

26
27

Borgå
idrottstjänster

Motionera och må bra *i Borgå*

PORVOO  BORGÅ

Rörelseglädje för alla!

Borgå idrottstjänster ordnar ledd motion under hela året för Borgåbor i alla åldrar. Först och främst är meningen att inspirera och möjliggöra mångsidig motion med låg tröskel, oavsett ålder eller konditionsnivå.

Vi ordnar bland annat ledda motionsgrupper, simskolor, idrottsevenemang och evenemang för skolelever under skolloven, utfärder till intressanta ställen och många andra aktiviteter som hör samman med motion och välbefinnande. Kom med och motionera!

Idrottstjänsternas ledda grupper startar vecka 35:

Höstterminen: 24.8–13.12.2026
Vårterminen: 11.1–2.5.2026

- Obs! Grupperna har paus:**
- 12.10–18.10.2026 (höstlov)
 - 5.12–6.12.2026 (självständighetsdag)
 - 22.2–28.2.2027 (sportlov)
 - 26.3–29.3.2027 (påsklov)
 - 30.4–1.5.2026 (vappen)

Anmälning

Anmälning till de ledda grupperna börjar tisdagen den 11.8.2026 kl. 9.00. Kompletterande anmälning och anmälning till vårterminen börjar den 15.12 kl. 9.00.

Anmälningssidan hittar du på uusi.kuntapalvelut.fi/porvoonliikuntapalvelut/sv/

Anvisningar för anmälningen hittar du genom att klicka på knappen "Hjälp" i webbplatsens övre meny.

Du kan också anmäla dig till byråsekreteraren på numret 040 584 3763. Anmälningen är också möjlig på plats vid Borgå info, vardagar kl. 9.00–15.00. Vi tar inte emot anmälningar som skickas via SMS.

Du kan anmäla dig till hela säsongen.

Avbokning av deltagandet

Avbokning av deltagandet till ledda grupper och kurser är gratis inom 14 dygn efter anmälan. Avbokning utan kostnad därefter endast med läkarintyg. Platser på kortkurser ska avbokas senast 7 dygn innan första kurstillfället. Avbokningsvillkoren för evenemang anges i samband med anmälan.

Avbokningen bör i första hand göras via e-post till adressen liikunta@porvoo.fi. Du kan också ringa till byråsekreteraren 040 584 3763 på vardagar kl. 9.00–15.00 om du vill avboka ditt deltagande. Du kan inte avboka deltagandet via en muntlig anmälan till ledaren eller genom att förbli bort från gruppen. Kursavgiften anses skälig ifall avbokningen inte är gjord korrekt. Kom ihåg att avboka ditt deltagande om du inte vill delta i din grupp så att vi kan ge platsen åt någon som väntar i kön.

Prislista

Ledd motion	
Ledda grupper (hela säsongen)	50 €
Gruppsspecifikt. Berättigar dig att delta i en grupp/vecka.	
OBS! När du deltar i kvällsgrupper för vattengymnastik måste du också betala inträdesavgift till simhallen.	
Vuxen och baby -gympa (höst- eller vårtermin)	39 €
Kortkurser	21 €

Beakta följande saker vid anmälningen:

- Vänligen kontrollera att alla fälten på anmälningsblanketten är korrekt ifyllda.
- Då du anmäler barn, fyll i barnets information i kundinformationen och vårdnadshavarens information i betalarinformationen. När du anmäler flera barn samtidigt, se till att alla deltagares uppgifter är korrekt ifyllda.
- Kom ihåg att anmäla dig också till grupperna som är avgiftsfria.
- Socialskydssignum behövs vid anmälning.
- Platserna till grupper fylls i anmälningsordning.
- Borgå stad förbehåller sig rätten till eventuella ändringar gällande evenemang, kurser, läger, grupper, pris, tider och tidpunkter.
- Minimiantalet anmälda deltagare i grupper är sju personer för att kursen ska genomföras. För grupper inom anpassad motion är minimiantalet anmälda deltagare fem. För kortkurser kan minimiantalet anmälda variera mellan kurserna.
- Ingen ersättning för inställda kurstillfällen på grund av helgdagar eller andra yttre faktorer. Staden förbehåller sig rätten att ställa in två kurstillfällen per säsong av andra tvingande skäl utan att erbjuda ersättningstillfällen. På kortare kurser kan ett kurstillfälle ställas in utan att ersättningstillfällen erbjuds. Deltagarna får ett meddelande om kurstillfället ställs in.
- Deltagare i grupperna är försäkrade av Borgå stad. Egen försäkring rekommenderas.

