

23
24

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 liikuntaryhmät alkavat viikolla 35

Syyskausi 28.8.–13.12.2023

Kevätkausi 8.1.–25.4.2024

Huom! Tunteja ei pidetä:

- 5.12.–6.12.2023 (itsenäisyyspäivä)
- 19.2.–25.2.2024 (talviloma)
- 28.3.–1.4.2024 (pääsiäinen)

Yleistä 4

Ohjatut matalan kynnyksen liikuntaryhmät 5

Perheet, lapset ja nuoret 9

Soveltava liikunta 11

Muut liikunta-tapahtumat ja kurssit 15

Vesiliikunta 18

Viikkokalenteri 20

Porvoon kaupungin liikuntapalvelut

Osoite Ammattitie 1, 3 krs, 06450 Porvoo

Toimisto auki arkisin klo 9.00–15.00

Internet porvoo.fi/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 www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin alkaa tiistaina 15.8.2023 klo 9.00.

Sitova ilmoittautuminen tapahtuu ensisijaisesti osoitteessa:

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

Mikäli tämä ei ole mahdollista, ilmoittautua voi myös toimistos sihteeri Ann-Sofi Hedenstamille puhelimitse numeroon 040 5843763 tai paikan päällä Palvelupiste Kompassissa klo 9.00–15.00.

Ilmoittautuminen koskee syys- ja kevätkautta, 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 huomioiden.

**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* toimistos ihteeri Ann-Sofi Hedenstamille arkisin klo 9.00–15.00 numeroon 040 5843763.

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



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

Tuolijumppa (hybridi) ●

Rauhallinen kehoa ja mieltä virkistävä liikuntahetki fysioterapeutti Marjo Krookin johdolla paikan päällä tai etäyhteydellä. Tuolijumppa soveltuu, vaikka olisi jo liikerajoituksia ja seisaaltaan tehdyt jumppaliikkeet tuottaisivat haasteita. Linkki tunnille löytyy www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu

📍 Uimahallin liikuntasali tai etäyhteys

📅 Ma klo 13.30–14.00

Ennakkoi ilmoittautuminen koskee paikan päälle tulevia

🔗 Maksuton

Miten valita itselle sopiva ryhmä?

Aikuisten ja senioreiden liikuntaryhmät ovat tasoluokiteltu, jotta jokaisen on helpompi valita itselle sopiva ryhmä. Tasoja on neljä, erittäin helposta haastavaan. Alla tarkemmat kuvaukset.

- **Kevyttä ja helppoa**
Tämä ryhmä sopii minulle, jos minulla on haasteita tasapainon kanssa sekä liikkumisrajoitteita. Tunneilla ei mennä lattiatasoon. Tarvitsen erityistä ohjausta ja tukea liikkumisessa. Oma avustaja tarvittaessa mukana.
- **Kohtuukuormitteista ja helppoa**
Tämä ryhmä sopii minulle, jos aloittelen liikuntaa tai haluan ylläpitää toimintakykyäni arjen askareissa. Tunti ei sisällä hyppyjä.
- **Kohtuukuormitteista ja hiukan haastavaa**
Tämä ryhmä sopii minulle, jos harrastan säännöllisesti liikuntaa ja haluan ylläpitää ja kehittää kuntoani. Kehoni on tottunut reippaaseen liikuntaan ja pidän siitä.
- **Reipastahtista ja haasteita tarjoavaa liikuntaa**
Tämä ryhmä sopii minulle, kun liikun aktiivisesti ja kestävyyskuntoni on hyvä. Haluan kehittää lihaskestävyyttä ja hapenottokykyäni. Tunti sisältää mahdollisesti hyppyjä.

Selkäjumppa (hybridi) ●

uusi

Lempeä tunti, jonka tavoitteena on vahvistaa selkää ja innostaa liikkumaan. Liikkeet tehdään pääsääntöisesti seisten, mutta myös lattiatasossa fysioterapeutti Marjo Krookin johdolla. Mukaan pääsee myös etänä. Linkki tunnille löytyy www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkouilu

📍 Uimahallin liikuntasali tai etäyhteys

- 📅 Ma klo 14.10–14.55
Ennakkoihmoittautuminen
koskee paikan päälle tulevia
- 💶 Maksuton

Kevennetty kuntojumppa ●

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

📍 Kokonhalli (A+B)

- 📅 Ma klo 10.30–11.30
- 👤 Irene Vesterinen
- 💶 35 €

📍 Tolkkien monitoimitalo

- 📅 To klo 14.30–15.30
- 👤 Irene Vesterinen
- 💶 35 €

Kuntojumppa ●

Tunti sisältää alkulämmittelyn, lyhyen ja helpon askellussarjan, lihaskuntaa sekä lyhyen venyttelyosuuden. Pääpaino tunnilla on lihaskuntaa ylläpitävät liikkeet sekä seisten, että lattiatasossa.

