



Porvoon uimahalli

# Uima- koulut

syksy 2023

PORVOO  BORGÅ

# Liikunnan iloa kaikille!

## Uimakoulumaksut

- Lapset ja nuoret, 5 kertaa 30 € (ulkokuntalaiset 60 €)
- Aikuiset, 5 kertaa 55 €

Uimakoulut laskutetaan osallistujilta uimakoulun päätyttyä.

Lisätietoja uimakouluista:

puh. 040 559 3983 (ma–pe klo 8–16) tai  
pilvi.ryynanen@porvoo.fi

# Uimakoulujen tasoryhmät

## 1–2-vuotiaat

**Perheuimakoulu:** yhteinen veteen tutustumisryhmä 1–2-vuotiaalle lapselle ja aikuiselle.

## 3–4-vuotiaat

**Vesileikki:** yhteinen veteen tutustumisryhmä 3–4-vuotiaalle lapselle ja aikuiselle.

**Kultakala:** uimakoulu jo sukeltavalle 3–4-vuotiaalle lapselle yhdessä aikuisen kanssa.

## 5–6-vuotiaat

**Krokotiili:** lapselle (5–6 v), joka ei osaa sukeltaa tai tuntee olonsa epävarmaksi vedessä.

**Kilpikonna:** lapselle (5–6 v), joka sukeltaa liukuu ja kelluu.

**Saukko:** lapselle (5–6 v), joka ui 8–10 m sekä vatsallaan että selällään.

**Delfiini:** lapselle (5–6 v), joka 15 m vatsallaan ja selällään. Opetus tapahtuu syvässä vedessä.

**Tekniikka1:** 6–8-v. lapselle, joka osaa uida 25 m vatsallaan ja selällään syvässä vedessä.

## Kouluikäiset

**Uimakoulu1:** kouluikäiselle lapselle, joka ui alle 10 m tai on epävarma vedessä.

**Uimakoulu2:** kouluikäiselle lapselle, joka sukeltaa ja ui 10–15 m sekä vatsallaan että selällään.

**Tekniikka1:** 6–8-v. lapselle, joka osaa uida 25m vatsallaan ja selällään syvässä vedessä.

**Tekniikka2:** yli 8-v. lapselle, joka osaa uida 25 m vatsallaan ja selällään syvässä vedessä.

## Erityisuinti

**Erityis-Alkeet:** yli 3-v. lapselle, joka tarvitsee erityistä tukea uimakoulussa toimimiseen. Ryhmässä opetellaan uinnin alkeita yksilölliseen tahtiin. Osallistujilla tulee olla oma avustaja mukana vedessä.

**Erityis-Tekniikka:** Erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille, jotka osaavat jo uida 10 m syvässä vedessä. Osallistujat voivat tarvittaessa ottaa oman avustajan mukaan. Ilmoittautuminen ryhmään liikuntapalveluiden internet-sivujen kautta.

## Nuoret

**Nuorten uintikurssi:** 12–16-vuotiaille nuorille, jotka haluavat parantaa uimataitoaan. Opetus tapahtuu yksilölliseen tahtiin.

## Aikuiset

**Peruskurssi1 (5 krt):** nuorille ja aikuisille, jotka eivät osaa uida tai tuntevat olonsa epävarmaksi vedessä.

**Peruskurssi2 (5 krt):** nuorille ja aikuisille, jotka osaavat uida 10–15 m sekä vatsallaan että selällään. Järjestetään keväällä 2024.

## HUOM!

**1–4-vuotiaat** sekä erityisuumakoululaiset tulevat oman aikuisensa kanssa suoraan altaalle.

**5–6-vuotiaat** käyttävät uimakoulun aikana ryhmäpukuhuonetta ja saavat apua pesutiloissa uimaopettajalta

**Kouluikäiset** saavat avaimet kassalta ja tulevat itsenäisesti suihkun kautta altaalle, jossa uimaopettaja odottaa.

## Erityisuinti, alkeet

Ilmoittautuminen alkaa 7.8.2023 klo 12.00

1. ma 30.10.–27.11.	klo 17.45–18.30	Hyppyallas	Pilvi
---------------------	-----------------	------------	-------

