

25
26

Julkinen tiedote, jaetaan kaikkiin talouksiin.

Liiku ja virkisty *Porvoossa.*

Porvoon liikuntapalvelut

PORVOO  BORGÅ

Liikunnan iloa kaikille!

Liikuntapalvelut tarjoaa kaupungin asukkaille monipuolista ohjattua liikuntaa vauvasta vaariin -periaatteella. Tavoite on ensisijaisesti innostaa liikkumaan ja tarjota monipuolisia liikuntamahdollisuuksia matalalla kynnyksellä – iästä tai kuntotasosta riippumatta.

Järjestämme matalan kynnyksen viikkotunteja, kursseja, mahdollisuuksia omatoimiseen harjoitteluun, uimakouluja, monipuolista ohjelmaa koululaisille loma-aikoina, retkiä mielenkiintoisiin kohteisiin, sekä mukavia liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä tapahtumia. Tule mukaan liikkumaan!

Liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät alkavat viikolla 35:

Syyskausi: 25.8.–14.12.2025

Kevätkausi: 12.1.–3.5.2026

Tunteja ei pidetä:

- 13.–19.10.2025 (syysloma)
- 5.12.–6.12.2025 (itsenäisyyspäivä)
- 16.2.–22.2.2026 (talviloma)
- 2.4.–6.4.2026 (pääsiäinen)
- 30.4.–1.5.2026 (vappu)

Ilmoittautuminen	4
Hinnasto	4
Soveltava liikunta.....	5
Lapset ja lapsiperheet	8
Työikäiset ja seniorit	12
Ohjatut päiväryhmät.....	13
Ohjatut ilta- ja viikonloppuryhmät.....	18
Kurssit ja introt.....	20
Omatoimiryhmät	20
Puulaakisarjat	21
Retket	21
Liikuntaneuvonta.....	22
Liikuntavälinelainausta	23
Uimahalli ja uimakoulut.....	23
Ohjatun liikunnan viikkokalenteri	24

Porvoon kaupungin liikuntapalvelut

porvoo.fi/liikunta

IG @liikuntapalvelutporvoo

FB Porvoon liikuntapalvelut – Borgå idrottstjänster

Puhelin 040 584 3763

Sähköposti liikunta@porvoo.fi

Liikuntatilojen varaukset liikunta.tilavaraus@porvoo.fi

Henkilökunnan yhteystiedot löytyvät osoitteesta: porvoo.fi/liikunta

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin alkaa tiistaina 12.8.2025 klo 9.00. Ilmoittautuminen kevätkauden ryhmiin alkaa 16.12. klo 9.00.

Ilmoittautumissivun löydät osoitteesta uusi.kuntapalvelut.fi/porvoonliikuntapalvelut/fi

Voit myös ilmoittautua ryhmiin soittamalla numeroon 040 584 3763. Emme ota vastaan tekstiviestillä jätettyjä ilmoittautumisia. Ilmoittautuminen on myös mahdollista paikan päällä Porvoo infossa arkisin klo 9.00–15.00.

Voit ilmoittautua ryhmiin koko kaudeksi tai syys- tai kevätkaudeksi.



Osallistumisen peruminen

Ohjattuihin ryhmiin ilmoittautumisen voi perua 14 päivää ilmoittautumisen jälkeen veloituksetta. Peruutus veloituksetta tämän jälkeen ainoastaan lääkärintodistuksella. Peruminen tulee tehdä ensisijaisesti sähköpostitse osoitteeseen liikunta@porvoo.fi. Peruutuksen voi tarvittaessa tehdä soittamalla toimistosihteerille numeroon 040 584 3763 arkisin kello 9.00–15.00. Osallistumista ei voi perua suullisella ilmoituksella ohjaajalle tai jäämällä pois ryhmästä. Osallistumismaksu katsotaan aiheelliseksi, mikäli peruutusta ei ole tehty asianmukaisesti. Muista perua paikkasi, mikäli et halua jatkaa ryhmässä. Voimme näin antaa paikan seuraavana jonossa olevalle.

Huomioi seuraavat asiat ilmoittautumisessa:

- Täytä kaikki vaaditut kohdat ilmoittautumislomakkeella huolellisesti.
- Muista ilmoittautua maksuttomiin ryhmiin!
- Ilmoittautumisen yhteydessä tulee vaadittaessa ilmoittaa maksajan henkilötunnus.
- Paikat ryhmiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Porvoo kaupunki pidättää itsellään oikeuden mahdollisiin tapahtumien, kurssien, leirien, ryhmien, hintojen, aikojen ja ajankohtien muutoksiin.
- Ilmoittautuneiden minimimäärä ryhmissä on seitsemän henkilöä, jotta kurssi toteutuu. Soveltavan liikunnan ryhmissä minimimäärä on viisi henkilöä.
- Kurssikertojen peruutuksia ei korvata pyhäpäivistä tai muista ulkopuolisista tekijöistä johtuvista syistä. Kaupunki pidättää itsellään oikeuden perua kaksi kurssikertaa muista pakottavista syistä ilman korvaavien kertojen järjestämistä kokonaisen kauden aikana. Lyhytkursseilla voidaan perua yksi kurssikerta ilman korvaavien kertojen järjestämistä. Osallistujille lähetetään ilmoitus kurssikertojen peruuntumisesta.
- Ryhmiin osallistujat on vakuutettu Porvoon kaupungin puolesta. Liikkuville suositellaan omaa vakuutusta.

Hinnasto

Ohjattu liikunta

Ohjatut liikuntaryhmät (koko kausi) 50 €

Ryhmäkohtainen. Hinta oikeuttaa osallistumaan yhteen ryhmään / viikko. Huom. Vesiliikuntaan osallistuttaessa maksettava lisäksi uimahallin sisäänkäsymaksu.

Ohjatut liikuntaryhmät (syys- tai kevätkausi) 39 €

Ryhmäkohtainen. Hinta oikeuttaa osallistumaan yhteen ryhmään / viikko. Huom. Vesiliikuntaan osallistuttaessa maksettava lisäksi uimahallin sisäänkäsymaksu.

Vesiliikunnan päiväryhmiin osallistuttaessa maksetaan vain uimahallin sisäänkäsymaksu. Soveltava liikunta ja osa ohjatuista päiväryhmistä on maksuttomia.



Soveltavan liikunnan ryhmät ovat maksuttomia.

Soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan ryhmät sopivat henkilöille, joilla on vamma, 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. Järjestämme myös soveltavan liikunnan kilpailuja ja turnauksia.

Istumalentopallo & curling

Istumalentopallo soveltuu henkilöille, joille pystyssä pelaaminen ei sovellu. Peliä pelataan sulkapallomailoilla ja ilmapalloilla. Curlingin peli-ideana on, että curling-kiviä liikutetaan kohti maalimaton keskialuetta. Peli harjoittaa mm. suunnan ja etäisyyksien hahmottamista, voiman säätelyä, tarkkuutta ja motoriikkaa. Tule tutustumaan lajeihin!