📍 Kokonhalli (A)

- 📅 To klo 10.35–11.20
- 👤 Kirsi Krusberg
- 💶 35 €

Kuntotanssi ●

Kohotetaan kuntoa tanssien. Tunnilla tanssitaan perinteisen lavatanssimusiikin 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.

- 📍 **Kokohalli (A)**
- 📅 To klo 9.45–10.30
- 👤 Kirsi Krusberg
- 💶 35 €

LAVIS-lavatanssit ●

Hauska ja helppo liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssin askeleiden ja jumpan yhdistämiseen. Lavis sopii kaikille, sillä siihen ei tarvita paria eikä lavatanssitaustaa.

- 📍 **Uimahallin liikuntasali**
- 📅 Ti klo 10.00–10.45
Ti klo 10.50–11.35
- 👤 Eszter Osmala
- 💶 35 €/ryhmä

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
- 👤 Enni Karhunen
- 💶 35 €

Voimajumppa ●

Voimaa ja jaksamista arkeesi! Perinteinen lihaskunto-tunti, joka kehittää helppojen liikemallien avulla lihasvoimaa, tasapainoa ja kehonhallintaa mm. käsipainoja sekä kuminauhuja apuna käyttäen.

- 📍 **Uimahallin liikuntasali**
- 📅 Ma klo 10.30–11.15
- 👤 Enni Karhunen
- 💶 35 €

Seniори thai-nyrkkeily ●

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

- 📍 **Urheiluhallin (Thai-Sali)**
- 📅 Ke klo 10.00–11.00 (jatkoryhmä)
Ke klo 11.05–12.05 (starttiryhmä)
- 👤 Kari Viinikainen
- 💶 35 €/ryhmä

Ryhtijumppa ●

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
- 👤 Lotta Eskelinen
- 💶 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 päivääsi energiaa ja iloista mieltä.

- 📍 **Uimahallin liikuntasali**
- 📅 To klo 13.00–13.45
- 👤 Riikka Kekäläinen
- 💶 35 €



Aamun venyttelyhetki ●

Aamun venyttelyhetki tarjoaa rauhallisen ja lempeän tavan valmistaa keho alkavaan päivään. Tunnilla tehdään lyhytkestoisia venyttelysarjoja ja nivelpyöryksiä oman kehon ehdoilla.

📍 Uimahallin liikuntasali

📅 Ma klo 9.30–10.15

👤 Enni Karhunen

💶 35 €

Syvävenyttely & rentoutuminen ●

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

📍 Uimahallin liikuntasali

📅 Ke klo 13.00–13.45

👤 Lotta Eskelinen

💶 35 €

Liikkuvuutta ja kehonhuoltoa ●

Arjen toiminna tärkeitä tukilihaksesi vahvistuvat, lihastasapainosi kehittyä ja liikkuvuus paranee monipuolisten kehonhallintaharjoitteiden avulla.

📍 Uimahallin liikuntasali

📅 To klo 14.00–14.45

👤 Riikka Kekäläinen

💶 35 €

Kehonhuoltoa venyttellen ●

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

📍 Kokonhalli (A+B)

📅 To klo 11.25–12.10

👤 Kirsi Krusberg

💶 35 €

Omatoimi-ryhmät

Liikuntatilat ovat harrastajien käytössä, mutta ohjaaja ei ole paikalla.

Kuntosali 2.10.2023–30.5.2024

📍 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 29.8.2023–31.5.2024

📍 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 29.8.2023–30.5.2024

📍 Kokonhalli (B+C)

📅 Ti klo 10.00–11.00

To klo 8.00–9.45

Ryhmät ovat ilmaisia.
Ei ennakko-ilmoittautumista.



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. Samalla se on äidin oma hetki kehon vahvistukseen ja lihashuoltoon.

Huom! Ryhmiin ilmoittaudutaan erikseen syys- ja kevätkaudelle. Kevätkauden ilmoittautuminen alkaa **ti 2.1.2024 klo 9.00**.

Uimahallin liikuntasali

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

👤 Lotta Eskelinen

€ 22,50 €/ryhmä

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.

📍 Eklöfska skolan, Tolkkinen

📅 Ma klo 16.30–17.15

👤 Angelika Matlanga

€ 45 €

Vanhempi&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.

