

26
27

Porvoon
liikuntapalvelut

**Liiku ja
virkisty**
Porvoossa.

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: 24.8.–13.12.2026
Kevätkausi: 11.1.–2.5.2027

- Tunteja ei pidetä:**
- 12.–18.10.2026 (syysloma)
 - 5.12.–6.12.2026 (itsenäisyyspäivä)
 - 22.2.–28.2.2027 (talviloma)
 - 26.3.–29.3.2027 (pääsiäinen)
 - 30.4.–1.5.2027 (vappu)

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin alkaa tiistaina 11.8.2026 klo 9.00. Täydennysilmoittautuminen ja ilmoittautuminen kevätkauden ryhmiin alkaa 15.12. klo 9.00.

Ilmoittaudu ryhmiin sähköisesti **uusi.kuntapalvelut.fi/porvoonliikuntapalvelut** -sivuston kautta. Ohjeet ilmoittautumiselle löytyvät painamalla sivuston yläpalkista olevaa ”ohjeita” -painiketta.

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.

Ryhmiin ilmoittaudutaan koko kaudeksi.

Osallistumisen peruminen

Ohjattuihin ryhmiin ilmoittautumisen voi perua 14 vuorokautta ilmoittautumisen jälkeen veloituksetta. Peruutus veloituksetta tämän jälkeen ainoastaan lääkärintodistuksella. Lyhytkurssin paikka tulee peruuttaa viimeistään 7 vuorokautta ennen kurssin ensimmäistä kokoontumiskertaa. Tapahtumien peruutusehdot esitetään ilmoittautumisen yhteydessä.

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.

Hinnasto

Ohjattu liikunta	
Ohjatut liikuntaryhmät (koko kausi)	50 €
Ryhmäkohtainen. Hinta oikeuttaa osallistumaan yhteen ryhmään / viikko. Huom. Vesiliikunnan iltaryhmiin osallistuttaessa maksettava lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu.	
Aikuinen ja vauva -jumppa (syys- tai kevätkausi)	39 €
Lyhytkurssit	21 €

Huomioi seuraavat asiat ilmoittautumisessa:

- Täytä kaikki vaaditut kohdat ilmoittautumislomakkeella huolellisesti.
- Lasten ryhmiin ilmoittautuessa kirjaa lapsen tiedot osallistujatietoihin ja huoltajan tiedot maksajatietoihin. Kun ilmoitat useamman lapsen samalla kertaa, varmista että kaikkien osallistujien tiedot on täytetty oikein.
- 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 ryhmässä on seitsemän henkilöä, jotta kurssi toteutuu. Soveltavan liikunnan ryhmässä minimimäärä on viisi henkilöä. Lyhytkurssien osalta minimimäärä voi vaihdella kurssikohtaisesti.
- 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 Porvoo kaupungin puolesta. Liikkujille suositellaan omaa vakuutusta.

Ilmoittautuminen	2
Hinnasto	2
Soveltava liikunta.....	4
Lapset ja lapsiperheet	6
Työikäiset ja seniorit	8
Ohjatut päiväryhmät	8
Ohjatut iltaja viikonloppuryhmät	11
Kurssit ja intro.....	12
Omatoimiryhmät	13
Puulaakisarjat	13
Retket	13
Liikuntaneuvonta.....	14
Liikuntavälinelaina.....	15
Uimahalli ja uimakoulut.....	15
Henkilökunnan yhteystiedot ja liikuntatilat	15
Ohjatun liikunnan viikkokalenteri	16

Porvoo kaupungin liikuntapalvelut

porvoo.fi/liikunta
IG @liikuntapalvelutporvoo
FB Porvoo liikuntapalvelut – Borgå idrottstjänster
Puhelin: 040 584 3763
Sähköposti: liikunta@porvoo.fi
Liikuntatilojen varaukset: liikunta.tilavaraus@porvoo.fi

Henkilökunnan yhteystiedot löytyvät osoitteesta:
porvoo.fi/liikunta



Soveltavan liikunnan ryhmät ovat maksuttomia.

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. 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

Copd-kuntosaliryhmä

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

Kokonhalli, kuntosali

☐ Ke klo 12.00–13.00

Sählykerho

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

Aurorahalli

☐ Ma klo 13.00–14.00

Kantele-talon liikuntasali B, Kevätkumpu

☐ Ke klo 18.30–19.30

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

Erityislusten motoriikkasankarit

Iloista ja monipuolista liikuntaa sekä mukavia leikkejä omatoimisesti liikkuville erityislapsille. Ryhmä on tarkoitettu 5–9-vuotiaille.

Kantele-talo, liikuntasali B

☐ Ke klo 17.00–17.45

Nepsy-lasten vauhtisankarit

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

Alkeisuimakoulu erityislapsille

Erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille 4.10.–8.11.2026 (ei 18.10.). Opetus tapahtuu matalassa vedessä aaltoaltaassa. Osallistujilla oltava oma avustaja mukana vedessä.