Aurorahalli

📅 To klo 13.00–14.00
👤 Christian Bremer

Copd-kuntosaliryhmä

Kuntosaliharjoittelun avulla tehostamme keuhkojen toimintaa ja vahvistamme hengityslihaksia. Tunti sisältää alkulämmittelyn, harjoittelun ja venyttelyn.

Kokonhalli, kuntosali

📅 Ke klo 12.00–13.00
👤 Christian Bremer

Sählykerho

Erityisryhmien sählyn pelailua ja harjoittelua mukavassa seurassa. Yläkouluikäisille ja sitä vanhemmille.

Aurorahalli

📅 Ma klo 13.00–14.00
👤 Christian Bremer

Kantele-talon liikuntasali B Kevätkumpu

📅 Ke klo 18.30–19.30
👤 Christian Bremer

Parkinson liikuntaryhmä

Jumpan tarkoituksena on lievittää kehon jäykkyyttä, parantaa liikkuvuutta ja ylläpitää lihaskuntoa. Tunneilla keskitymme seisten ja istuen tehtäviin tuolijumppaliikkeisiin. Kaikki liikkeet on mahdollista tehdä istuen.

Uimahallin liikuntasali

📅 Ti klo 15.00–15.45
👤 Pia Hansson

Erityislusten liikuntakerho

Iloista ja monipuolista liikuntaa sekä mukavia leikkejä omatoimisesti liikkuville erityislapsille. Yläkouluikäisille ja sitä vanhemmille.

Kantele-talo, liikuntasali B

📅 Ke klo 17.00–17.45
👤 Christian Bremer & Sofia Valasti

Nepsy-lasten liikuntakerho

Kerhossa tutustutaan eri pallopeleihin ja muihin liikuntamuotoihin. Ryhmä on tarkoitettu alakouluikäisille ADHD- ja NePsy-lapsille.

Kantele-talo, liikuntasali B

📅 Ke klo 17.45–18.30
👤 Christian Bremer & Sofia Valasti

Alkeisuimakoulu erityislapsille

Erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille 7.10.–4.11.2025. Opetus tapahtuu matalassa vedessä hyppyahtaassa. Osallistujilla oltava oma avustaja mukana vedessä.

📅 Ti klo 17.15–18.00
👤 Pilvi Rynänen

Tekniikkauimakoulu erityislapsille

Erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Osallistujilta edellytetään 10 metrin uimataitoa. Opetus tapahtuu syvässä vedessä. Osallistujilla on mahdollisuus ottaa oma avustaja mukaan.

Uimahalli

📅 To klo 15.00–15.30 Erityistekniikka1 (uimataito 10 m syvässä vedessä)
📅 To klo 15.30–16.00 Erityistekniikka2 (uimataito 25 m vatsallaan ja selällään)
📅 To klo 15.00–15.30 Erityistekniikka 3 (uimataito 100 m, yhteistyössä BS-PU:n kanssa)
👤 Pilvi Rynänen

Liikuntaa vaikeavammaisille

Motorisia harjoitteita ja kehonhallintaa erilaisia välineitä apuna käyttäen. Ryhmät kokoontuvat parittomina viikkoina. Ryhmät erikseen suomen- ja ruotsinkielisille.

Albert Edelfeltin koulu (AE-koulu)

📅 Ti klo 9.15–10.00 (suomenkieliset) vain parittomat viikot
📅 Ti klo 10.00–10.45 (ruotsinkieliset) vain parittomat viikot
👤 Christian Bremer



Aikuisten liikuntakerho

Erityisryhmien liikuntakerhossa kokeillaan monipuolisesti eri sisäliikuntalajeja (3 kertaa/laji). Ryhmä kokoontuu parillisina viikkoina.

Aurorahalli

📅 Ti klo 9.00–10.00 vain parilliset viikot
👤 Christian Bremer

Kävelysähly

Kävelysähly on muuten samanlaista kuin tavallinen sähly, mutta siinä ei saa juosta. Kävelysähly sopii siksi erityisesti ikääntyville harrastajille. Fyysinen kontakti toiseen pelaajaan on kielletty.

Aurorahalli

📅 Ke klo 10.30–11.30 (naiset)
📅 Ti klo 14.00–15.00 (miehet)
👤 Christian Bremer

Kävelyjalkapallo

Kävelyjalkapallo soveltuu erityisesti ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille. Tunnilla ei juosta lainkaan, myös fyysinen kontakti toiseen pelaajaan on kielletty.

Aurorahalli

📅 Ke klo 12.30–13.30)

Tapahtumat

Yleisurheilukoulu kehitysvammaisille Keskusurheilukenttä

📅 Ma–ke 18.–20.8.2025
klo 9.30–10.30

Yleisurheilukilpailut kehitysvammaisille Keskusurheilukenttä

📅 To 21.8.2025 klo 9.00–13.00

Salibandyturnaus kehitysvammaisille Aurorahalli

📅 Ma 15.12.2025 klo 9.00–15.00

Bocciaturnaus Aurorahalli

📅 To 18.12.2025 klo 9.00–14.00

Hiihtokisat Aurorahalli

📅 Pe 27.2.2026 klo 10.00–11.00

Jalkapalloturnaus kehitysvammaisille Kokonniemen tekonurmi

📅 Ma 25.5.2026 klo 9.00–14.00

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





Lapset ja lapsiperheet

Lasten liikuntaryhmien tavoitteena on mahdollistaa lapsille liikunnallisia onnistumisia ja oivalluksia sekä tutustuttaa lapsi liikuntaharrastusten pariin. Perheliikunta tarjoaa lapselle ja aikuiselle yhteisiä hauskoja liikuntatuokioita. Ohjattuihin liikuntaryhmiin ennakoilmoittautuminen. Ohjatut viikkotunnit ovat maksullisia. Perheliikuntaryhmän hinta sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen.

Järjestämme lapsille myös liikuntaleirejä, retkiä ja tapahtumia koulujen loma-aikoina. Tarjonnasta löytyy myös nuorille suunnattuja kursseja ja tapahtumia.

Aikuinen- & vauvajumppa

Pääpaino tunteilla on yhdessä liikkuminen vauvan kanssa. Samalla se on aikuisen oma hetki kehon vahvistukseen ja lihashuoltoon. Huom! Ryhmiin ilmoittautuminen erikseen syys- ja kevätkaudelle: syyskauden ilmoittautuminen 12.8. alkaen, kevätkauden ilmoittautuminen 16.12. alkaen.

Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ke klo 9.45–10.30 (2–6 kk vauvat)
- 📅 ke klo 10.45–11.30 (7–12 kk vauvat)
- 👤 Lotta Eskelinen
- 💰 39 € syyskausi
- 39 € kevätkausi

Perhetemppuilu, 2–3-vuotiaat

Aikuisen ja lapsen yhteinen liikunnallinen tuokio, joka tarjoaa onnistumisen ja ilon hetkiä liikuntaleikkien ja ratojen avulla. Liikuntaan sopiva vaatetus ja vesipullo on hyvä varata mukaan.

Eklöfska skolan, Tolkkinen

- 📅 Ma klo 16.30–17.15
- 👤 Angelika Matlanga
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Huhtisten koulu

- 📅 Ke klo 17.00–17.45
- 👤 Pia Hansson
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Sannäs skola

- 📅 Ti klo 17.00–17.45
- 👤 Sofia Valasti
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Kokonhalli A

- 📅 To klo 16.30–17.15
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Liikuntakerho, 4–5-vuotiaat

Mukaansatempaavaa, iloista ja toiminnallista liikuntaa lapsille erilaisin teemoin. Liikutaan luovasti, leikitään, pelaillaan ja temppuillaan yhdessä. Huoltaja voi osallistua kerhoon lapsen kanssa tarvittaessa.

Eklöfska skolan, Tolkkinen

- 📅 Ma klo 17.20–18.05
- 👤 Angelika Matlanga
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Jokilaakson koulu, Kerkkoo

- 📅 Ti klo 17.00–17.45
- 👤 Erja Kaihevaara
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Sannäs skola

- 📅 Ti klo 17.50–18.35
- 👤 Sofia Valasti
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Huhtisen koulu

- 📅 Ke klo 17.55–18.40
- 👤 Pia Hansson
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Kokonhalli A

- 📅 To klo 17.20–18.05
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Liikuntakerho 6–8-vuotiaat

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

Eklöfska skolan, Tolkkinen

- 📅 Ma klo 18.15–19.00
- 👤 Angelika Matlanga
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Jokilaakson koulu, Kerkkoo

- 📅 Ti klo 17.50–18.35
- 👤 Erja Kaihevaara
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Sannäs skola

- 📅 Ti klo 18.40–19.25
- 👤 Sofia Valasti
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Huhtisten koulu

- 📅 Ke klo 18.45–19.30
- 👤 Pia Hansson
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Kokonhalli A

- 📅 To klo 18.15–19.00
- 💰 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi



Muista myös lasten uimakoulut!

Liikuntakerho 9–12-vuotiaat

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

Eklöfska skolan, Tolkkinen

- Ma klo 19.05–19.50
- Angelika Matlanga
- 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Jokilaakson koulu, Kerkkoo

- Ti klo 18.40–19.25
- Erja Kaihevaara
- 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Kokonhalli A

- To klo 19.05–19.50
- 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi



Erityislapsille suunnatut maksuttomat liikuntakerhot löydät soveltavan liikunnan tarjonnasta!

Liikuntamaa

Vapaata ja vauhdikasta temmellystä ja liikunnan iloa 0–10-vuotiaille lapsille. Toiminta tarjoaa perheille mahdollisuuden kokeilla erilaisia liikuntavälineitä ja –lajeja. Toiminta ei ole ohjattua. Jokaisella lapsella tulee olla täysi-ikäinen huoltaja mukanaan, jonka vastuulla lapsi on. Liikuntamaa järjestetään yhteistyössä porvoolaisten liikuntaseurojen kanssa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Kokonhalli A+B+C

- Su klo 10.00–12.00
- Syyskausi: 7.9.–14.12.
- Kevätkausi: 18.1.–3.5., ei 29.3., 5.4.
- Muutokset mahdollisia.
- Joululiikuntamaa 28.12.
- ☎ Maksuton

Yleisöluistelu

Yleisöluisteluvuoroja löytyy Kokkonien jäähallista, nuorisojäähallista ja pallokentän tekojääradalta. Lisäksi koulujen loma-aikoina on lisävuoroja arkinen päiväsaikaan. Lisätiedot ja aikataulut löydät liikuntapalveluiden nettisivuilta TIMMI- varauskalenterista.

Miniliikuntamaa

Vapaata ja vauhdikasta temmellystä ja liikunnan iloa alle kouluikäisille lapsille. Toiminta ei ole ohjattua. Jokaisella lapsella tulee olla täysi-ikäinen huoltaja mukanaan, jonka vastuulla lapsi on. Ei ennakkoilmoittautumista.

Kantele-talon liikuntasali C, Kevätkumpu

- Syyskausi: 2.9.–11.12., ei 14.10., 16.10.
- Kevätkausi: 13.1.–28.4., ei 17.2., 19.2., 2.4.
- Ti klo 9.00–10.30
- To klo 9.00–10.30
- ☎ Maksuton

Kurssit

MultiMove-ryhmä

Maksuton ryhmätreeni 8. ja 9. luokkalaissille 3.9.–3.12.2025. Ryhmässä pääset kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja, jotka vaihtuvat 1–2 harjoituskerran jälkeen. Tapaamme keskiviikkoisin klo 15.30–16.30. Paikka vaihtelee, mutta on aina kävelymatkan päässä Porvoon keskustasta. Mukana lasten ja nuorten liikuntaneuvoja Victoria Lindholm. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä ulkopuolisten palveluntarjoajien kanssa. Lisätiedot verkkosivuiltamme.

Kuntosali starttikurssi nuorille

Maksuton kuntosalikurssi 8. ja 9. luokkalaissille urheiluhallin kuntosalilla torstaisin 4.9.–9.10.2025 klo 15.00–16.00. Kurssilla saat ohjausta oikeanlaiseen harjoittelutekniikkaan ja treenaamiseen. Ohjaajana lasten ja nuorten liikuntaneuvoja Victoria Lindholm.



Tapahtumat

MoveFest-messut

Lapsille ja nuorille suunnatut harrastusmessut järjestetään Porvoon urheiluhallilla perjantaina 29.8. klo 8.00–20.00. Messujen näytteilleasettajina toimivat erilaisia liikuntaharrastuksia tarjoavat seur, yhdistykset ja yritykset. Messuilla voit tutustua ja kokeilla erilaisia lajeja sekä löytää uusia harrastuksia. Mahdollisuus välipalan ostamiseen. Maksuton sisäänpääsy. Lisätietoja Porvoon kaupungin verkkosivuilta.

Toiminta koulujen loma-aikoina

Liikuntapalvelut järjestää koulujen loma-aikoina monipuolista ohjelmaa koululaisille ja perheille, kuten tapahtumia, retkiä ja leirejä.

Lue lisää verkkosivuiltamme!





Työikäiset ja seniorit

Tuntivalikoimasta löytyy eri tasoisia matalan kynnyksen viikkotunteja mm. kuntoliikunnasta, tanssista ja vesiliikunnasta. Tuntien tavoitteena on edistää asukkaiden toimintakykyä ja hyvinvointia liikunnan avulla.

Miten valita itselle sopiva ryhmä?