## Perheinnit 1–2 v. aaltoallas

Ilmoittautuminen alkaa 7.8.2023 klo 12.00

1. la 19.8.–16.9.	klo 9.00–9.30	Aaltoallas	Tarja, Mia
2. la 19.8.–16.9.	klo 9.30–10.00	Aaltoallas	Tarja, Mia
3. la 19.8.–16.9.	klo 10.00–10.30	Aaltoallas	Tarja, Mia
4. su 20.8.–17.9.	klo 9.00–9.30	Aaltoallas	Mia, Laura
5. su 20.8.–17.9.	klo 9.30–10.00	Aaltoallas	Mia, Laura
6. su 20.8.–17.9.	klo 10.00–10.30	Aaltoallas	Mia, Laura
7. su 1.10.–29.10.	klo 9.00–9.30	Aaltoallas	Mia, Laura
8. su 1.10.–29.10.	klo 9.30–10.00	Aaltoallas	Mia, Laura
9. su 1.10.–29.10.	klo 10.00–10.30	Aaltoallas	Mia, Laura

Ilmoittautuminen alkaa 16.10.2023 klo 12.00

10. la 11.11.–9.12.	klo 9.00–9.30	Aaltoallas	Tarja, Mia
11. la 11.11.–9.12.	klo 9.30–10.00	Aaltoallas	Tarja, Mia
12. la 11.11.–9.12.	klo 10.00–10.30	Aaltoallas	Tarja, Mia
13. su 12.11.–10.12	klo 9.00–9.30	Aaltoallas	Mia, Laura
14. su 12.11.–10.12	klo 9.30–10.00	Aaltoallas	Mia, Laura
15. su 12.11.–10.12	klo 10.00–10.30	Aaltoallas	Mia, Laura

## Vesileikki 3–4 v. opetusallas/aaltoallas

Ilmoittautuminen alkaa 7.8.2023 klo 12.00

1. ma 21.8.–18.9.	klo 15.30–16.00	Opetusallas	Pilvi
2. ti 22.8.–19.9.	klo 16.00–16.30	Opetusallas	Mixu
3. ti 22.8.–19.9.	klo 16.30–17.00	Opetusallas	Mixu
4. ma 25.9.–23.10.	klo 15.45–16.15	Opetusallas	Mia
5. ti 26.9.–24.10.	klo 16.00–16.30	Opetusallas	Mixu
6. to 28.9.–26.10.	klo 15.15–15.45	Opetusallas	Mia
7. to 28.9.–26.10.	klo 15.45–16.15	Opetusallas	Mia
8. la 30.9.–28.10.	klo 9.00–9.30	Aaltoallas	Tarja
9. la 30.9.–28.10.	klo 9.30–10.00	Aaltoallas	Tarja

Ilmoittautuminen alkaa 16.10.2023 klo 12.00

10. ma 30.10.–27.11.	klo 15.45–16.15	Opetusallas	Mia
11. ti 31.10.–28.11.	klo 16.00–16.30	Opetusallas	Mixu
12. la 11.11.–9.12.	klo 11.00–11.30	Opetusallas	Elin
13. su 12.11.–10.12.	klo 11.00–11.30	Opetusallas	Laura *
14. su 12.11.–10.12.	klo 11.30–12.00	Opetusallas	Laura *

\* Huom! Opetus suomeksi

## Kultakalat 3–4 v. opetusallas/aaltoallas

*Ilmoittautuminen alkaa 7.8.2023 klo 12.00*

<b>1. ma 21.8.–18.9.</b>	klo 15.00–15.30	Opetusallas	Pilvi
<b>2. ti 22.8.–19.9.</b>	klo 17.00–17.30	Opetusallas	Mixu
<b>3. ma 25.9.–23.10.</b>	klo 15.15–15.45	Opetusallas	Mia
<b>4. ti 26.9.–24.10.</b>	klo 16.30–17.00	Opetusallas	Mixu
<b>5. la 30.9.–28.10.</b>	klo 10.00–10.30	Aaltoallas	Tarja