☐ Su klo 9.00–9.45

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 Erityistekniikka 1 (uimataito 10 m syvässä vedessä)
- ☐ To klo 15.30–16.00 Erityistekniikka 2 (uimataito 25 m vatsallaan ja selällä)
- ☐ To klo 15.00–15.30 Erityistekniikka 3 (uimataito 100 m, yhteistyössä BS-PU:n kanssa)

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 8.30–9.15 (suomenkieliset) vain parittomat viikot
- ☐ Ti klo 9.15–10.00 (suomenkieliset) vain parittomat viikot
- ☐ Ti klo 10.00–10.45 (ruotsinkieliset) vain parittomat viikot

Aikuisten liikuntakerho

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

Kokonhalli

☐ Ti klo 9.30–10.30 vain parilliset viikot

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 13.00–14.00 (naiset)
- ☐ Ti klo 14.00–15.00 (miehet)

Kävelyjalkapallo

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

Aurorahalli

☐ Ke klo 14.00–15.00

Tapahtumat

Yleisurheilukoulu kehitysvammaisille

Keskusurheilukenttä

☐ Ma 17.8. klo 9.30–10.30

Yleisurheilukilpailut kehitysvammaisille

Keskusurheilukenttä

☐ To 20.8. klo 9.00–13.00

Salibandyturnaus kehitysvammaisille

Aurorahalli

☐ Ma 14.12. klo 9.00–15.00

Bocciaturnaus

Aurorahalli

☐ Pe 18.12. klo 9.00–14.00

Erityisryhmien jalkapallokoulu

Kokonniemen tekonurmi

☐ Ma 3.5.–17.5.2027

Jalkapalloturnaus kehitysvammaisille

Kokonniemen tekonurmi

☐ Ma 24.5.2027

klo 9.00–14.00

Bocciasarja

Kokonniemen bocciakenttä

☐ Ti ja to 4.5.–27.5.2027

Erityisryhmien moniottelu

☐ Pe 21.5.2027

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 ennakkoilmoittautuminen. Ohjatut viikkotunnit ovat maksullisia. Perheliikuntaryhmän hinta sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen.

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

Aikuinen ja vauva -jumppa

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 11.8. alkaen, kevätkauden ilmoittautuminen 15.12. alkaen.

Uimahallin liikuntasali

- Ke klo 9.45–10.30 (2–6 kk vauvat)
- Ke klo 10.45–11.30 (7–12 kk vauvat)
- 39 € syyskausi, 39 € kevätkausi

Perhetemppuilu 1-vuotiaat

Aikuisen ja lapsen yhteinen liikuntatuokio, jossa aikuinen ja lapsi liikkuvat yhdessä. Lapsi osallistuu omien taitojensa mukaan. Liikkumisen iloa koetaan yhdessä leikkien, liikkeiden ja vuorovaikutuksen kautta. Mukaan liikuntaan sopiva vaatetus ja vesipullo.

Uimahallin liikuntasali

- To klo 14.15–15.00
- 50 € koko kausi

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 17.00–17.45
- 50 € koko kausi
- Huhtisen koulu
- Ke klo 17.00–17.45
- 50 € koko kausi

Sannäs skola

- Ma klo 17.00–17.45
- 50 € koko kausi
- Kokonhalli A
- To klo 16.30–17.15
- 50 € koko kausi

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 17.50–18.35
- 50 € koko kausi

Sannäs skola

- Ma klo 17.50–18.35
- 50 € koko kausi

Huhtisen koulu

- Ke klo 17.55–18.40
- 50 € koko kausi

Kokonhalli A

- To klo 17.20–18.05
- 50 € koko kausi

Jokilaakson Sporttiviikarit 4–6-vuotiaat

Ryhmässä liikutaan monipuolisesti lapsen ehdoilla ja leikin varjolla. Kokeilemme eri urheilu- ja liikuntalajeja, tavoitteenamme perustaitojen oppiminen ja hauska yhdessäolo. Lapsen osallistuvat ryhmään itsenäisesti ilman omaa aikuista. Yhteistyössä Kerkkoon urheilijat.

Jokilaakson koulu

- Ti klo 17.30–18.15

Liikuntakerho 6–8-vuotiaat

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

Eklöfska skolan, Tolkkinen

- Ma klo 18.40–19.25
- 50 € koko kausi

Sannäs skola

- Ma klo 18.40–19.25
- 50 € koko kausi

Huhtisen koulu

- Ke klo 18.45–19.30
- 50 € koko kausi

Jokilaakson koulu, Kerkkoo

- To klo 17.00–17.45
- 50 € koko kausi

Kokonhalli A

- To klo 18.15–19.00
- 50 € koko kausi

Liikuntakerho 9–12-vuotiaat

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

Kokonhalli A

- To klo 19.05–19.50
- 50 € koko kausi

Erityislapsille suunnatut maksuttomat liikuntakerhot löydät soveltavan liikunnan tarjonnasta!

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. Ei päiväkotiryhmille.