Työikäisten ja senioreiden liikuntaryhmät on tasoluokiteltu, jotta jokaisen on helpompi valita itselleen sopivan tasoinen ryhmä. Tasoluokittelut ovat ohjeellisia.

● Kevyttä ja helppoa liikuntaa

Tämä ryhmä sopii minulle, jos minulla on haasteita tasapainon kanssa sekä mahdollisia liikkumisrajoitteita. Saatan tarvita erityistä ohjausta ja tukea liikkumisessa. Oma avustaja voi olla mukana tarvittaessa. Tunneilla ei tehdä lattiatason liikkeitä. Vihreällä merkityt ryhmät ovat maksuttomia!

● Kohtuukuormitteista ja helppoa

Tämä ryhmä sopii minulle, jos pidän kohtuukuormitteisesta tai kehoa huoltavasta liikunnasta. Ryhmä voi sopia minulle, mikäli aloittelen liikuntaa ja haluan ylläpitää ja edistää toimintakykyäni arjen askareissa.

● Reipasta ja hieman haastavaa

Tämä ryhmä sopii minulle, jos haluan ylläpitää ja kehittää kuntoani. Sykettä nostavaa ja lihaskuntoa parantavaa liikuntaa.

Mikäli kaipaavat apua oikean ryhmän valintaan, ota rohkeasti yhteyttä!

Erityisliikunnanohjaaja Christian Bremer
040 094 4096

Liikunnanohjaaja Kati Nikkanen
040 483 8210

Liikunnanohjaaja Pia Hansson
040 527 2118

Ohjatut päiväryhmät

Maksuttomat ryhmät

Tasapainokoulut ●

Tavoitteena on lihasvoiman ja tasapainon kehittäminen kaatumisten välttämiseksi. Liikkumisen varmentuessa omatoimisuus ja toimintakyky kohenevat. Tasapainokoulussa voit harjoitella sen verran kuin itse jaksat itselle sopivassa tahdissa.

Pormestarinkadun liikuntasali (käynti sisäpihalta)

Ma klo 9.00–10.30
Ke klo 9.00–10.00
To klo 15.00–16.00
Christian Bremer

Kantele-talon liikuntasali C, Kevätkumpu

Ti klo 14.30–16.00

Gammelbackan monitoimitalo

Ma klo 10.30–11.30

Urheiluhalli, alasali

Ke klo 13.30–15.00
Pia Hansson

Jokilaakson koulu, Kerkkoo

To klo 14.00–14.50

Kulloon sivistyskeskus, liikuntasali

Ke klo 15.00–15.50

Tuolijumppa ●

Tuolijumpassa kaikki liikkeet tehdään tuolilla istuen ja se soveltuu kaikille kuntotasosta riippumatta. Jokainen osallistuu ja tekee liikkeitä oman toimintakyvyn mukaan. Lihaksia voimistavia ja venyttäviä liikkeitä sekä liikeratojen ylläpitoa.

Uimahallin liikuntasali

Ti klo 13.30–14.00
Pia Hansson

Tuolijumppa etänä ●

Tuolijumppaan pääsee mukaan myös etänä: linkki tunnille löytyy osoitteesta: porvoo.fi/liikunta. Ohjeistus etäjumppaan: valitse tuoli, jossa ei ole käsinoja, tuolin korkeus on sopiva, kun jalkapohjat ulottuvat tukevasti lattiaan.

Ti klo 13.30–14.00

Selkäjumppa ●

Tavoitteena vahvistaa selän hyvinvointia tukevia lihaksia, ylläpitää toimintakykyä ja hyvää ryhtiä. Lihaksia voimistavia ja venyttäviä liikkeitä sekä liikeratojen ylläpitoa. Liikkeet tehdään seisten sekä tuolia apuna käyttäen. Tunnilla ei mennä lattiatasoon.

Uimahallin liikuntasali

Ti klo 14.10–14.40
Pia Hansson

Selkäjumppa etänä ●

Mukaan selkäjumppaan pääsee myös etänä: linkki tunnille löytyy osoitteesta: porvoo.fi/liikunta. Ohjeistus etäjumppaan: varaa jumppaamiseen tuoli, jossa ei ole käsinoja sekä riittävästi tilaa.

Ti klo 14.10–14.40



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+C

- 📅 Ma klo 10.00–11.00
- 👤 Irene Vesterinen
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi

Tolkkien monitoimitalo

- 📅 To klo 14.30–15.30
- 👤 Irene Vesterinen
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi



**Oma jumppa-alusta
mukaan jumpparyhmiin**



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 11.45–12.35
- 👤 Lotta Eskelinen
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi

Uimahallin liikuntasali

- 📅 To klo 14.00–15.00
- 👤 Riikka Kekäläinen
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi

Kehonhuoltoa venyttellen ●

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

Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ma klo 9.00–9.45
- 👤 Pia Hansson
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi

Kokonhalli A+B

- 📅 To klo 11.35–12.25
- 👤 Kirsi Krusberg
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi

FasciaMethod ●

FasciaMethod-konsepti on suomalainen liikuntatuote, jossa yhdistyvät liikkuvuus-harjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille ja faskiakäsittely pallolla. FasciaMethod sopii niille, jotka haluavat tehokkaasti parantaa suorituskykyään ja edistää hyvinvointiaan. Liikkeitä tehdään lattialla myös polvillaan.

Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ti klo 9.45–10.30
- 👤 Kati Nikkanen
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi

**Muistathan
loma-aikojen
lisäjumppat!**

Liikkuvuus ja rentoutuminen ●

Kehon ja mielen rentoutumishetki, jossa liikkuvuutta edistävien avaavien liikkeiden ja pitkien venytysten avulla pyritään vähentämään kehon kireyksiä rauhalliseen tahtiin vaihtuvilla liikkeillä. Kehoa ja mieltä hemmotellaan rentoutumis- ja hengitysharjoituksilla lattiatasossa tunnin päätteeksi.

Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ke klo 12.40–13.30
- 👤 Lotta Eskelinen
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi

Kuntojumppa ●

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

Kokonhalli A

- 📅 To klo 10.40–11.30
- 👤 Kirsi Krusberg
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi

Kuntopiiri ●

Tunti soveltuu sinulle, mikäli haluat kehittää lihasvoimaa ja –kestävyyttä sekä tasapainoa ilman askelkuvioita tai hyppyjä. Alkulämmittelyn jälkeen kierretään lihaskunto- ja tasapainotehtäviä. Lopuksi venytellään.

Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ma klo 10.00–10.50
- 👤 Pia Hansson
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi

Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ke klo 13.45–14.35
- 👤 Elisa Latvasto-Hyvärinen
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi



**Oletko jo
testannut
Kokonniemen
kuntoportaat?**

Voimajumppa ●

Tunti sisältää helppoja alkulämmittelyliikkeitä, lihaskunto ja –voima liikkeitä ja lopuksi venyttelyä. Tunneilla käytetään erilaisia liikuntavälineitä kuten käsipainoja, kahvakuulia ja kuminauhoja.

Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ma klo 11.00–11.50
- 👤 Pia Hansson
- 💰 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkausi



Kuntotanssi ●

Kohotetaan kuntoa tanssien. Nautitaan musiikista ja tanssin tuomasta hyvästä olost. Tunti kehittää koordinaatiota, lihasvoimaa ja tasapainoa. Ei vaadi tanssiparia.

Kokonhalli A

☑ To klo 9.45–10.35
 👤 Kirsi Krusberg
 € 50 € koko kausi
 39 € syys- tai kevätkausi

Tasapainoa tanssien ●

Kohotetaan kuntoa ja harjoitetaan tasapainoa sekä hyvää ryhtiä tanssien. Nautitaan musiikista ja tanssin tuomasta hyvästä olost. Ei vaadi tanssiparia.

Uimahallin liikuntasali

☑ To klo 13.00–13.45
 👤 Riikka Kekäläinen
 € 50 € koko kausi
 39 € syys- tai kevätkausi



LAVIS- lavatanssi ●

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

Aurorahalli

☑ Ti klo 10.15–11.05
 👤 Eszter Röss
 € 50 € koko kausi
 39 € syys- tai kevätkausi

Seniори thai-nyrkkeily ●

Turvallinen ja hauska 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
 € 50 € koko kausi
 39 € syys- tai kevätkausi

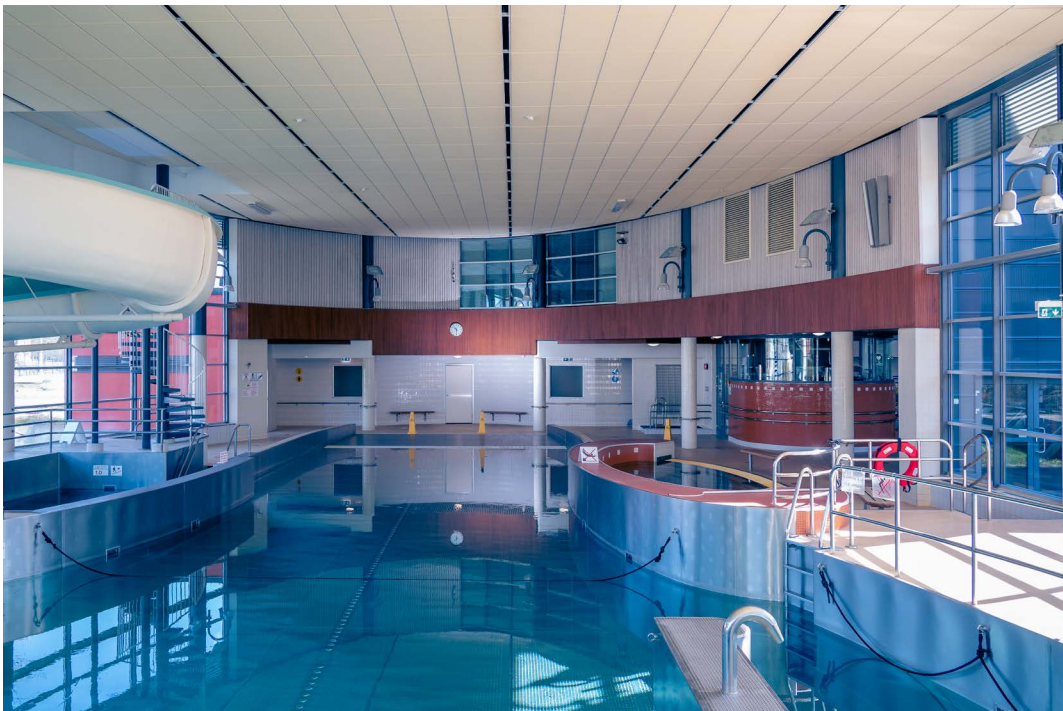
Luistelu ●

Pelailua tai vapaata luistelua ohjaajan opastuksella. Soveltuu erityisesti senioreille.

Kokonniemen jäähalli

☑ Ma klo 11.00–12.00
 👤 Christian Bremer
 € 50 € koko kausi
 39 € syys- tai kevätkausi

Muista myös yleisö-luistelut!



Vesiliikunnan päiväryhmät

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, sopii erityisesti yli 165 cm. Tiistain klo 11.40–12.10 ryhmässä altaan syvyys on 132 cm, sopii erityisesti alle 165 cm jumpaajille. Syvän veden jumpassa altaan syvyys on 380 cm. Syvän veden jumpassa jumpaajat käyttävät juoksuvöitä. Juoksuvöitä lainattavissa uimahallista.

Ilmoittautuminen

Vesiliikuntaryhmiin ilmoittaudutaan kassalla. Vesijumppaan osallistuja saa maksamisen yhteydessä rannekkeen, joka tulee näyttää vesijumpan ohjaajalle allasosastolla.

Osallistumismaksu

Uimahallin sisäänkäyntimaksu.

Viikkoaikataulu

Ma	klo 15.00–15.30	Syvän veden jumpa
Ti	klo 7.30–8.00	Vesijumppa
	klo 8.30–9.00	Vesijumppa
	klo 9.05–9.35	Vesijumppa
	klo 11.00–11.30	Vesijumppa
	Klo 11.40–12.10	Vesijumppa (132 cm)
Ke	Klo 15.00–15.30	Vesijumppa
To	Klo 9.00–9.30	Syvän veden jumpa
	Klo 15.00–15.30	Vesijumppa

Ohjatut ilta- ja viikonloppuryhmät

Viikkoaikataulustamme löydät monia erilaisia liikuntaryhmiä. Ryhmien tavoitteena on edistää hyvinvointia ja kohottaa kuntoa. Voit osallistua ryhmiin, vaikka sinulla ei olisi aiempaa kokemusta liikunnasta.

Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 12.8.2025 klo 9.00. Ilmoittautuminen koko kaudelle, tai syys- tai kevätkaudelle. Ilmoittautuminen kevätkaudelle alkaa 16.12. Salijumppien kausimaksut eivät sisällä uintia. Asiakkailla on käytössä sinisen ja keltaisen puolen ryhmäpukuhuoneet.

Kuntojumppa ●

Kuntojumppa sopii jokaiselle helposta ja tehokkaasta jumpasta pitävälle, ikään katsomatta. Tunnilla tehdään aerobista lämmittelyä ja askelsarjaa. Askeleita alusta loppuun, lihaskuntoharjoittelua unohtamatta. Lihaskuntoliikkeitä tehdään myös lattiatasossa.

Uimahallin liikuntasali

- Ma klo 18.00–18.50
- Satu Partanen
- 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Kehonhallinta ●

Kehonhuoltotunti, jossa keskitytään syvien lihasten hallintaan, pinnallisten lihasten rentouttamiseen ja venyttelyyn sekä liikkuvuuden lisääntymiseen. Tämä rauhallinen, miellyttävä ja hyvää tekevä tunti sopii kaikille.

