vaan esim. kaveriporukka, työpaikkajoukkue tai vastaava käy hyvin. Pelaajien täytyy kuitenkin olla kirjoilla Porvoossa. Osallistumismaksu 100 euroa / joukkue + tuomarimaksut.

Sählysarjat 2022–2023

Ilmoittautuminen 2.9. mennessä.

Sarjat miehille ja naisille.

Kaukalopallo sarjat 2022–2023

Ilmoittautuminen 30.9. mennessä.

Sarja miehille.

Jalkapallo sarjat 2023

Ilmoittautuminen 14.4. mennessä.

Sarjat naisille ja miehille.

Sähköisen ilmoittautumisen yhteydessä on mainittava yhteystietoineen, joukkueen pelaajat sekä laskutusosoite sekä joko yhdistyksen Ly-tunnus tai laskun saajan henkilötunnus. Pelaajaluetteloa voi täydentää myöhemmin.

Katso puulaakisarjojen säännöt, ilmoittautumiset, muut lisätiedot porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu.

Lisätietoja antaa myös Päivi Häkkinen, paivi.hakkinen@porvoo.fi.

Yleisöluistelu

Yleisölle varataan vuoroja Kokkonniemen jäähallissa, isolla tekojäädalla ja Näsin tekojäädalla.

Lisätietoja ja tarkemmat aikataulut löydät liikuntapalvelujen kotisivuilta TIMMI-varauskalenterista. Lisäksi koulujen loma-aikoina on lisävuoroja arksin päivällä.



**Voit osallistua
liikuntaryhmiin,
vaikka sinulla ei
olisi aikaisempaa
liikunta-
kokemusta.**

Tule virkistymään!

Uimahalli tarjoaa modernit puitteet virkistys-, kunto- ja kilpauimareille. Hallissa järjestetään uimakouluja lapsille ja aikuisille sekä erilaisia liikuntaryhmiä työikäisille ja senioreille. Liikuntaryhmiä järjestetään sekä vedessä että salissa.

Yhteystiedot

Osoite Linnankoskenkatu 2–6, 06100 Porvoo
Aukiolot Ma–pe 6.15–21.00, La–su 10.30–18.00
Puhelin (019) 520 2461
Web porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoulu/porvoon-uimahalli

Uimakoulut

Uimahallilla järjestään eri-ikäisille lapsille ja aikuisille uimakouluja, joista lisää voit lukea osoitteesta porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoulu/porvoon-uimahalli

Syksyn 2022 uimakouluihin ilmoittaudutaan viikolla 33 ja kevään 2023 viikolla 50.

Uimahallin liikuntaryhmät

Syyskausi 29.8.–13.12.2022

Kevätkausi 9.1.–28.4.2023

Huom! Ryhmiä ei pidetä

5.–6.12.2022 (itsenäisyyspäivä)

6.4.–10.4.2023 (pääsiäinen)

Vesiliikuntaa senioreille

Nivelystävällistä lempeää liikuntaa ohjaajan opastuksella. Vesiliikuntaryhmissä jumpataan sekä ilman välineitä että välineiden kanssa, joilla saadaan vaihtelua ja tehoa liikkeisiin.

Matalan veden jumpassa altaan syvyys on 138 cm, paitsi tiistaisin klo 11.00–11.30 altaan syvyys on 125 cm.

Syvän veden jumpassa altaan syvyys on 380 cm. Syvän veden jumpassa jumppaajat käyttävät juoksuvöitä.

Ilmoittautuminen

Senioreiden vesiliikuntaryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Poikkeuksena ovat tiistain ja torstain matalan veden jumpat, joihin tulee varata paikka kirjoittamalla nimi uimahallin aulaan olevaan listaan. Listat laitetaan esille tiistaiaamuisin klo 8.00 ja torstai-iltapäivisin klo 14.15.

Osallistumismaksu

Osallistumismaksu 3,50 €, sisältää uinnin.

Senioreiden vesiliikuntaryhmät

Pv	Aika	Ryhmä
Ma	klo 15.00–15.30	Syvä vesi
Ti	klo 6.45–7.15	Matala vesi
	klo 8.45–9.15	Matala vesi
	klo 9.30–10.00	Matala vesi
	klo 10.15–10.45	Matala vesi
	Klo 11.00–11.30	Matala vesi
Ke	Klo 15.00–15.30	Syvä vesi
To	Klo 9.00–9.30	Syvä vesi
	Klo 15.00–15.30	Matala vesi

Uimahallin ohjatut liikuntaryhmät

Voit osallistua tunneille, vaikka sinulla ei olisi aikaisempaa liikuntakokemusta. Tunnit on suunnattu työikäisille.