Anmälning	2
Prislista	2
Anpassad motion	4
Barn och barnfamiljer	6
Vuxna i arbetsför ålder och seniorer	8
Ledda daggrupper	8
Ledda kvälls- och veckoslutsgrupper	11
Kurser och introduktioner	12
Självständiga grupper	13
Bolagsserier	13
Utfärder	13
Motionsrådgivning	14
Utlåning av motionsredskap	15
Simhallen och simskolor	15
Personalens kontaktuppgifter och idrottsanläggningar	15
Veckokalender för ledd motion	16

Borgå stads idrottstjänster

borga.fi/idrott
IG @Porvoonliikuntapalvelut
FB Porvoon liikuntapalvelut – Borgå idrottstjänster
Telefonnummer: 040 584 3763
E-post: liikunta@porvoo.fi

Reservering av träningsutrymmen:
liikunta.tilavaraus@porvoo.fi

Personalens kontaktuppgifter: *borga.fi/idrott*



Anpassad motion

Anpassad motion är för personer som har en funktionsnedsättning, en sjukdom eller en social situation som gör det svårt att delta i det allmänna utbudet av motionsgrupper. Vi erbjuder ett mångsidigt urval av grenar, med justeringar vid behov. Vi ordnar motionsgrupper för barn, vuxna och seniorer samt tävlingar och turneringar.

Sittvolleyboll & curling

Sittvolleyboll passar för personer som inte kan stå upp och spela. Spelet spelas med badmintonracket och ballonger. Curling går ut på att föra curling-stenen så nära spelmattans mittpunkt som möjligt. Spelet utvecklar bland annat uppfattningen av riktning och avstånd, reglering av kraft, noggrannhet och motorik. Kom och bekanta dig med grenarna!

Aurorahallen

Tors. kl. 13.00–14.00

Copd- konditionssal grupp

Vi effektiviserar lungornas funktionsförmåga och stärker andningsmusklerna genom konditionssalsträning. Timmen innehåller uppvärmning, träning och stretchning.

Kokonhallen, konditionssal

Ons. kl. 12.00–13.00

Innebandyklubb

Spel och träning i trevligt sällskap. Gruppen är anpassad för specialgrupper. För högstadie-elever och äldre.

Aurorahallen

Mån. kl. 13.00–14.00

Kantele-husets idrottssal B Vårberga

Ons. kl. 18.30–19.30

De anpassade motionsgrupperna är gratis.

Parkinsonsgrupp

Gruppens mål är att lindra kroppens stelhet, förbättra rörligheten och bibehålla muskelkonditionen. Under lektionerna fokuserar vi på stolgymnastikrörelser som kan göras sittande eller stående.

Simhallens idrottssal

Tis. kl. 15.00–15.45

Motorikhjältarna -gympa för barn med specialbehov

Rolig och mångsidig motion samt trevliga lekar för 5–9-åriga barn med specialbehov som rör på sig självständigt.

Kantele-husets idrottssal B

Ons. kl. 17.00–17.45

Rörelsehjältarna -gympa för Nepsy-barn

I klubben bekantar man sig med olika bollspel och idrottsgrenar. Gruppen är avsedd för barn i lågstadieåldern med ADHD/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Kantele-husets idrottssal B

Ons. kl. 17.45–18.30

Nybörjarsimskola för specialbarn

För barn och ungdomar som behöver särskilt stöd. Undervisningen sker i grunt vatten i vågbassängen. Deltagarna måste ha en egen assistent med sig i vattnet. 4.10–8.11.2026 (ej 18.10).

Sön. kl. 9.00–9.45

Tekniksimskola för specialbarn

Gruppen är avsedd för barn och ungdomar med specialbehov. Deltagarna bör kunna simma minst 10 meter. Undervisningen hålls i djupt vatten. Deltagarna har möjlighet att ta med sig sin egen assistent

Simhallen

- Tors. kl. 15.00–15.30 Specialteknik 1 (simkunnighet 10 m i djupt vatten)
- Tors. kl. 15.30–16.00 Specialteknik 2 (simkunnighet 25 m på mage och på rygg)
- Tors. kl. 15.00–15.30 Specialteknik 3 (simkunnighet 100m, i samarbete med BS-PU)

Motion för svårt handikappade

Motoriska övningar och kroppskontrollträning med hjälp av olika redskap. Grupperna samlas udda veckor. Skilda grupper för finsk- och svenskspråkiga.

Alber Edelfelt skolan (AE-skolan)

- Tis. kl. 8.30–9.15 (finskspråkiga), udda veckor
- Tis. kl. 9.15–10.00 (finskspråkiga), udda veckor
- Tis. kl. 10.00–10.45 (svenskspråkiga), udda veckor

Idrottsklubb för vuxna

I idrottsklubben för vuxna med specialbehov prövar vi på olika idrottsgrenar och motionsformer inomhus (3 gånger/gren). Gruppen samlas jämna veckor.