Uimahallin liikuntasali

- Ma klo 19.30–20.20
- Mira Oras
- 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Kuminauhatreeni ●

Tunti, jolla edistetään tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa mm. dynaamisilla liikkuvuusharjoitteilla. Tunnilla keskitytään myös ryhdin parantamiseen sekä selkä- ja vatsalihashen vahvistamiseen. Samalla harjoitteet parantavat myös koordinaatiota, kehonhallintaa sekä tasapainoa. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat vahvan ja toimivan kehon.

Uimahallin liikuntasali

- Ti klo 17.30–18.20
- Tarja Paanola
- 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Kahvakuula ●

Lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla. Vastusta tuttuihin liikkeisiin, sekä tasapainon, koordinaation ja liikkuvuuden haastamista mm. työnnöissä, vedoissa ja pyörytyksissä. Monipuolinen ja tehokas tunti. Sopii niin miehille kuin naisillekin kuntotasoon katsomatta.

Uimahallin liikuntasali

- Ti klo 18.30–19.20
- Tarja Paanola
- 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Voimatreeni ●

Lihaskuntotunti, jossa lihaksia vahvistetaan ja muokataan välineillä. Sopii sekä naisille että miehille. Ei askelsarjoja.

Uimahallin liikuntasali

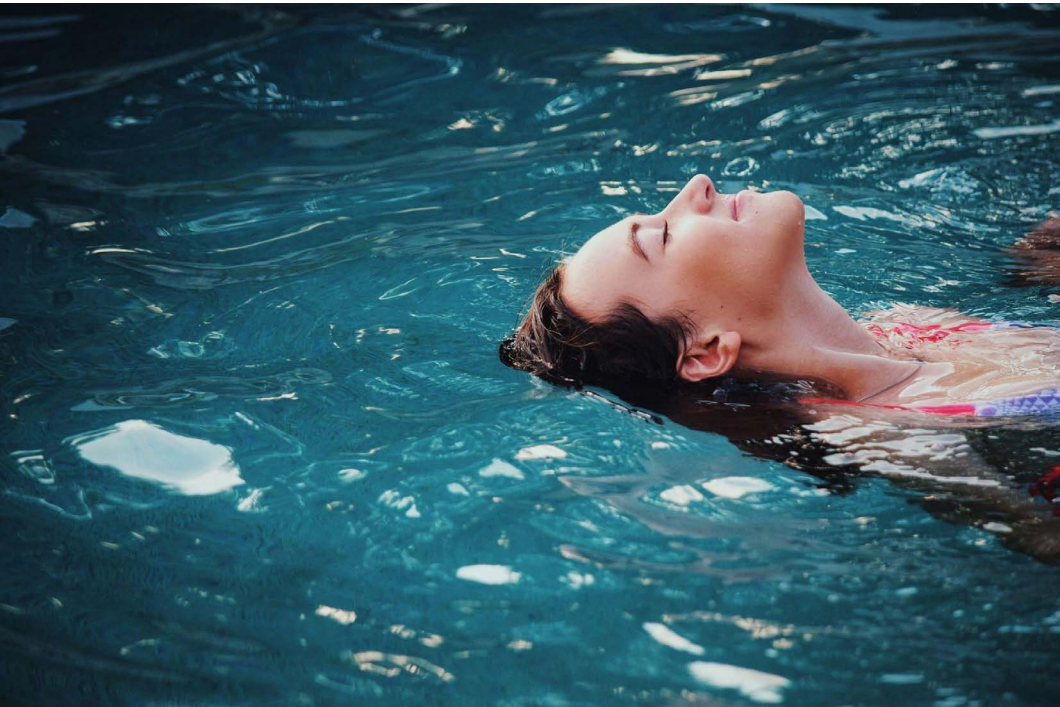
- Ke klo 18.00–18.50
- Lotta Tähtivaara
- 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi

Kuntotreeni ●

Lihaskuntotunti, jossa alkulämmittelyssä on askellusta. Lihaksia muokataan ja vahvistetaan sekä välineillä että omaa kehonpainoa hyödyntävillä liikkeillä.

Uimahallin liikuntasali

- Su klo 12.15–13.05
- Lotta Tähtivaara
- 50 € koko kausi
- 39 € syys- tai kevätkausi



Vesiliikunnan iltaryhmät

Vesiliikunta on hauska ja nivelistävä tapa liikkua. Käytämme erilaisia välineitä tunneilla. Voit osallistua tunneille, vaikka sinulla ei olisi aiempaa kokemusta vesiliikunnasta.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 12.8.2025 klo 9.00. Ilmoittautuminen koko kaudeksi tai syys- tai kevätkaudeksi.

Osallistumismaksu

Koko kausi 50 € / ryhmä tai syys- tai kevätkausi 39 € / ryhmä ja uimahallin sisäänpääsymaksu.

Viikkoaikataulu			
Ma	klo 19.00–19.45	Syvän veden treeni	Satu Partanen
Ti	klo 16.15–17.00	Vesitreeni	Kati Nikkanen
Ke	Klo 17.00–17.45	Vesitreeni	Elisa Latvasto-Hyvärinen
	Klo 18.00–18.45	Vesicircuit	Elisa Latvasto-Hyvärinen
	Klo 19.00–19.45	Vesitreeni	Lotta Tähtivaara

Muista myös aikuisten uimakoulut!

Kurssit ja introt

Kuntosali starttikurssi

Kuntosalin starttikurssi on tarkoitettu heille, jotka eivät ole aiemmin harjoitelleet kuntosalilla tai harjoittelusta on pitkä tauko. Starttikurssit on suunnattu erityisesti senioreille. Kurssilla opit käyttämään kuntosalilaitteita ja saat ohjeita harjoitteluun. Kurssin jälkeen voit siirtyä harjoittelemaan omatoimivuoroille. Yksi kurssi per henkilö. Ilmoittautuminen syyskaudelle alkaa 12.8. klo 9.00 ja kevätkaudelle 16.12. klo 9.00.

Vesijuoksuintrot

Järjestämme vesijuoksuintroja uimahallin hyppyaltaassa 13.9. ja 18.10. klo 11.00–11.40. Vesijuoksuvyö lainattavissa paikan päältä. Osallistuminen pelkällä uimahallin sisäänpääsymaksulla. Max. 20 osallistujaa. Ennakoilmoittautuminen ilmoittautumissivun kautta.

Ulkokuntosali

Kokonniemen ulkokuntosali on kuntoilijoiden vapaassa käytössä. Kuntosalilla on käytössä laadukkaat ulkokäyttöön sopivat laitteet. Ei talvikunnossapitoa.

Osoite Jääkiekkotie 4.