*Ilmoittautuminen alkaa 16.10.2023 klo 12.00*

<b>6. ma 30.10.–27.11.</b>	klo 15.00–15.30	Opetusallas	Pilvi
<b>7. ti 31.10.–28.11.</b>	klo 16.30–17.00	Opetusallas	Mixu
<b>8. la 11.11.–9.12.</b>	klo 11.30–12.00	Opetusallas	Elin

## Krokotiilit 5–6 v. (5 krt) opetusallas

*Ilmoittautuminen alkaa 8.8.2023 klo 12.00*

<b>1. ma 21.8.–18.9.</b>	klo 16.30–17.15	Opetusallas	Mia
<b>2. ma 21.8.–18.9.</b>	klo 17.30–18.15	Opetusallas	Mia
<b>3. ti 22.8.–19.9.</b>	klo 17.30–18.15	Opetusallas	Ruben
<b>4. ke 23.8.–20.9.</b>	klo 15.00–15.45	Opetusallas	Pernilla
<b>5. ke 23.8.–20.9.</b>	klo 18.00–18.45	Opetusallas	Tiina
<b>6. to 24.8.–21.9.</b>	klo 16.30–17.15	Opetusallas	Mia
<b>7. su 10.9.–8.10.</b>	klo 9.00–9.45	Opetusallas	Elin
<b>8. su 10.9.–8.10.</b>	klo 11.00–11.45	Opetusallas	Elin
<b>9. ma 25.9.–23.10.</b>	klo 17.30–18.15	Opetusallas	Mia
<b>10. ti 26.9.–24.10.</b>	klo 18.00V18.45	Opetusallas	Ruben
<b>11. ke 27.9.–25.10.</b>	klo 18.00V18.45	Opetusallas	Tiina
<b>12. to 28.9.V26.10.</b>	klo 17.30V18.15	Opetusallas	Mia

*Ilmoittautuminen alkaa 17.10.2023 klo 12.00*

<b>13. ma 30.10.–27.11.</b>	klo 16.30–17.15	Opetusallas	Mia
<b>14. ti 31.10.–28.11.</b>	klo 18.00–18.45	Opetusallas	Ruben
<b>15. ke 1.11.–29.11.</b>	klo 18.00–18.45	Opetusallas	Tiina
<b>16. to 2.11.–30.11.</b>	klo 16.30–17.15	Opetusallas	Mia
<b>17. to 2.11.–30.11.</b>	klo 17.30–18.15	Opetusallas	Mia
<b>18. la 11.11.–9.12.</b>	klo 9.00–9.45	Opetusallas	Elin
<b>19. su 12.11.–10.12.</b>	klo 10.00–10.45	Opetusallas	Laura *
<b>20. ma+ti 4.12., 11.–12.12., 18.–19.12.</b>	klo 16.45–17.30	Opetusallas	Mixu

\* Huom! Opetus suomeksi

## Kilpikonnat 5–6 v. (5 krt) opetusallas

*Ilmoittautuminen alkaa 8.8.2023 klo 12.00*

<b>1. ma 21.8.–18.9.</b>	klo 18.30–19.15	Opetusallas	Mia
<b>2. ti 22.8.–19.9.</b>	klo 15.00–15.45	Opetusallas	Mixu
<b>3. ti 22.8.–19.9.</b>	klo 18.30–19.15	Opetusallas	Ruben
<b>4. ke 23.8.–20.9.</b>	klo 17.00–17.45	Opetusallas	Tiina
<b>5. to 24.8.–21.9.</b>	klo 17.30–18.15	Opetusallas	Mia
<b>6. to 24.8.–21.9.</b>	klo 18.30–19.15	Opetusallas	Mia
<b>7. su 10.9.–8.10.</b>	klo 10.00–10.45	Opetusallas	Elin
<b>8. ma 25.9.–23.10.</b>	klo 16.30–17.15	Opetusallas	Mia
<b>9. ti 26.9.–24.10.</b>	klo 17.00–17.45	Opetusallas	Ruben
<b>10. ke 27.9.–25.10.</b>	klo 17.00–17.45	Opetusallas	Tiina
<b>11. ke 27.9.–25.10.</b>	klo 19.00–19.45	Opetusallas	Tiina
<b>12. to 28.9.–26.10.</b>	klo 18.30–19.15	Opetusallas	Mia
<b>13. la 30.9.–21.10. + su 22.10.</b>	klo 9.00–9.45	Opetusallas	Ronja
<b>14. la 30.9.–21.10. + su 22.10.</b>	klo 10.00–10.45	Opetusallas	Ronja