Ilmoittautuminen & peruminen

Ilmoittautuminen uimahallin ohjattuihin liikuntaryhmiin tapahtuu osoitteessa porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/porvoon-umamahalli. Sieltä löydät myös tarkemmat tuntikuvaukset tunneille.

Syksyn ilmoittautumispäivät ovat

- Ma 22.8. klo 12.00 alkaen
- Ma 26.9. klo 12.00 alkaen
- Ma 31.10. klo 12.00 alkaen

Voit perua paikan ilmoittautumisjärjestelmän avulla klo 12.00 mennessä sinä päivänä, jolloin ryhmä kokoontuu. Peruminen onnistuu, jos olet antanut ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiosoitteesi. Kello 12.00 jälkeen paikan voi perua vain soittamalla uimahallin kassaan, puh. 019 520 2461. Perumatta jääneistä ilmoittautumisista peritään normaali osallistumismaksu.

Osallistumismaksu

Kertamaksu 7,50 €, sisältää myös uinnin. Uimahallin ohjattuihin liikuntaryhmiin voi ostaa myös 10 kerran kortin, jonka hinta on 70 €.

Ohjatut liikuntaryhmät

Pv	Allasryhmät	Saliryhmät
Ma	AquaPulse klo 18.30–19.15	Basic klo 17.00–18.00 Pumppi klo 18.15–19.15 Balance klo 19.30–20.20
Ti	AquaSplash klo 16.00–16.45	VahvaKeho klo 17.15–18.05 Kahvakuula klo 18.15–19.15
Ke	AquaDeep klo 18.00–18.45	Zumba klo 18.00–19.00 Fit'n Fun klo 19.15–20.15
To	AquaCircuit klo 19.00–19.45	FasciaMethod klo 17.45–18.45
La		PowerCore klo 11.00–12.00
Su		Strong klo 16.30–17.30