Muista myös liikuntakontti Kokonniemen ulkokuntosalin yhteydessä! Aukioloajat löytyvät Timmi-tilavarauskalenterista.

Omatoimiryhmät

25.8.2025–30.5.2026

Liikuntatilat ovat harrastajien käytössä, mutta ohjaaja ei ole paikalla. Vuorot on suunnattu erityisesti senioreille. Huom! Ennakoilmoittautuminen 12.8. klo 9.00 alkaen.

Kuntosali

Urheiluhallin kuntosali

- 📅 Ma ja Ke klo 14.00–15.30 (naiset)
- Ma ja Ke klo 15.30–17.00 (miehet)
- Ti klo 15.00–17.00 (naiset & miehet)
- To klo 16.00–17.00 (naiset & miehet)
- ☎ Maksuton

Boccia

Kokonhalli B

- 📅 Ti klo 8.00–10.00
- Pe klo 12.00–14.00
- ☎ Maksuton

Aurorahalli

- 📅 Ke klo 13.30–15.00
- To klo 11.00–12.30
- ☎ Maksuton

Sulkapallo

Kokonhalli

- 📅 Ti klo 9.00–11.00
- To klo 13.00–15.00
- ☎ Maksuton

Puulaaki-sarjat

Puulaakiurheilu on Porvoossa erittäin suosittua ja siihen osallistuu vuosittain useita satoja porvooolaisia kuntoilijoita omine joukkueineen. 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 on 110 €/joukkue + tuomarimaksut.

Sählysarja: 2025–2026, ilmoittautumiset 15.8.2025 mennessä. Sarjat miehille ja naisille.

Kaukalopallo-sarja: 2025–2026, ilmoittautumiset 17.10.2025 mennessä. Sarjat miehille.

Jalkapallo-sarja: 2026, ilmoittautumiset 10.4.2026 mennessä. Sarjat miehille ja naisille.

Sähköposti-ilmoittautuminen osoitteeseen
puulaakisarjat@porvoo.fi.

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 ja muut lisätiedot:
porvoo.fillikunta

Retket

Syksyn patikkaretki Nuuksioon

- 📅 Sunnuntai 28.9.2025
Lähtö klo 9.00 turistipysäkillä, Rauhankatu 20. Takaisin Porvoossa olemme n. klo 16.30
- ☎ Retken hinta 20 € laskutetaan ja se sisältää kuljetuksen sekä matkanjohtajien palvelut.

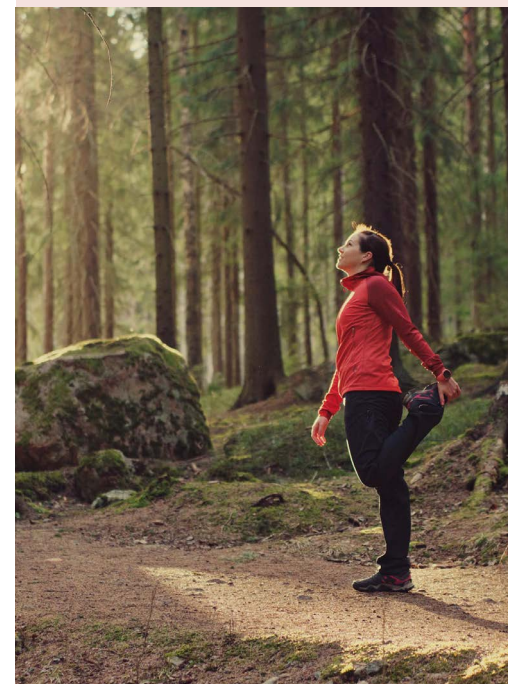
Omat eväät mukaan.

Lisätietoja verkkosivuiltamme.

Kevään patikkaretki

- 📅 Sunnuntai 17.5.2026

Tarkempaa tietoa kohteesta, lähtöajasta ja hinnasta lähempänä verkkosivuiltamme.





Liikuntaneuvonta

Työikäiset ja ikääntyneet

Liikuntaneuvonta on maksutonta, matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuville porvoalaisille. Liikuntaneuvoja auttaa löytämään sinulle sopivan liikkumismuodon ja auttaa alkuun liikkumisessa. Liikuntaneuvontaan pääset sosiaali- ja terveydenhuollosta tai Näsin apteekista saatavalla läheteellä. Voit ottaa yhteyttä liikuntaneuvojaan myös ilman lähetettä.

Ota yhteyttä liikunnanohjaaja Kati Nikkaseen
040 483 8210 tai kati.nikkanen@porvoo.fi

Lapset ja nuoret

Tarjoamme maksutonta liikuntaneuvontaa 1.–9. luokkalaisille lapsille ja nuorille, jotka liikkuvat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän. Liikuntaneuvoja auttaa lapsia ja nuoria löytämään liikunnan ilon ja tukee liikunnan aloittamisessa. Hän voi muun muassa antaa tietoa Porvoon harrastustarjonnasta, auttaa löytämään sopivan liikuntaharrastuksen ja olla mukana harjoituksissa. Lisätietoja Porvoon kaupungin verkkosivuilta. Lasten ja nuorten liikuntaneuvontaan ei tarvita lähetettä.

Ota yhteyttä liikuntaneuvoja Victoria Lindholm
040 584 9752 tai victoria.lindholm@porvoo.fi



Liikuntavälinelaina

Pääkirjastosta voi lainata erilaisia liikuntavälineitä kirjastokortilla. Tarjolla on esimerkiksi kävelysauvoja, frisbeegolf-settejä, padel-mailoja, hulavanteita, keppihevosiä ja kompasveja.

Liikuntavälineiden laina-aika on kymmenen päivää eikä niitä voi uusia tai varata etukäteen.

Lue lisää: porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/kirjaston-palvelut

Kokonhallilta lainattavissa erityisryhmille ympärivuotiseen käyttöön tarkoitettu maastopyörätuoli Hippocampe koko XL. Lainausta on mahdollista Porvoossa asuville henkilöille, joilla on pitkäaikaissairaus, liikkumisrajoite tai toimintakyvyn häiriö. Lainausta on maksutonta.

Lisätiedot: erityisliikunnanohjaaja Christian Bremer christian.bremer@porvoo.fi

Löydät lisää lainattavia välineitä osoitteesta valineet.fi. Sivusto on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen valtakunnallinen verkkopalvelu.

Uimahalli ja uimakoulu

Porvoon uimahalli tarjoaa hyvät puitteet virkistys-, kunto- ja kilpauimareille. Monipuolisessa hallissa pääset uimisen lisäksi vesijuoksemaan, osallistumaan uinnin opetukseen sekä ohjattuihin vesijumppiin. Uimahallilla on mahdollisuus omatoimiseen virtuaalivesijumppaan virkistysaltaassa. Uimahallista löytyy 25 metrin allas, lasten allas, tenava-allas, hyppyalas, virkistysallas, kylmävesiallas ja poreallas. Uimahallista löytyy myös vesiliukumäki ja hyppytorni.