Kantele-talon liikuntasali C, Kevätkumpu

- Syyskausi: 1.9.–10.12., ei 13.10. ja 15.10.
- Kevätkausi: 12.1.–27.4., ei 23.2., 25.2.
- Ti klo 9.00–10.30
- To klo 9.00–10.30
- Maksuton

Liikuntamaa

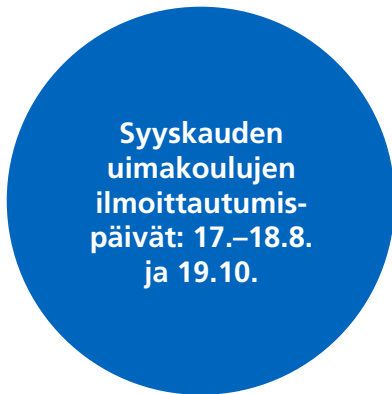
Vapaata ja vauhdikasta temmellystä ja liikunnan iloa 0–10-vuotiaille lapsille. Toiminta tarjoaa perheille mahdollisuuden kokeilla erilaisia liikuntavälineitä ja -lajeja. Toiminta ei ole ohjattua. Jokaisella lapsella tulee olla täysi-ikäinen huoltaja mukanaan, jonka vastuulla lapsi on. Liikuntamaa järjestetään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

Kokonhalli A+B+C

- Su klo 10.30–12.30
- Syyskausi: 6.9.–13.12., ei 6.12.
- Kevätkausi: 17.1.–2.5., ei 28.3. (pääsiäinen). Muutokset mahdollisia.
- Maksuton

Yleisöluistelu

Yleisöluisteluvuoroja löytyy Kokkonniemen jäähallista, nuorisojäähallista ja pallokentän tekojäädalta. Lisäksi koulujen loma-aikoina on lisävuoroja arkisin päiväsaikaan. Lisätiedot ja aikataulut löydät liikuntapalveluiden nettisivuilta TIMMI-varauskalenterista.



Syyskauden uimakoulujen ilmoittautumispäivät: 17.–18. ja 19.10.

Kurssit

GirlPower -ryhmä

Maksuton ryhmäliikunta kaikille, jotka kokevat itsensä tytöiksi ja ovat 8. tai 9. luokalla. Kokeilemme erilaisia liikuntamuotoja turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Liikunta sopii kaikille! Tunnin ohjaa Victoria Lindholm sekä vierailevat ohjaajat. Ryhmä kokoontuu 2.9.–2.12.2026, ja toimintaa on mahdollista jatkaa kevätlukukaudella. Harjoitukset pidetään keskiviikkoisin klo 15.30–16.30. Otamme mukaan 12 osallistujaa. Ennakkoilmoittautuminen.

Kuntosali starttikurssi nuorille

Maksuton kuntosaliharjoittelukurssi 8.–9.-luokkalaisten urheiluhallin kuntosalilla 3.9.–8.10.2026 ja 22.10.–26.11.2026 (6 tapaamista per ryhmä). Kurssia on mahdollista jatkaa kevätlukukaudella. Tapaamiset torstaisin klo 15.00–16.00. Kurssilla saat ohjausta oikeaan harjoittelutekniikkaan ja harjoitteluun. Kurssin ohjaajana toimii lasten ja nuorten liikuntaneuvoja Victoria Lindholm. Ennakkoilmoittautuminen.

Tapahtumat

MoveFest-messut

Lapsille ja nuorille suunnatut harrastusmessut järjestetään Porvoon urheiluhallilla keskiviikkona 19.8. klo 8.00–18.00. Messujen näytteilleasettajina toimivat erilaisia liikuntaharrastuksia tarjoavat seur, yhdistykset ja yritykset. Messuilla voit tutustua ja kokeilla erilaisia lajeja sekä löytää uusia harrastuksia. 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 lihaskuntaa parantavaa liikuntaa.

Mikäli kaipaat apua oikean ryhmän valintaan, ota rohkeasti yhteyttä!

Erityisliikunnanohjaaja
Christian Bremer 040 094 4096

Liikunnanohjaaja Kati Nikkanen
040 483 8210

Liikunnanohjaaja Katarina Öhberg 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

● Kantele-talon liikuntasali C, Kevätkumpu

📅 Ti klo 14.30–16.00

● Kokonhalli, monitoimisali

📅 Ma klo 13.00–14.00

● Urheiluhalli, alasali ja kuntosali

📅 Ke klo 13.30–15.00

● Jokilaakson koulu, Kerkkoo

📅 To klo 14.45–15.45

● Kulloon sivistyskeskus, liikuntasali

📅 Ti 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

🕒 Maksuton

● Porvoon pääkirjasto

📅 To klo 11.00–11.30

🕒 Maksuton, ei ilmoittautumista



● 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

🕒 Maksuton

● 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. Etäjumppaan ei ilmoittautumista.

📅 Ti klo 13.30–14.00

● 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. Etäjumppaan ei ilmoittautumista.

📅 Ti klo 14.10–14.40

● 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.

● Kokonhalli A+B+C

📅 Ma klo 10.00–10.50

🕒 50 € koko kausi

● Tolkisten monitoimitalo

📅 To klo 14.00–14.50

🕒 50 € koko kausi

● 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

🕒 50 € koko kausi

● Keppijumppa

Monipuolinen ja tehokas liikuntatuokio, jossa koko keho saa liikettä keppiä välineenä hyödyntäen. Harjoitukset kehittävät lihaskuntaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa, ja ne soveltuvat eri tasoille liikkujille.