📍 Huhtisten koulu

📅 Ke klo 18.00–18.45

👤 Ruben Westerlund

€ 45 €

📍 Kokonhalli (A)

📅 To klo 16.30–17.15

👤 Ruben Westerlund

€ 45 €

Miniliikuntamaa

Vapaata ja vauhdikasta temmellystä 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 5.9.–12.12.2023 & kevätkausi 9.1.–25.4.2024 *Huom! Miniliikuntamaata ei järjestetä 5.12, 20.2, 22.2, 28.3*

📍 Kantele-talo, Kevätkumpu

📅 Ti & to klo 9.00–10.30

€ Maksuton

Lasten liikuntamaa

Vapaata ja vauhdikasta temmellystä 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 10.9.–13.12.2023

Kevätkausi 14.1.–21.4.2024

Huom! Liikuntamaata ei järjestä 3.3., 24.3. ja 31.3.

📍 Kokonhalli

📅 Su klo 10.00–12.00

€ Maksuton

LAPSET 4–11-vuotiaat

Nappulakerhot

Mukaansatempaavaa iloista ja toiminnallista liikuntaa erilaisin teemoin. Liikutaan luovasti, leikitään ja temppuillaan yhdessä.

📍 Huhtisten koulu

📅 Ke klo 17.00–17.45 (4–6-v.)

👤 Ruben Westerlund

€ 35 €

📍 Kerkkoo (Jokilaakson koulu)

📅 Ti klo 17.00–17.45 (4–5-v.)

Ti klo 17.50–18.35 (6–7-v.)

👤 Erja Kaihevaara

€ 35 €/ryhmä

📍 Sannäs skola

📅 Ti klo 17.00–17.45 (4–5-v.)

Ti klo 17.50–18.35 (6–7-v.)

👤 Sofia Valasti

€ 35 €/ryhmä

Minininjat (5–6-vuotiaat)

Vauhdikasta ja energistä menoa, jossa lapsen kehonhallinta, nopeus ja voima kehittyy huomaamatta. Tunnilla harjoitellaan liikkumisen perustaitoja monipuolisin ninjamaisin keinoin.

📍 Eklöfska skolan, Tolkkinen

📅 Ma klo 17.20–18.05

👤 Angelika Matlanga

€ 35 €

📍 Kokonhalli (A)

📅 To klo 17.20–18.05

👤 Ruben Westerlund

€ 35 €

Ninjat (7–8-vuotiaat)

Vauhdikasta ja energistä menoa, jossa lapsen kehonhallinta, nopeus ja voima kehittyy huomaamatta. Tunnilla harjoitellaan liikkumisen perustaitoja monipuolisin ninjamaisin keinoin.

📍 Eklöfska skolan, Tolkkinen

📅 Ma klo 18.10–18.55

👤 Angelika Matlanga

€ 35 €

📍 Kokonhalli (A)

📅 To klo 18.10–18.55

👤 Ruben Westerlund

€ 35 €

Liikuntaseikkailukerhot (8–11-vuotiaat)

Liikuntaseikkailukerhossa lapset pääsevät kokeilemaan monipuolisesti erilaista liikuntaa leikkien ja pelien merkeissä.

📍 Sannäs skola

📅 Ti klo 18.40–19.20

👤 Sofia Valasti

€ 35 €

📍 Kerkkoo (Jokilaakson koulu)

📅 Ti klo 18.40–19.20

👤 Erja Kaihevaara

€ 35 €



Soveltavan liikunnan ryhmät ovat maksuttomia. Muistathan ilmoittautua ennakkoon.

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.

Tasapainokoulut ●

Tavoitteena on lihasvoiman ja tasapainon kehittäminen kaatumisen välttämiseksi. Kun liikunta varmentuu, omatoimisuus ja toimintakyky kohenevat. *Muistathan ilmoittautua ennakkoon. Maksuton.*

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

📅 Ma klo 9.00–10.30

👤 Christian Bremer

📍 **Kantele-talo, liikuntasali**

📅 Ti klo 14.30–15.30

👤 Ella Sundström

📍 **Urheiluhalli, monitoimitila alasali**

📅 Ke klo 13.30–15.00

👤 Enni Karhunen

📍 **Monitoimitalo, Gammelbacka**

📅 Ke klo 12.00–13.00

👤 Ella Sundström

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)

📅 To Klo 13.00–14.00

👤 Christian Bremer

Copd-kuntosaliryhmä ●

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

📍 Kokonhallin kuntosali

📅 Ke klo 12.00–13.00

👤 Christian Bremer

Mielenhyvinvointia liikkuen ●

Tule palloilemaan (koripallo, jalkapallo, sähly etc.) toiveidesi mukaan! Liikunta lisää aivoissa mielihyvää tuottavien hormonien eritystä ja lievittää siten varsinkin masennusta ja ahdistusta. Lähtökohdaksi liikunnalle kannattaa ajatella, että vähäinenkin liikunta on parempi kuin liikkumattomuus. *Muistathan ilmoittautua ennakoon. Maksuton.*