Ohjattujen vesijumppien ja salijumppien aikataulu löytyy työikäisille ja senioreille suunnatusta tarjonnasta, sekä keskiaikueaman viikkolukujärjestyksestä.

Porvoon uimahallissa järjestetään uimakouluja 1-vuotiaista alkaen aina nuoriin ja aikuisiin saakka. Uimaopetuksemme keskittyy alkeisuimataitojen ja perusuimataidon opettamiseen. Uimaopetus on jaettu tasoryhmiin, jotta opetus olisi kaikille mukavaa.

Uimahallin tilojen käyttövuoroja voi tarkastella Timmi-tilavarauskalenterista.

Porvoon uimahallin yhteystiedot

Osoite
Linnankoskenkatu 2–6,
06100 Porvoo

Aukiolot
Ma–pe 6.15–21,
La–su 10.30–18.00

Puhelin
(019) 520 2461

Verkko-osoite
porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/porvoon-uimahalli

Ohjatun liikunnan viikkokalenteri

Maanantai

Kokonhalli	
10.00–11.00	Kevennetty kuntojumppa
Uimahallin liikuntasali	
9.00–9.45	Kehonhuoltoa venytellen
10.00–10.50	Kuntopiiri
11.00–11.50	Voimajumppa
18.00–18.50	Kuntojumppa
19.30–20.20	Kehonhallinta
Uimahallin allas	
15.00–15.30	Syvän veden jumppa
19.00–19.45	Syvän veden treeni
Eklöfska skolan	
16.30–17.15	Perhetemppuilu 2–3 v.
17.20–18.05	Liikuntakerho 4–5 v.
18.15–19.00	Liikuntakerho 6–8 v.
19.05–19.50	Liikuntakerho 9–12 v.
Pormestarin kadun liikuntasali	
9.00–10.30	Tasapainokoulu
Aurorahalli	
13.00–14.00	Sählykerho, sovellettu
Jäähalli	
11.00–12.00	Luistelu
Gammelbackan monitoimitalo	
10.30–11.30	Tasapainokoulu

Tiistai

Urheiluhallin kuntosali	
12.00–12.50	Kuntosali starttikurssi
Uimahallin liikuntasali	
9.45–10.30	FasciaMethod
13.30–14.00	Tuolijumppa
14.10–14.40	Selkäjumppa
15.00–15.45	Parkinson liikuntaryhmä
17.30–18.20	Kuminauhatreeni
18.30–19.20	Kahvakuula
Uimahallin allas	
7.30–8.00	Vesijumppa
8.30–9.00	Vesijumppa
9.05–9.35	Vesijumppa
11.00–11.30	Vesijumppa
11.40–12.10	Vesijumppa
16.15–17.00	Vesitreeni
17.15–18.00	Alkeisuimakoulu, sovellettu
Aurorahalli	
9.00–10.00	Aikuisten liikuntakerho, parilliset viikot, sovellettu
10.15–11.05	LAVIS
14.00–15.00	Kävelysähly (miehet), sovellettu
Kanteletalo	
14.30–16.00	Tasapainokoulu
Albert Edelfeltin koulu	
9.15–10.00	Liikuntaa vaikeavammaisille (suom.), parittomat viikot, sovellettu
10.00–10.45	Liikuntaa vaikeavammaisille (ruots.), parittomat viikot, sovellettu

Jokilaakson koulu	
17.00–17.45	Liikuntakerho 4–5 v.
17.50–18.35	Liikuntakerho 6–8 v.
18.40–19.25	Liikuntakerho 9–12 v.

Sannäs skola	
17.00–17.45	Perhetemppuilu 2–3 v.
17.50–18.35	Liikuntakerho 4–5 v.
18.40–19.25	Liikuntakerho 6–8 v.

Keskiviikko

Kokonhalli	
12.00–13.00	Copd-kuntosaliryhmä, sovellettu
Uimahallin liikuntasali	
9.45–10.30	Aikuinen & vauvajumppa 2–6 kk
10.45–11.30	Aikuinen & vauvajumppa 7–12 kk
11.45–12.35	Ryhtijumppa
12.40–13.30	Liikkuvuus ja rentoutuminen
13.45–14.35	Kuntopiiri
18.00–18.50	Voimatreeni
Uimahallin allas	
15.00–15.30	Vesijumppa
17.00–17.45	Vesitreeni
18.00–18.45	Vesicircuit
19.00–19.45	Vesitreeni

Aurorahalli	
10.30–11.30	Kävelysähly (naiset), sovellettu
12.30–13.30	Kävelyjalkapallo, sovellettu

Urheiluhalli	
10.00–11.00	Seniori thai-nyrkkeily jatko
11.05–12.05	Seniori thai-nyrkkeily alkeet
13.30–15.00	Tasapainokoulu

Pormestarinkadun liikuntasali	
9.00–10.00	Tasapainokoulu

Kanteletalo	
17.00–17.45	Erityislusten liikuntakerho, sovellettu
17.45–18.30	Nepsy-lasten liikuntakerho, sovellettu
18.30–19.30	Sählykerho, sovellettu

Huhtisen koulu	
17.00–17.45	Perhetemppuilu 2–3 v.
17.55–18.40	Liikuntakerho 4–5 v.
18.45–19.30	Liikuntakerho 6–8 v.

Kulloon sivistyskeskus	
15.00–15.50	Tasapainokoulu

Torstai

Urheiluhallin kuntosali	
15.00–16.00	Nuorten kuntosalistarttikurssi
Kokonhalli	
9.45–10.35	Kuntotanssi
10.40–11.30	Kuntojumppa
11.35–12.25	Kehonhuoltoa venytellen
16.30–17.15	Perhetemppuilu 2–3 v.
17.20–18.05	Liikuntakerho 4–5 v.
18.15–19.00	Liikuntakerho 6–8 v.
19.05–19.50	Liikuntakerho 9–12 v.

Uimahallin liikuntasali	
13.00–13.45	Tasapainoa tanssien
14.00–15.00	Ryhtijumppa

Uimahallin allas	
9.00–9.30	Syvän veden jumppa
15.00–15.30	Vesijumppa
15.00–15.30	Tekniikkauimakoulu E1, sovellettu
15.00–15.30	Tekniikkauimakoulu E3, sovellettu
15.30–16.00	Tekniikkauimakoulu E2, sovellettu

Pormestarin katu	
15.00–16.00	Tasapainokoulu

Aurorahalli	
13.00–14.00	Istumalentopallo & Curling, sovellettu

Tolkisten monitoimitalo	
14.30–15.30	Kevennetty kuntojumppa

Jokilaakson koulu	
14.00–14.50	Tasapainokoulu

Sunnuntai

Uimahallin liikuntasali	
12.15–13.05	Kuntotreeni