● Uimahallin liikuntasali

📅 Ti klo 12.30–13.20

🕒 50 € koko kausi

● 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 9.00–9.50

🕒 50 € koko kausi

● Kokonhalli A+B

📅 To klo 12.15–13.05

🕒 50 € koko kausi

● FasciaMethod

FasciaMethod-konsepti on suomalainen liikuntatuote, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille ja faskiakäsittely pallolla. Tunti tukee kehon liikkuvuutta, rentouttaa jännityksiä ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. ja

edistää hyvinvointiaan. Liikkeitä tehdään lattialla myös polvillaan.

● Uimahallin liikuntasali

📅 Ti klo 9.45–10.35

🕒 50 € koko kausi

● 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

🕒 50 € koko kausi

● Tasapaino- ja voimaharjoittelu

Monipuolinen harjoitus, jossa kehitetään lihasvoimaa, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunnilla tehdään rauhallisia ja hallittuja liikkeitä, jotka tukevat arjessa jaksamista ja ehkäisevät kaatumisia. Harjoitus soveltuu eri tasoille liikkujille.

● Uimahallin liikuntasali

📅 To klo 13.00–13.50

🕒 50 € koko kausi

● 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 11.15–12.05

🕒 50 € koko kausi

● 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

🕒 50 € koko kausi

● Uimahallin liikuntasali

📅 Ke klo 13.45–14.35

🕒 50 € koko kausi

● Voimajumppa

Tunti sisältää helppoja alkulämmittelyliikkeitä, lihaskunta ja -voimaliikkeitä ja lopuksi venyttelyä. Tunneilla käytetään erilaisia liikuntavälineitä kuten käsipainoja, kahvakuulia ja kuminauhjoja.

● Uimahallin liikuntasali

📅 Ma klo 11.00–11.50

🕒 50 € koko kausi

● Kuntotanssi

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

● Kokonhalli A

📅 To klo 10.15–11.05

🕒 50 € koko kausi

● Seniori thainyrkkeily

Turvallinen ja hauska kuntoa kehittävä tunti. Thainyrkkeily 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 (alkeisryhmä)

🕒 50 € koko kausi/ryhmä

● Luistelu

Pelailua tai vapaata luistelua ohjaajan opastuksella. Soveltuu erityisesti senioreille.

● Kokonniemen jäähalli

📅 Ma klo 11.00–12.00

🕒 50 € koko kausi

Muista myös yleisöluistelut ja loma-aikojen lisäjummat!



Oletko jo testannut Kokonniemen kuntoportaata?



Vesiliikunnan päiväryhmät

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

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

Osallistumismaksu
Uimahallin sisäänpääsymaksu.

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 jumppaajille. Syvän veden jumpassa altaan syvyys on 380 cm. Syvän veden jumpassa jumppaajat käyttävät juoksuvöitä. Juoksuvöitä lainattavissa uimahallista.

Viikkoaikataulu		
Maanantai	klo 15.00–15.30	Syvän veden jumppa
Tiistai	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)
	klo 15.00–15.30	Vesijumppa
Keskiviikko	klo 15.00–15.30	Vesijumppa
Torstai	klo 9.00–9.30	Syvän veden jumppa
	klo 15.00–15.30	Vesijumppa

Vesiliikunnan iltaryhmät

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

Viikkoaikataulu		
Maanantai	klo 19.15–20.00	Syvän veden treeni
Keskiviikko	klo 17.00–17.45	Vesitreeni
	klo 18.00–18.45	Vesicircuit
	klo 19.15–20.00	Vesitreeni
Torstai	klo 16.00–16.45	Vesitreeni

Ilmoittautuminen
Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 11.8.2026 klo 9.00. Ilmoittautuminen koko kaudeksi.

Osallistumismaksu
Koko kausi 50 €/ryhmä ja uimahallin sisäänpääsymaksu.

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 11.8.2026 klo 9.00. Ilmoittautuminen koko kaudelle kerrallaan. Täydennysilmoittautuminen ja ilmoittautuminen kevätkaudelle alkaa 15.12. klo 09.00. Salijumppien kausimaksut eivät sisällä uintia. Asiakkailla on käytössä sinisen ja keltaisen puolen ryhmäpukuhuoneet.



Kehonhuolto ●
Kehonhuoltotunti, jossa lämmitellään tasapainoharjoituksilla, tehdään dynaamisia ja staattisia venytyksiä lattiatasossa ja lopuksi pysähdytään loppurentoutukseen. Tunnilla hyödynnetään myös erilaisia välineitä, kuten pilatesrullaa, palloa ja kuminauhaa. Rauhallinen ja palauttava tunti sopii kaikille, jotka haluavat lisätä liikkuvuutta, rentouttaa kehoa ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Uimahallin liikuntasali
☑ To klo 18.15–19.05
€ 50 € koko kausi

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

Uimahallin liikuntasali
☑ Ma klo 17.00–17.50
€ 50 € koko kausi

Kahvakuula alkeet ●
Lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla. Tunnilla opetellaan perusliikkeitä ja oikeaa tekniikkaa turvallisesti. Harjoittelemme monipuolisesti liikkeitä, jotka kehittävät tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta. Sopii kaikille taitotasoon katsomatta.