Ohjatun liikunnan viikkokalenteri

Pv	Paikka	Aika	Ryhmä	Hinta
Ma	Kokkonhalli Uimahallin liikuntasali	10.30–11.30	Kevennetty kuntojumppa	35 € / syys- ja kevätkausi
		8.30–9.15	Aamun venyttelyhetki	35 € / syys- ja kevätkausi
		9.30–10.15	Aamun venyttelyhetki	35 € / syys- ja kevätkausi
		10.30–11.15	Voimajumppa	35 € / syys- ja kevätkausi
		13.30–14.15	Tuolijumppa / myös etänä!	maksuton
		17.00–18.00	Basic	7,50 € / kerta
		18.15–19.15	Pumppi	7,50 € / kerta
	Uimahallin hyppyallas	19.30–20.20	Balance	7,50 € / kerta
		15.00–15.30	Vesijumppa / syvä vesi	3,50 € / seniori
		18.30–19.15	AquaPulse	7,50 € / kerta
	Eklöfska skolan	16.30–17.15	Vanhempi -lapsijumppa 3–4-vuotiaat	45 € / syys- ja kevätkausi
		17.30–18.15	Minininjat 5–6-vuotiaat.	35 € / syys- ja kevätkausi
		18.30–19.15	Ninjat 7–8-vuotiaat	35 € / syys- ja kevätkausi
	Pormestarinkatu 14	9.00–10.30	Tasapainokoulu / sovellettu liikunta	maksuton
Ti	Aurohalli	13.00–14.00	Sählykerho / sovellettu liikunta	maksuton
	Jäähalli	11.00–12.00	Luistelu / sovellettu liikunta	maksuton
	Kokkonhalli	9.15–10.00	Liikuntaa vaikeavam.,suomenk. / parittomat viikot	maksuton
		10.00–10.45	Liikunta vaikeavam., ruotsink. / parittomat viikot	maksuton
		13.30–14.30	Istumalentopallo&Curling / sovellettu liikunta	maksuton
	Uimahallin liikuntasali	13.45–14.45	Kuntopiiri	35 € / syys- ja kevätkausi
		15.00–15.45	Parkinson / sovellettu liikunta	maksuton
		17.15–18.05	VahvaKeho	7,50 € / kerta
		18.15–19.15	Kahvakuula	7,50 € / kerta
	Uimahallin hyppyallas	6.45–7.15	Vesijumppa	3,50 € / seniori
		8.45–9.15	Vesijumppa	3,50 € / seniori
		9.30–10.00	Vesijumppa	3,50 € / seniori
		10.15–10.45	Vesijumppa	3,50 € / seniori
		11.00–11.30	Vesijumppa	3,50 € / seniori
		16.00–16.45	AquaSplash	7,50 € / kerta
		12.00–13.00	Kävelyjalkapallo / sovellettu liikunta	maksuton
	Aurorahalli	12.00–13.00	Kävelyjalkapallo / sovellettu liikunta	maksuton
	Uusimaa Arena	15.30–16.30	Toiminnallinen harjoittelu 13–16-vuotiaat	35 € / syys- ja kevätkausi
	Kerkkoo (Jokilaakson koulu)	17.30–18.15	Nappulakerho 4–6-vuotiaat	35 € / syys- ja kevätkausi
		18.30–19.15	Liikuntaseikkailukerho 7–11-vuotiaat	35 € / syys- ja kevätkausi
		13.30–15.00	Tasapainokoulu / sovellettu liikunta	maksuton
	Kantele-talo,Kevätkumpu Sannaisten koulu	17.30–18.15	Nappulakerho 4–6-vuotiaat	35 € / syys- ja kevätkausi
		18.30–19.15	Liikuntaseikkailukerho 7–11-vuotiaat	35 € / syys- ja kevätkausi
		12.00–13.00	COPD-kuntosaliyryhmä / sovellettu liikunta	maksuton
	Kokkonhalli Uimahallin liikuntasali	10.00–10.45	Äiti&vauvajumppa (2–6kk)	22,50 € / kausi
		11.00–11.45	Äiti&vauvajumppa (7–12kk)	22,50 € / kausi
		12.00–12.45	Ryhtijumppa	35 € / syys- ja kevätkausi
		13.00–13.45	Syvävenyttely&rentoutuminen	35 € / syys- ja kevätkausi
		18.00–19.00	Zumba	7,50 € / kerta
		19.15–20.15	Fit'n Fun	7,50 € / kerta
		15.00–15.30	Vesijumppa / syvä vesi	3,50 € / seniorit
		18.00–18.45	AquaDeep	7,50 € / kerta
		14.30–15.30	Kevennetty kuntojumppa	35 € / syys- ja kevätkausi
		9.30–10.30	Kävelysähly / naiset	maksuton
Ke	Uimahallin hyppy-allas	13.30–14.30	Kävelysähly / miehet	maksuton
		10.00–11.00	Seniori thai-nyrkkeily	35 € / syys- ja kevätkausi
	Urheiluhalli	13.30–15.00	Tasapainokoulu / sovellettu liikunta	maksuton
		17.00–17.45	Erityislusten liikuntakerho / sovellettu liikunta	maksuton
	Strömborgska skolan	17.45–18.30	A-ryhmän liikuntakerho / sovellettu liikunta	maksuton
		17.00–17.45	Nappulakerho 4–6-vuotiaat	35 € / syys- ja kevätkausi
	Huhtinen (koulu)	18.00–18.45	Vanhempi ja lapsijumppa 3–4-vuotiaat	45 € / syys- ja kevätkausi
		9.45–10.30	Senioritanssi	35 € / syys- ja kevätkausi
	Kokkonhalli	10.45–11.30	Kuntotanssi	35 € / syys- ja kevätkausi
		11.45–12.30	Kehonhuoltoa venytellen	35 € / syys- ja kevätkausi
		16.30–17.15	Naperot ja vanhemmat 2-vuotiaat	45 € / syys- ja kevätkausi
		17.30–18.15	Minininjat 5–6-vuotiaat	35 € / syys- ja kevätkausi
		18.30–19.15	Ninjat 7–8-vuotiaat	35 € / syys- ja kevätkausi
		13.00–13.45	Tasapainoa tanssin avulla	35 € / syys- ja kevätkausi
		14.00–14.45	Liikkuvuutta ja kehonhuoltoa	35 € / syys- ja kevätkausi
To	Uimahallin liikuntasali	17.45–18.45	FasciaMethod	7,50 € / kerta
		9.00–9.30	Syvän veden jumppa	3,50 € / seniori
		15.00–15.30	Vesijumppa	3,50 € / seniori
		15.15–16.00	Tekniikkauimakoulu / sovellettu liikunta	maksuton
	Uimahallin hyppyallas	19.00–19.45	AquaCircuit	7,50 € / kerta
		11.00–12.00	PowerCore	7,50 € / kerta
		16.30–17.30	Strong	7,50 € / kerta
	Uimahallin liikuntasali	11.00–12.00	PowerCore	7,50 € / kerta
		16.30–17.30	Strong	7,50 € / kerta
		16.30–17.30	Strong	7,50 € / kerta
La	Uimahallin liikuntasali	11.00–12.00	PowerCore	7,50 € / kerta
Su	Uimahallin liikuntasali	16.30–17.30	Strong	7,50 € / kerta