📍 Urheiluhalli

📅 Ma klo 15.00–16.00

👤 Christian Bremer

Sählykerho ●

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

📍 Aurorahalli

📅 Ma klo 13.00–14.00

👤 Christian Bremer & Ella Sundström

Kävelysähly ●

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

📍 Aurorahalli

📅 Ke klo 13.30–14.30 (miehet)

👤 Christian Bremer

📅 To klo 10.00–11.00 (naiset)

👤 Ella Sundström

Kävelyjalkapallo ●

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

📍 Aurorahalli

📅 Ti Klo 12.00–13.00

👤 Ella Sundström

Luistelu ●

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

📍 Kokkonniemen jäähalli

📅 Ma klo 11.00–12.00

👤 Christian Bremer

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

👤 Enni Karhunen

Erityislusten liikuntakerho

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

📍 Kvarnbackens skola

📅 Ke 17.00–17.45

👤 Christian Bremer & Ella Sundström

uusi

A-ryhmän liikuntakerho

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

📍 **Kvarnbackens skola**

📅 Ke 17.45–18.30

👤 Christian Bremer & Ella Sundström

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 (1-4lk.)

To klo 15.45–16.30 (5-lk. ->)

👤 Pilvi Rynnänen

Liikuntaa vaikeavammaisille

Motorisia harjoitteita ja kehonhallintaa 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)

👤 Christian Bremer & Ella Sundström

Muut tapahtumat

Yleisurheilukoulu kehitysvammaisille

📍 **Keskusurheilukenttä**

📅 21–23.8. klo 9.30–10.30

Yleisurheilukilpailut kehitysvammaisille

📍 **Keskusurheilukenttä**

📅 To 24.8. klo 9.00

Soveltava liikuntamaa

📍 **Kokonhalli (A+B)**

📅 To 14.12. klo 9.00–11.30

Boccia-turnaus

📍 **Kokonhalli (A–C)**

📅 Pe 15.12. klo 9.00–14.00

Sählyturnaus kehitysvammaisille

📍 **Aurorahalli ja Kokonhalli**

📅 Ma 18.12. klo 9.00–15.00

Hiihtokilpailut kehitysvammaisille

📍 **Aurorahallin takana**

📅 Pe 8.3. klo 10.00

Jalkapalloturnaus kehitysvammaisille

📍 **Kokonniemen tekonurmi**

📅 Ma 27.5. 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. Osallistuminen on maksutonta ja kuntoilun päätteeksi tarjoamme osallistujille kahvit. Ei ennakkoilmoittautumista.

📅 **Syyskausi, torstaisin** 7.9., 5.10., 9.11., 7.12.2023 klo 14.00–16.00

📅 **Kevätkausi, torstaisin** 11.1., 1.2., 7.3., 4.4.2024 klo 14.00–16.00

Lisätietoja antaa erityisliikunnanohjaaja Christian Bremer, christian.bremer@porvoo.fi, puh. 0400944096

Kimppakävelyt

August Eklöfin -puistolta 15.8. ja 22.8.2023

- Kahtena tiistaina klo 10.00–11.00. Lähtö August Eklöfin puistolta liikunnanohjaajan opastuksella. Ilman ennakkoilmoittautumista.

Virvik reitti 25.8.2023

- Lähtö klo 10.00 Kokonhallilta bussikuljetuksella kohti Virvikin ulkoilureittiä. Haastava reitti on pituudeltaan n. 7,3 km. Bussi takaisin Kokonhallille n. klo 13.30
- Mukaan on hyvä varata omat sauvat. Ennakkoilmoittautuminen. Maksuton.

Hamarin reitti 1.9.2023

- Lähtö klo 10.00 Kokonhallilta bussilla Koddervikin lähiliikuntapaikalle, josta liikunnanohjaajan opastuksella kävellään helppokulkuista Hamarin reittiä n. 9 km takaisin Kokonhallille.
- Reitin varrella lähiliikuntapaikkoja, nähtävyyksiä ja kulttuurikohteita. Joihinkin kohteisiin pääsee vain metsäpolkua pitkin. Ennakkoilmoittautuminen. Maksuton.