Uimahallin liikuntasali
☑ To klo 17.15–18.05
€ 50 € koko kausi

Kahvakuula jatko ●
Lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla. Vastusta tuttuihin liikkeisiin, sekä tasapainon, koordinaation ja liikkuvuuden haastamista mm. työnnöissä, vedoissa ja pyöräytyksissä. Monipuolinen ja tehokas tunti. Sopii kahvakuulan perusteet osaaville. Huom! Oma kahvakuula mukaan.

Kokonahalli
☑ Ti klo 18.30–19.20
€ 50 € koko kausi

Voimatreeni ●
Lihaskuntotunti, jossa lihaksia vahvistetaan eri välineitä hyödyntäen. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat vahvan ja toimivan kehon. Ei askelsarjoja.

Uimahallin liikuntasali
☑ Ke klo 18.00–18.50
€ 50 € koko kausi
Uimahallin liikuntasali
☑ La klo 12.30–13.20
€ 50 € koko kausi

Kuntotreeni ●
Lihaskuntotunti, jossa alkulämmittelyssä on askellusta. Lihaksia vahvistetaan ensisijaisesti omaa kehonpainoa hyödyntävillä liikkeillä.

Kokonahalli
☑ Ti klo 17.30–18.20
€ 50 € koko kausi
Uimahallin liikuntasali
☑ Su klo 13.30–14.20
€ 50 € koko kausi

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 11.8. klo 9.00 ja kevätkaudelle 15.12. klo 9.00.

Urheiluhallin kuntosali

- 📅 Syyskausi: 1.9.–29.9. (5 kertaa)
Ti klo 10.00–10.50
- 📅 Kevätkausi: 12.1.–9.2. (5 kertaa)
Ti klo 10.00–10.50
- 💰 Maksuton

Kuntonyrkkeily, alkeiskurssi

Kurssilla opetellaan nyrkkeilyn perustekniikkaa. Kuntonyrkkeily on monipuolista ja tehokasta liikuntaa ilman kontaktia. Harjoitukset sopivat niille, jotka haluavat liikkua tehokkaasti ja purkaa stressiä kannustavassa ilmapiirissä. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Mukaan tarvitset sisäliikuntavaatteet, sisäkengät ja juomapullon. Hanskat saa lainaan kurssin ajaksi. Yhteistyössä Nordic Nightmare ry.

Urheiluhallin nyrkkeily sali

- 📅 26.8.–7.10.2026 (7 kertaa)
Ke klo 18.00–19.00
- 💰 Hinta: 21,00 €

Taijia aloittelijoille

Kurssilla tutustutaan kiinalaisen Taijin liikkeisiin. Harjoiteltavat liikkeet tukevat hyvinvointia arjessa, kehon hallintaa ja mielen rentouttamista. Kurssilla liikkeitä voidaan tehdä seisten, tuettuna tai istuen. Yhteistyössä Porvoon Taiji-seura Baolei He ry.

Uimahallin liikuntasali

- 📅 27.8.–8.10.2026 (7 kertaa)
To klo 9.30–10.30
- 💰 Hinta: 21,00 €

Touch Rugby alkeiskurssi

Touch rugby on Suomessa uudehko pienjoukkuelaji. Peli on vauhdikasta ja sitä pelataan ilman taklauksia sekajoukkueissa. Tarvitset mukaan vain nappikset tai lenkkarit ja vesipullon. Tervetuloa mukaan kokeilemaan hauskaa lajia! Yhteistyössä Oldtown Shamrocks - Porvoon rugby club ry.

Pallokenttä

- 📅 29.8.–10.10.2026 (7 kertaa)
La klo 10.00–11.00
- 💰 Hinta: 21,00 €

Sisäkävely

Yhteinen kävelytuokio turvallisissa sisätiloissa. Sisäkävely tarjoaa mahdollisuuden liikkua säännöllisesti myös silloin, kun olosuhteet ulkona ovat haastavat. Sopii erityisesti senioreille.

Kokonhalli

- 📅 11.1.–15.2.2027 (6 kertaa)
Ma klo 14.15–15.00
- 💰 Maksuton

Perhepingis

Pingis on mainio koko perheen liikuntamuoto. Kurssilla opetellaan pelaamisen alkeita harjoitusten, pelien ja leikkien avulla. Perheet liikkuvat sekä yhdessä että erikseen: lapset ja aikuiset pelaavat myös omissa ryhmissään.

Kurssi on tarkoitettu perheille (1–2 vanhempaa/isovanhempaa ja 7–12-vuotiaat lapset). Jokaisen perheenjäsenen tulee maksaa kurssimaksu. Yhteistyössä Maraton r.f.

Kantele-talo

- 📅 30.8.–27.9.2026 (5 kertaa)
Su klo 17.00–18.00
- 💰 Hinta: 21,00 €

Perhehihti

Perhehihtokurssi tarjoaa mahdollisuuden hiihtotaitojen opetteluun ja ulkoiluun yhdessä koko perheen kanssa. Perhehihtokurssilla keskitytään leikinomaiseen hiihtämisen opetteluun. Kurssilla saat myös opastusta välineiden kanssa. Osallistuminen omilla välineillä. Jokaisen perheenjäsenen tulee maksaa kurssimaksu. Yhteistyössä Akilleen hiihtojaoston kanssa.