*Ilmoittautuminen alkaa 17.10.2023 klo 12.00*

<b>15. ma 30.10.–27.11.</b>	klo 17.30–18.15	Opetusallas	Mia
<b>16. ma 30.10.–27.11.</b>	klo 18.30–19.15	Opetusallas	Mia
<b>17. ti 31.10.–28.11.</b>	klo 17.00–17.45	Opetusallas	Ruben
<b>18. ke 1.11.–29.11.</b>	klo 17.00–17.45	Opetusallas	Tiina
<b>19. to 2.11.–30.11.</b>	klo 15.30–16.15	Opetusallas	Mia
<b>20. to 2.11.–30.11.</b>	klo 18.30–19.15	Opetusallas	Mia
<b>21. la 11.11.–9.12.</b>	klo 10.00–10.45	Opetusallas	Elin
<b>22. ma+ti 4.12., 11.–12.12., 18.–19.12.</b>	klo 15.45–16.30	Opetusallas	Mixu

## Saukot 5–6 v. (5 krt) hyppyallas syvyys 105 cm

*Ilmoittautuminen alkaa 8.8.2023 klo 12.00*

<b>1. ti 22.8.–19.9.</b>	klo 17.45–18.30	Hyppyallas (syv. 105 cm)	Mixu
<b>2. to 24.8.–21.9.</b>	klo 16.45–17.30	Hyppyallas (syv. 105 cm)	Elin
<b>3. to 28.9.–26.10.</b>	klo 16.45–17.30	Hyppyallas (syv. 105 cm)	Elin
<b>4. to 28.9.–26.10.</b>	klo 17.45–18.30	Hyppyallas (syv. 105 cm)	Elin

*Ilmoittautuminen alkaa 17.10.2023 klo 12.00*

<b>5. ma 30.10.–27.11.</b>	klo 16.45–17.30	Hyppyallas (syv. 105 cm)	Pilvi
<b>6. to 2.11.–30.11.</b>	klo 16.45–17.30	Hyppyallas (syv. 105 cm)	Elin

## Delfiinit 5–6 v. (5 krt)

### hyppyallas syvä vesi

*Ilmoittautuminen alkaa 8.8.2023 klo 12.00*

<b>1. ma 21.8.–18.9.</b>	klo 16.45–17.30	Hyppyallas (syvä vesi)	Pilvi
<b>2. ma 25.9.–23.10.</b>	klo 16.45–17.30	Hyppyallas (syvä vesi)	Pilvi
<b>3. ti 26.9.–24.10.</b>	klo 17.15–18.00	Hyppyallas (syvä vesi)	Mixu

*Ilmoittautuminen alkaa 17.10.2023 klo 12.00*

<b>4. ti 31.10.–28.11.</b>	klo 17.15–18.00	Hyppyallas (syvä vesi)	Mixu
<b>5. ma+ti 4.12., 11.–12.12., 18.–19.12.</b>	klo 17.45–18.30	Hyppyallas (syvä vesi)	Mixu

## Tekniikka1 6–8 v. (5 krt)

### rata/hyppyallas

*Ilmoittautuminen alkaa 8.8.2023 klo 12.00*

<b>1. ma 25.9.–23.10.</b>	klo 15.45–16.30	Rata	Pilvi
---------------------------	-----------------	------	-------

*Ilmoittautuminen alkaa 17.10.2023 klo 12.00*

<b>2. ti 31.10.–28.11.</b>	klo 18.15–19.00	Hyppyallas	Mixu
----------------------------	-----------------	------------	------