Ilmoittautuminen Virvikin ja Hamarin reiteille alkaa ma 7.8 klo 9.00 osoitteessa www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu tai soittamalla Christian Bremer puh. 040 094 4096

Humlan majalle 8.9.–27.10.2023

- Perjantaisin lähtö klo 10.00 Pihlajatie(risteys (koirapuiston luona) Matka n. 7.7 km. Liikunnanohjaaja seuraa mukana. Ilman ennakkoilmoittautumista. Maksuton.

Lisätietoja antaa erityisliikunnanohjaaja Christian Bremer, christian.bremer@porvoo.fi, puh. 0400944096



Muut liikunta- tapahtumat ja kurssit

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

Sporttikurssi 7–11-vuotiaille

Kurssin tarkoituksena on tutustua erilaisiin liikuntalajeihin. Kurssi järjestetään syksyllä ja keväällä. Kurssi on tarkoitettu 7–11-vuotiaille lapsille sekä heidän huoltajalleen. Porvoolaiset urheiluseurat tulevat vuorolleen ohjaamaan liikuntatunnin oman lajinsa parissa. Kurssi on mahdollisuus löytää itselleen uusi mieluisa harrastus.

Syyskurssi (6 kertaa) 30.10.–4.12.2023

📍 Kokonhalli (B)

📅 Ma klo 17.00–18.00

💶 20 €

Ilmoittautuminen alkaa ti 15.8.2023 klo 9.00
osoitteessa www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu

Kevätkurssi (6 kertaa) 26.2.–8.4.2024,
paitsi ei 1.4.

📍 Kokonhalli (B)

📅 Ma klo 17.00–18.00

💶 20 €

Ilmoittautuminen alkaa ti 2.1.2024 klo 9.00
osoitteessa www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu

Vesijuoksu intro 9.9.2023

Introssa käydään läpi vesijuoksun eri tekniikat sekä kokeillaan erilaisia variaatioita. Ilmoittaudu mukaan 15.8.2023 klo 9.00 osoitteessa www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu

📍 Uimahalli

📅 La 9.9 klo 11.15–12.00

€ 7,50 € (sis. vesijuoksuvyön lainauksen)

Vesijuoksu intro 13.1.2024

Introssa käydään läpi vesijuoksun eri tekniikat sekä kokeillaan erilaisia variaatioita. Ilmoittaudu mukaan ti 2.1.2024 klo 9.00 osoitteessa www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu

📍 Uimahalli

📅 La 13.1.2023 klo 11.15–12.00

€ 7,50 € (sis. vesijuoksuvyön lainauksen)



Kävelystä juoksuun

Tule mukaan nostamaan sykettä ja oppimaan miten pystyt siirtymään kävelystä juoksuun hellävaraisesti ja hausalla tavalla. Ilon kautta askel kerralla! Kurssilla opit juoksun hyödyistä, juoksutekniikan perusteet, juoksua tukevaa voimaharjoittelusta, hengityksestä ja sykkeestä ja että sinäkin pystyt!

Syyskurssi (6 kertaa) 30.8.–4.10.2023

📍 Kokoontuminen uimahallin etuovilla

📅 Ke klo 16.30–17.30

👤 Lotta Eskelinen

€ 20 €

Ilmoittautuminen alkaa ti 15.8.2023 klo 9.00 osoitteessa: www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu

Kevätkurssi (6 kertaa) 20.3.–24.4.2024

📍 Kokoontuminen uimahallin etuovilla

📅 Ke klo 16.30–17.30

👤 Lotta Eskelinen

€ 20 €

Ilmoittautuminen alkaa ti 2.1.2024 klo 9.00 osoitteessa www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu

Varusmiesten kuntokurssi

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

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

Ilmoittautuminen alkaa ti 2.1.2024 klo 9.00

- **Voimaharjoittelu ja terveellinen ravitus** 26.2.–25.3.2024, Kokonhallilla klo 20.00–21.00
- **Uimataito uudelle tasolle** 8.4.–29.4.2024, uimahallilla klo 20.00–21.00
- **Palloilulajien parissa kestävyyskuntonousuun** 6.5.–3.6.2024, Kokkonniemen teknurmella klo 20.00–21.00

Patikkaretki

Liikuntapalvelut järjestävät vaellusretken sunnuntaina **25.9.2023** ja **19.5.2024**. Tarkempaa tietoa kohteesta, lähtöajasta ja hinnasta lähempänä ajankohtaa liikunnan kotisivuilla. Lähtö tulee olemaan Turistipysäkillä, Rauhankatu 20. Retken hinta laskutetaan ja se sisältää kuljetuksen sekä matkanjohtajien palvelut. Omat eväät mukaan.