- 📅 17.1.–21.2.2027 (6 kertaa)
Su klo 10.00–11.00
- 💰 Hinta: 21,00 €

Omatoimi-ryhmät

Liikuntatilat ovat harrastajien käytössä, mutta ohjaaja ei ole paikalla. Vuorot on suunnattu erityisesti senioreille. Huom! Ennakkoilmoittautuminen 11.8. klo 9.00 alkaen.

Kuntosali

24.8.2026–29.5.2027

Urheiluhallin kuntosali

- 📅 Ma klo 14.00–15.30 (naisten vuoro)
Ma klo 15.30–17.00 (miesten vuoro)
Ti klo 15.00–16.30 (naiset & miehet)
Ti klo 16.30–18.00 (naiset & miehet)
Ke klo 15.00–16.30 (naisten vuoro)
Ke klo 16.30–18.00 (miesten vuoro)
To klo 16.00–18.00 (naiset & miehet)
- 💰 Maksuton

Boccia

24.8.2026–29.5.2027

Kokonhalli B

- 📅 Pe klo 12.00–14.00
- 💰 Maksuton

Aurorahalli

- 📅 Ti klo 10.00–12.00
Ke klo 10.30–12.00
To klo 11.00–12.30
- 💰 Maksuton

Sulkapallo

24.8.2026–29.5.2027

Kokonhalli A+B+C

- 📅 Ti klo 9.00–11.00
(PARITTOMAT VIIKOT)
To klo 13.15–15.15
- 💰 Maksuton

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.

Puulaakisarjat

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. Sarjoihin voi osallistua joukkueet Itä-Uudenmaan alueelta (Porvoo, Sipoo, Askola, Pukkila, Myrskylä, Loviisa, Lapinjärvi). Osallistumismaksu on 110 €/joukkue + tuomarimaksut.

Sählysarja: 2026–2027, ilmoittautumiset 10.8.2026 mennessä. Sarjat miehille ja naisille.

Kaukalopallotarja: 2026–2027, ilmoittautumiset 16.10.2026 mennessä. Sarjat miehille.

Jalkapallotarja: 2027, ilmoittautumiset 9.4.2027 mennessä. Sarjat miehille ja naisille.

Ilmoittautuminen uusliikuntapalvelut.fi/porvoonliikuntapalvelut -sivuston kautta. Ilmoittautumisen yhteydessä on mainittava yhteyshenkilön nimi yhteystietoineen, joukkueen pelaajat sekä laskutusosoite sekä joko yhdistyksen y-tunnus tai laskun saajan henkilötunnus. Pelaajaluetteloa voi täydentää myöhemmin.

Katso puulaakisarjojen säännöt, ilmoittautumiset ja muut lisätiedot: porvoo.fi/liikunta

Lisätiedot: Christian Bremer christian.bremer@porvoo.fi



Retket

Syksyn patikkaretki, Kytäjä-Usmi (Hyvinkää)

Sunnuntai 27.9.2026

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. Retkeen voi tulla muutoksia. Lisätietoja verkkosivuiltamme sekä Katarina Öhberg katarina.ohberg@porvoo.fi.

Kevään patikkaretki sunnuntaina 16.5.2027. Tarkempaa tietoa kohteesta, lähtöajasta ja hinnasta lähempänä verkkosivuiltamme.



Liikunta- neuvonta

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 apteekista saatavalla läheteellä. Voit ottaa yhteyttä liikuntaneuvojaan myös ilman lähetettä. Liikuntaneuvontatapaamiset toteutetaan pääosin klo 8–16 välillä.

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 victoria.lindholm@porvoo.fi



Liikunta- välinelaina

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

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

Uimahalli ja uimakoulut

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, hyppyallas, virkistysallas, kylmävesiallas ja poreallas. Uimahallista löytyy myös vesiliukumäki ja hyppytorni.

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

Porvoon uimahallissa järjestetään uimakouluja 1-vuotiaista alkaen aina nuoriin ja aikuisiin saakka. Uimaopetuskeskittyy alkeisuihmataitojen 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 6.15–21.00
La–su 10.30–18.00

Puhelin
(019) 520 2461

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

Henkilökunnan yhteystiedot ja liikuntatilat

Christian Bremer (erityisliikunta)
Erityisliikunnanohjaaja
christian.bremer@porvoo.fi
+358 40 094 4096

Kati Nikkanen (ohjatut iltaryhmät, vesiliikunta ja liikuntaneuvonta)
Liikunnanohjaaja
kati.nikkanen@porvoo.fi
+358 40 483 8210

Katarina Öhberg (ohjatut päiväryhmät ja lasten liikuntaryhmät)
Liikunnanohjaaja
katarina.ohberg@porvoo.fi
+358 40 527 2118

Victoria Lindholm (lasten ja nuorten liikuntaneuvonta)
Ohjaaja
victoria.lindholm@porvoo.fi
+358 405 849 752

Ann-Sofi Hedenstam
Toimistosihtööri
ann-sofi.hedenstam@porvoo.fi
+358 40 584 3763

Oona Weckman
Liikuntakoordinaattori
oona.weckman@porvoo.fi
+358 40 541 1160

Pilvi Ryyänen (uimakoulut)
Uimaopettaja-liikunnanohjaaja
pilvi.ryyänen@porvoo.fi
+358 405 593 983