## Uimakoulu1 yli 7 v. (5 krt)

### opetusallas/hyppyallas syvyys 105 cm

*Ilmoittautuminen alkaa 9.8.2023 klo 12.00*

<b>1. ti 22.8.–19.9.</b>	klo 18.45–19.30	Hyppyallas	Mixu
<b>2. ke 23.8.–20.9.</b>	klo 19.00–19.45	Opetusallas	Tiina
<b>3. to 24.8.–21.9.</b>	klo 15.30–16.15	Opetusallas	Mia
<b>4. ma 25.9.–23.10.</b>	klo 18.30–19.15	Opetusallas	Mia
<b>5. ti 26.9.–24.10.</b>	klo 15.00–15.45	Opetusallas	Lukas
<b>6. ti 26.9.–24.10.</b>	klo 19.00–19.45	Opetusallas	Ruben
<b>7. to 28.9.–26.10.</b>	klo 16.30–17.15	Opetusallas	Mia
<b>8. la 30.9.–21.10. + su 22.10.</b>	klo 11.00–11.45	Opetusallas	Ronja

*Ilmoittautuminen alkaa 18.10.2023 klo 12.00*

<b>9. ti 31.10.–28.11.</b>	klo 19.00–19.45	Opetusallas	Ruben
<b>10. ke 1.11.–29.11.</b>	klo 19.00–19.45	Opetusallas	Tiina
<b>11. to 2.11.–30.11.</b>	klo 18.00–18.45	Hyppyallas	Elin
<b>12. ti+ke 28.11.–19.12. (ei 5.–6.12.)</b>	klo 15.00–15.45	Opetusallas	Lukas+Pernilla

## Uimakoulu2 yli 7 v. (5 krt)

### opetusallas/hyppyallas syvyys 105 cm

*Ilmoittautuminen alkaa 9.8.2023 klo 12.00*

<b>1. ma 21.8.–18.9.</b>	klo 17.45–18.30	Hyppyallas (syvä vesi)	Pilvi
<b>2. to 24.8.–21.9.</b>	klo 17.45–18.30	Hyppyallas (syv. 105)	Elin
<b>3. ma 25.9.–23.10.</b>	klo 17.45–18.30	Hyppyallas (syvä vesi)	Pilvi
<b>4. ti 26.9.–24.10.</b>	klo 18.15–19.00	Hyppyallas (syvä vesi)	Mixu

*Ilmoittautuminen alkaa 18.10.2023 klo 12.00*

<b>5. ma 30.10.–27.11.</b>	klo 18.30–19.15	Hyppyallas/ rata	Pilvi
<b>6. ti 31.10.–28.11.</b>	klo 19.00–19.45	Hyppyallas (syvä vesi)	Mixu
<b>7. ma+ti 4.12., 11.–12.12., 18.–19.12.</b>	klo 18.45–19.30	Hyppyallas/ rata	Mixu

## Tekniikka2 yli 8 v. (5 krt)

### 25 m allas

*Ilmoittautuminen alkaa 9.8.2023 klo 12.00*

<b>1. ma 21.8.–18.9.</b>	klo 15.45–16.30	Rata	Pilvi
<b>2. ma 25.9.–23.10.</b>	klo 15.00–15.45	Rata	Pilvi

*Ilmoittautuminen alkaa 18.10.2023 klo 12.00*

<b>3. ma 30.10.–27.11.</b>	klo 15.45–16.30	Rata	Pilvi
<b>4. ti 31.10.–28.11.</b>	klo 15.00–15.45	Rata	Mixu

## Nuoret 12–16 v. (5 krt)

*Ilmoittautuminen alkaa 9.8.2023 klo 12.00*

<b>1. ti 26.9.–24.10.</b>	klo 15.00–15.45	Rata	Mixu
---------------------------	-----------------	------	------

## Aikuisten peruskurssi 1 (5 krt)

*Ilmoittautuminen alkaa 9.8.2023 klo 12.00*

<b>1. ti 26.9.–24.10.</b>	klo 19.00–19.45	Hyppyallas	Mixu
---------------------------	-----------------	------------	------