Puulaakisarjat

Puulaakiurheilu on Porvoossa erittäin suosittua ja siihen osallistuu vuosittain useita satoja porvoolaisia 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 2023–2024**
Ilmoittautuminen **30.8.** mennessä.
Sarjat miehille ja naisille.
- **Kaukalopallosarjat 2023–2024**
Ilmoittautuminen **22.11.** mennessä.
Sarja miehille.
- **Jalkapallosarjat 2024**
Ilmoittautuminen **12.4.** mennessä.
Sarjat naisille ja miehille.

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

Katso puulaakisarjojen säännöt, ilmoittautumiset, muut lisätiedot www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu.

Lisätietoja antaa myös Ella Sundström, ella.sundstrom@porvoo.fi.

Yleisöluistelu

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

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

Toiminta koulujen loma-aikana

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

Lue lisää www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu



**Voit osallistua
liikuntaryhmiin,
vaikka sinulla ei
olisi aikaisempaa
liikuntakokemusta**

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.

Porvoon uimahallin 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-ulkoilu/porvoon-uimahalli

Uimahallin liikuntaryhmät

Ohjatut liikuntaryhmät alkavat viikolla 35

Syyskausi 28.8.–13.12.2023

Kevätkausi 8.1.–27.4.2024

Huom! Tunteja ei pidetä

- 5.12.–6.12.2023 (itsenäisyyspäivä)
- 28.3.–1.4.2024 (pääsiäinen)

Vesiliikuntaa senioreille

Nivelistävällistä 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 11–11.30 altaan syvyys on 132 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 keskiviikon sekä torstain matalan veden jumpat, joihin tulee varata paikka kirjoittamalla nimi uimahallin aulaan olevaan listaan. Listat laitetaan esille tiistaiaamuisin klo 8.00 ja keskiviikko sekä torstai iltapäivisin klo 14.15.

Osallistumismaksu

Osallistumismaksu 3,50 €, sisältää uinnin.

Senioreiden vesiliikuntaryhmät

Ma	klo 15.00–15.30	Syvä vesi ● Eszter Osmala
Ti	klo 6.45–7.15	Matala vesi ● Eszter Osmala
	klo 8.45–9.15	Matala vesi ● Kati Nikkanen
	klo 9.30–10.00	Matala vesi ● Kati Nikkanen
	klo 10.15–10.45	Matala vesi ● Kati Nikkanen
	Klo 11.00–11.30	Matala vesi ● Kati Nikkanen
Ke	Klo 15.00–15.30	Matala vesi ● Vivian Seunavaara
To	Klo 9.00–9.30	Syvä vesi ● Enni Karhunen
	Klo 15.00–15.30	Matala vesi ● Kati Nikkanen

Uimahallin ohjatut liikuntaryhmät

Uimahallin liikuntaryhmien tavoitteena on edistää terveyttä ja kohottaa kuntoa. Voit osallistua tunneille, vaikka sinulla ei olisi aikaisempaa liikuntakokemusta. Tunnit on suunnattu työikäisille.

Ilmoittautuminen & peruminen

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

Syksyn ilmoittautumispäivät ovat

- 21.8 klo 12.00
- 25.9 klo 12.00
- 30.10 klo 12.00

Voit perua paikan ilmoittautumisjärjestelmän avulla klo 12 mennessä sinä päivänä, jolloin ryhmä kokoontuu. Peruminen onnistuu, jos olet antanut ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiosoitteesi. Kello 12 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, hintaan 70 €.

Ohjatut liikuntaryhmät

	Allasryhmät	Saliryhmät
Ma	AquaPulse ● klo 19.15–20.00 Satu Partanen	Basic ● klo 17.00–17.50 Satu Partanen Strong ● klo 18.00–19.00 Satu Partanen Balance ● klo 19.30–20.20 Mira Oras
Ti	AquaSplash ● klo 16.15–17.00 Enni Karhunen	Vahva Keho ● klo 17.30–18.20 Tarja Paanola Kahvakuula ● klo 18.30–19.20 Tarja Paanola
Ke	AquaDeep ● klo 18.00–18.45 Vivian Seunavaara	Zumba ● klo 18.00–18.50 Satu Partanen Pumppi ● klo 19.10–20.00 Vivian Seunavaara
To	AquaCircuit ● klo 19.00–19.45 Kati Nikkanen	FasciaMethod ● klo 17.45–18.35 Kati Nikkanen
La		PowerCore ● klo 11.00–11.50 Minna Penttinen