Mari Römppötti-Karlsson
Palveluvastaava uimahalli
mari.rompotti-karlsson@porvoo.fi
+358 40 821 5666

Liikuntatilat

Albert Edelfeltin koulu
(Näsin koulukatu 1)
Aurorahalli (Jääkiekkotie 4)
Eklöfska skolan (Palomäentie 5)
Huhtisen koulu (Huhtisentie 7)
Jokilaakson koulu (Savimäentie 6)
Kanteletalon liikuntasali (Sammontie 3)
Kokonahalli (Jääkiekkotie 3)
Kulloon sivistyskeskus (Vanha Kulloontie 35)
Pormestarinkadun liikuntasali (Pormestarinkatu 14)
Sannäs skola (Rautapolku 6)
Tolkisten monitoimitalo (Korpisuontie 5)
Uimahalli (Linnankoskenkatu 2–6)
Urheiluhalli (Laivurinpolku 3)

Ohjatun liikunnan viikkokalenteri / Veckokalender för ledd motion

Maanantai / Måndag

Kokonhalli	
10.00–10.50	Kevennetty kuntojumppa / Lättare konditionsgympa

Uimahallin liikuntasali / Simhallens idrottssal	
9.00–9.50	Kehonhuoltoa venytellen / Kroppsvård med stretching
10.00–10.50	Kuntopiiri / Cirkelträning
11.00–11.50	Voimajumppa / Styrkegympa
17.00–17.50	Kuminauhatreeni / Gummibandsträning

Uimahallin allas / Simhallens bassäng	
15.00–15.30	Syvän veden jumppa / Djupvattengympa
19.15–20.00	Syvän veden treeni / Djupvattenträning

Aurorahalli / Aurorahallen	
13.00–14.00	Sählykerho / Innebandyklubb

Eklöfska skolan	
17.00–17.45	Perhetemppuilu 2–3 v. / Familjelek och -rörelse 2–3-åringar
17.50–18.35	Liikuntakerho 4–5 v. / Idrottsklubb 4–5-åringar
18.40–19.25	Liikuntakerho 6–8 v. / Idrottsklubb 6–8-åringar

Pormestarinkadun liikuntasali / Borgmästargatans idrottssal	
9.00–10.30	Tasapainokoulu / Balansskola

Jäähalli / Ishallen	
11.00–12.00	Luistelu / Skridskoåkning

Sannäs skola	
17.00–17.45	Perhetemppuilu 2–3 v. / Familjelek och -rörelse 2–3-åringar
17.50–18.35	Liikuntakerho 4–5 v. / Idrottsklubb 4–5-åringar
18.40–19.25	Liikuntakerho 6–8 v. / Idrottsklubb 6–8-åringar

Kokonhalli, monitoimisali / Kokonhallen, allaktivitetsutrymmet	
13.00–14.00	Tasapainokoulu / Balansskola

Tiistai / Tisdag

Urheiluhallin kuntosali / Idrottshallens konditionssal	
10.00–10.50	Kuntosali starttikurssi / Konditionssalsstartkurs

Uimahallin liikuntasali / Simhallens idrottssal	
9.45–10.35	FasciaMethod
12.30–13.20	Keppijumppa / Käpppgymnastik
13.30–14.00	Tuolijumppa / Stolgympa
14.10–14.40	Selkäjumppa / Rygggympa
15.00–15.45	Parkinson liikuntaryhmä / Parkinson-grupp

Uimahallin allas / Simhallens bassäng	
7.30–8.00	Vesijumppa / Vattengympa
8.30–9.00	Vesijumppa / Vattengympa
9.05–9.35	Vesijumppa / Vattengympa
11.00–11.30	Vesijumppa / Vattengympa
11.40–12.10	Vesijumppa / Vattengympa

Kokonhalli / Kokonhallen	
9.30–10.30	Aikuisten liikuntakerho, parilliset viikot / Idrottsklubb för vuxna, jämna veckor
17.30–18.20	Kuntotreeni / Konditionsträning
18.30–19.20	Kahvakuula JATKO / Kettlebell, FORTSÄTTNING

Aurorahalli / Aurorahallen	
14.00–15.00	Kävelysähly (miehet) / Gånginnebandy (herrar)

Kanteletalo / Kantele huset	
9.00–10.30	Miniliikuntamaa / Mini-idrottsvärld
14.30–16.00	Tasapainokoulu / Balansskola

Albert Edelfeltin koulu	
8.30–9.15	Liikuntaa vaikeavammaisille (suom.), parittomat viikot
9.15–10.00	Liikuntaa vaikeavammaisille (suom.), parittomat viikot
10.00–10.45	Motion för svårt handikappade (sve), udda veckor

Kulloon sivistyskeskus / Kullo bildningscentrum	
15.00–15.50	Tasapainokoulu / Balansskola

Jokilaakson koulu	
17.30–18.15	Jokilaakson Sporttiviikarit / Jokilaakso Sportisar

Keskiviikko / Onsdag

Kokonhalli / Kokonhallen	
12.00–13.00	Copd-kuntosaliryhmä / Copd-konditionssalsgrupp