Ohjatun liikunnan viikkokalenteri

Maanantai

Kokonhalli		
10.30–11.30	Kevennetty kuntojumppa ● Irene Vesterinen	35 €/syys- ja kevätkausi
Uimahallin liikuntasali		
9.30–10.15	Aamun venyttelyhetki ● Enni Karhunen	35 €/syys- ja kevätkausi
10.30–11.15	Voimajumppa ● Enni Karhunen	35 €/syys- ja kevätkausi
13.30–14.00	Tuolijumppa/ hybrid ● Marjo Krook	Maksuton
14.10–14.55	Selkäjumppa/hybrid ● Marjo Krook	Maksuton
17.00–17.50	Basic ● Satu Partanen	7,50 €/kerta
18.00–19.00	Strong ● Satu Partanen	7,50 €/kerta
19.30–20.20	Balance ● Mira Oras	7,50 €/kerta
Uimahallin hyppypallas		
15.00–15.30	Syvä vesi ● Eszter Osmala	3,50 €/seniori
19.15–20.00	AquaPulse ● Satu Partanen	7,50 €/kerta
Eklöfska skolan, Tolkkinen		
16.30–17.15	Naperot ja vanhemmat 2-vuotiaat Angelika Matlanga	45 €/syys- ja kevätkausi
17.20–18.05	Minininjat 5–6-vuotiaat Angelika Matlanga	35 €/syys- ja kevätkausi
18.10–18.55	Ninjat 7–8-vuotiaat Angelika Matlanga	35 €/syys- ja kevätkausi
Pormestarinkatu 14		
9.00–10.30	Tasapainokoulu/sovellettu liikunta ● Christian Bremer	Maksuton
Aurohalli		
13.00–14.00	Sählykerho/sovellettu liikunta ● Christian Bremer & Ella Sundström	Maksuton
Jäähalli		
11.00–12.00	Luistelu/sovellettu liikunta ● Christian Bremer	Maksuton
Urheiluhalli		
15.00–16.00	Mielenhyvinvointia liikkuen/soveltava liikunta ● Christian Bremer	Maksuton

Tiistai

Kokonhalli		
9.15–10.00	Liikuntaa vaikeavam., suomenk./parittomat viikot Christian Bremer & Ella Sundström	Maksuton
10.00–10.45	Liikunta vaikeavam., ruotsink./parittomat viikot Christian Bremer & Ella Sundström	Maksuton
Uimahallin liikuntasali		
10.00–10.45	Lavis ● Eszter Osmala	35 €/syys- ja kevätkausi
10.50–11.25	Lavis ● Eszter Osmala	35 €/syys- ja kevätkausi
13.45–14.45	Kuntopiiri ● Enni Karhunen	35 €/syys- ja kevätkausi
15.00–15.45	Parkinson/sovellettu liikunta ● Enni Karhunen	Maksuton
17.30–18.20	VahvaKeho ● Tarja Paanola	7,50 €/kerta
18.30–19.20	Kahvakuula ● Tarja Paanola	7,50 €/kerta
Uimahallin hyppypallas		
6.45–7.15	Vesijumppa ● Eszter Osmala	3,50 €/7,50€
8.45–9.15	Vesijumppa ● Kati Nikkanen	3,50 €/seniori
9.30–10.00	Vesijumppa ● Kati Nikkanen	3,50 €/seniori
10.15–10.45	Vesijumppa ● Kati Nikkanen	3,50 €/seniori
11.00–11.45	Vesijumppa ● Kati Nikkanen	3,50 €/seniori
16.15–17.00	AquaSplash ● Enni Karhunen	7,50 €/kerta
Aurorahalli		
12.00–13.00	Kävelyjalkapallo/sovellettu liikunta ● Ella Sundström	Maksuton
Kerkkoo (Jokilaakson koulu)		
17.00–17.45	Nappulakerho 4–5-vuotiaat Erja Kaihevaara	35 €/syys- ja kevätkausi
17.50–18.35	Nappulakerho 6–7-vuotiaat Erja Kaihevaara	35 €/syys- ja kevätkausi
18.40–19.20	Liikuntaseikkailukerho 8–11 v. Erja Kaihevaara	35 €/syys- ja kevätkausi
Kantele-talo, Kevätkumpu		
14.30–15.30	Tasapainokoulu/sovellettu liikunta ● Ella Sundström	Maksuton
Sannäs skola		
17.00–17.45	Nappulakerho 4–5-vuotiaat Sofia Valasti	35 €/syys- ja kevätkausi
17.50–18.35	Nappulakerho 6–7-vuotiaat Sofia Valasti	35 €/syys- ja kevätkausi
18.40–19.20	Liikuntaseikkailukerho 8–11 v. Sofia Valasti	35 €/syys- ja kevätkausi