Uimahallin liikuntasali /Simhallens idrottssal	
9.45–10.30	Aikuinen ja vauvajumppa 2–6 kk / Vuxen och babygymnastik 2–6 mån.
10.45–11.30	Aikuinen ja vauvajumppa 7–12 kk / Vuxen och babygymnastik 7–12 mån.
11.45–12.35	Ryhtijumppa / Hållningsgympa
12.40–13.30	Liikkuvuus ja rentoutuminen / Rörlighet och avslappning
13.45–14.35	Kuntopiiri / Cirkelträning
18.00–18.50	Voimatreeni / Styrketräning

Uimahallin allas / Simhallens bassäng	
15.00–15.30	Vesijumppa / Vattengympa
17.00–17.45	Vesitreeni / Vattenträning
18.00–18.45	Vesicircuit / Cirkelträning i vattnet
19.15–20.00	Vesitreeni / Vattenträning

Aurorahalli / Aurorahallen	
13.00–14.00	Kävelysähly (naiset) / Gånginnebandy (damer)
14.00–15.00	Kävelyjalkapallo / Gångfotboll

Urheiluhalli / Idrottshallen	
10.00–11.00	Seniori thai-nyrkkeily, jatko / Senior thai-boxing, fortsättning
11.05–12.05	Seniori thai-nyrkkeily, alkeet / Senior thai-boxing, nybörjare
13.30–15.00	Tasapainokoulu + kuntosali / Balansskola + konditionssal

Pormestarinkadun liikuntasali / Borgmästargatans idrottssal	
9.00–10.00	Tasapainokoulu / Balansskola

Kanteletalo / Kantele huset	
17.00–17.45	Motoriikkasankarit / Motorikhjältarna för specialbarn
17.45–18.30	Vauhtisankarit / Rörelsehjältarna för nepsy-barn
18.30–19.30	Sählykerho / Innebandyklubb

Huhtisen koulu	
17.00–17.45	Perhetemppuilu 2–3 v. / Familjelek och -rörelse 2–3-åringar
17.55–18.40	Liikuntakerho 4–5 v. / Idrottsklubb 4–5-åringar
18.45–19.30	Liikuntakerho 6–8 v. / Idrottsklubb 6–8-åringar

Lauantai / Lördag

Uimahallin liikuntasali / Simhallens idrottssal	
12.30–13.20	Voimatreeni / Styrketräning

Torstai / Torsdag

Urheiluhallin kuntosali / Idrottshallens konditionssal	
15.00–16.00	Nuorten kuntosalistarttikurssi / Konditionssalsstartkurs för ungdomar

Kokonhalli / Kokonhallen	
10.15–11.05	Kuntotanssi / Konditionsdans
11.15–12.05	Kuntojumppa / Konditionsgympa
12.15–13.05	Kehonhuoltoa venytellen / Kroppsvård med stretchning
16.30–17.15	Perhetemppuilu 2–3 v. / Familjelek och -rörelse 2–3-åringar
17.20–18.05	Liikuntakerho 4–5 v. / Idrottsklubb 4–5-åringar
18.15–19.00	Liikuntakerho 6–8 v. / Idrottsklubb 6–8-åringar
19.05–19.50	Liikuntakerho 9–12 v. / Idrottsklubb 9–12-åringar

Uimahallin liikuntasali / Simhallens idrottssal	
13.00–13.50	Tasapaino- ja voimaharjoittelu / Balans- och styrketräning
14.15–15.00	Perhetemppuilu 1 v. / Familjelek och -rörelse 1-åringar
17.15–18.05	Kahvakuula ALKEET / Kettlebell, NYBÖRJARE
18.15–19.05	Kehonhuolto vaihtuvalla teemalla / Kroppsvård med olika teman

Uimahallin allas / Simhallens bassäng	
9.00–9.30	Syvän veden jumppa / Djupvattengympa
15.00–15.30	Vesijumppa / Vattengympa
15.00–15.30	Tekniikkauimakoulu E1 / Tekniksimskola E1
15.00–15.30	Tekniikkauimakoulu E3 / Tekniksimskola E3
15.30–16.00	Tekniikkauimakoulu E2 / Tekniksimskola E2
16.00–16.45	Vesitreeni / Vattenträning

Pormestarin kadun liikuntasali / Borgmästargatans idrottssal	
15.00–16.00	Tasapainokoulu / Balansskola

Aurorahalli / Aurorahallen	
13.00–14.00	Istumalentopallo & Curling / Sittvolleyboll och Curling

Tolkkisten monitoimitalo / Tolkis allaktivitetshus	
14.00–14.50	Kevennetty kuntojumppa / Lättare konditionsgympa

Jokilaakson koulu	
14.45–15.45	Tasapainokoulu / Balansskola
17.00–17.45	Liikuntakerho 6–8 v. / Idrottsklubb 6–8-åringar

Porvoon pääkirjasto / Borgå huvudbibliotek	
11.00–11.30	Tuolijumppa / Stolgympa

Kanteletalo / Kantele huset	
9.00–10.30	Miniliikuntamaa / Mini-idrottsvärld

Sunnuntai / Söndag

Uimahallin liikuntasali / Simhallens idrottssal	
13.30–14.20	Kuntotreeni / Konditionsträning

Kokonhalli / Kokonhallen	
10.30–12.30	Liikuntamaa / Idrottsvärld