Keskiviikko

Kokonahalli		
12.00–13.00	COPD-Kuntosaliryhmä/sovellettu liikunta ● Christian Bremer	Maksuton

Uimahallin liikuntasali		
10.00–10.45	Äiti&Vauvajumppa (2–6kk) Lotta Eskelinen	22,50 €/per kausi
11.00–11.45	Äiti&Vauvajumppa (7–12kk) Lotta Eskelinen	22,50 €/per kausi
12.00–12.45	Ryhtijumppa ● Lotta Eskelinen	35 €/syys- ja kevätkausi
13.00–13.45	Syvävenyttely & rentoutuminen ● Lotta Eskelinen	35 €/syys- ja kevätkausi
18.00–18.50	Zumba ● Satu Partanen	7,50 €/kerta
19.10–20.00	Pumppi ● Vivian Seunavaara	7,50 €/kerta

Uimahallin hyppy-allas		
15.00–15.30	Vesijumppa ● Vivian Seunavaara	3,50 €/seniorit
18.00–18.45	Aquadeep ● Vivian Seunavaara	7,50 €/kerta

Aurohalli		
13.30–14.30	Kävelysähly/miehet ● Christian Bremer	Maksuton

Urheiluhalli		
10.00–11.00	Seniори thai-nyrkkeily (jatko-ryhmä) ● Kari Viinikainen	35 €/syys- ja kevätkausi
11.05–12.05	Seniори thai-nyrkkeily (startti-ryhmä) ● Kari Viinikainen	35 €/syys- ja kevätkausi
13.30–15.00	Tasapainokoulu/sovellettu liikunta ● Enni Karhunen	Maksuton

Kvarnbackens skola		
17.00–17.45	Erityislasten liikuntakerho/sovellettu liikunta Christian Bremer &Ella Sundström	Maksuton
17.45–18.30	A-ryhmän liikuntakerho/sovellettu liikunta Christian Bremer &Ella Sundström	Maksuton

Huhtisten koulu		
17.00–17.45	Nappulakerho 4–6- vuotiaat Ruben Westerlund	35 €/syys- ja kevätkausi
18.00–18.45	Vanhempi&lapsijumppa 3–4-vuotiaat RubenWesterlund	45 €/syys-ja kevätkausi

Monitoimitila, Gammelbacka		
12.00–13.00	Tasapainokoulu/sovellettu liikunta ● Ella Sundström	Maksuton

Torstai

Kokonahalli		
9.45–10.30	Kuntotanssi ● Kirsi Krusberg	35 €/syys- ja kevätkausi
10.35–11.20	Kuntojumppa ● Kirsi Krusberg	35 €/syys- ja kevätkausi
11.25–12.10	Kehonhuoltoa venytellen ● Kirsi Krusberg	35 €/syys- ja kevätkausi
13.00–14.00	Istumalentopallo&Curling/sovellettu liikunta ● Christian Bremer	Maksuton
16.30–17.15	Vanhempi&lapsijumppa Ruben Westerlund	45 €/syys- ja kevätkausi
17.20–18.05	Minininjat 5–6-vuotiaat Ruben Westerlund	35 €/syys- ja kevätkausi
18.10–18.55	Ninjat 7–8-vuotiaat Ruben Westerlund	35 €/syys- ja kevätkausi

Aurorahalli		
10.00–11.00	Kävelysähly/naiset ● Ella Sundström	Maksuton

Tolkkinen, monitoimitalo		
14.30–15.30	Kevennetty kuntojumppa ● Irene Vesterinen	35 €/syys- ja kevätkausi

Uimahallin liikuntasali		
13.00–13.45	Tasapainoa tanssin avulla ● Riikka Kekäläinen	35 €/syys- ja kevätkausi
14.00–14.45	Liikkuvuutta ja kehonhuoltoa ● Riikka Kekäläinen	35 €/syys- ja kevätkausi
17.45–18.35	FasciaMethod ● Kati Nikkanen	7,50 €/kerta

Uimahallin hyppyallas		
9.00–9.30	Syvän veden jumppa ● Enni Karhunen	3,50 €/seniори
15.00–15.30	Vesijumppa ● Kati Nikkanen	3,50 €/seniори
15.00–15.30	Tekniikkaumakoulu/sovellettu liikunta (1–4 lk.) Pilvi Ryyänen	Maksuton
15.30–16.00	Tekniikkaumakoulu/sovellettu liikunta (5–9 lk.) Pilvi Ryyänen	Maksuton
19.00–19.45	AquaCircuit Kati Nikkanen	7,50 €/kerta

Lauantai

Uimahallin liikuntasali		
11.00–11.50	PowerCore ● Minna Penttinen	7,50 €/kerta