Kokonhallen

Tis. kl. 9.30–10.30, jämna veckor

Gånginnebandy

Gånginnebandy är precis som vanlig innebandy men det är förbjudet att springa. Gånginnebandy passar därför särskilt för äldre personer. Skilda grupper för män och kvinnor. Fysisk kontakt med andra spelare är förbjuden.

Aurorahallen

- Ons. kl. 13.00–14.00 (damer)
- Tis. kl. 14.00–15.00 (herrar)

Gångfotboll

Gångfotboll lämpar sig särskilt för äldre personer och personer med rörelsehinder. Det är inte tillåtet att springa och fysisk kontakt är förbjuden.

Aurorahallen

Ons. kl. 14.00–15.00

Evenemang

Friidrottsskola för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Centralidrottsplanen

Mån. 17.8 kl. 9.30–10.30

Friidrottstävlingar för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Centralidrottsplanen

Tors. 20.8 kl. 9.00–13.00

Innebandyturnering för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Aurorahallen

Mån. 14.12 kl. 9.00–15.00

Bocciaturnering

Aurorahallen

Fre. 18.12 kl. 9.00–14.00

Fotbollsskola för specialgrupper

Kokon konstgräsplan

Mån. 3.5–17.5.2027

Fotbollsturnering för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Kokon konstgräsplan

Mån. 24.5.2027

kl. 9.00–14.00

Bocciaserie

Kokon bocciplan

Tis. och tors. 4.5–27.5.2027

Mångkamp för specialgrupper

Fre. 21.5.2027

Tilläggsinfo
specialidrottsinstruktör
Christian Bremer
christian.bremer@borga.fi





Barn och barnfamiljer

Syftet med motionsgrupperna för barn är att skapa rörelseglädje genom att barnen får uppleva att de lär sig nya saker, utvecklas och lyckas inom fysisk aktivitet. I grupperna introduceras olika motionsaktiviteter. Familjemotion ger barn och vuxna möjligheten att röra på sig tillsammans. Förhandsanmälan krävs till grupperna. De ledde veckotimmarna är avgiftsbelagda. Avgiften för familjemotionsgrupperna inkluderar deltagande för en vuxen och ett barn.

Vi ordnar också idrottsläger, utflykter och evenemang för barn under skolloven. I utbudet finns även kurser och evenemang för ungdomar.

Vuxen och baby-gymnastik

På gympan fokuserar vi på att träna tillsammans med baby. Samtidigt får den vuxna en egen stund för att stärka kroppen och underhålla muskulaturen. Obs! Anmälan till grupperna görs separat för höst- och vårterminen. Anmälan till höstterminen börjar 11.8 och till vårterminen 15.12.

Simhallens idrottssal

- ☐ Ons. kl. 9.45–10.30 (2–6 månader gamla baby)
- ☐ Ons. kl. 10.45–11.30 (7–12 månader gamla baby)
- € 39 € hösttermin, 39 € vårtermin

Familjelek och -rörelse, 1-åringar

En gemensam motionsstund för en vuxen och ett barn. Barnet deltar utifrån sina egna förutsättningar. Rörelseglädje upplevs tillsammans genom lek, rörelser och samspel. Ta med bekväma kläder som passar för motion samt en vattenflaska.

Simhallens idrottssal

- ☐ Tors. kl. 14.15–15.00
- € 50 € hela säsongen

Familjelek och -rörelse, 2–3-åringar

En gemensam gympatimme för en vuxen och ett barn som erbjuder glada stunder av att lyckas med hjälp av olika motionslekar och banor. Ta med lämpliga kläder och vattenflaska.

Eklöfska skolan, Tolkis

- ☐ Mån. kl. 17.00–17.45
- € 50 € hela säsongen
- ☐ Ons. kl. 17.00–17.45
- € 50 € hela säsongen

Sannäs skola

- ☐ Mån. kl. 17.00–17.45
- € 50 € hela säsongen
- ☐ Tors. kl. 16.30–17.15
- € 50 € hela säsongen

Idrottsklubb, 4–5-åringar

Medryckande och glad motion enligt olika teman. Vi rör på oss kreativt, leker, spelar och tränar på tricks tillsammans. En vårdnadshavare kan delta i klubben med barnet vid behov.

Eklöfska skolan, Tolkis

- ☐ Mån. kl. 17.50–18.35
- € 50 € hela säsongen
- ☐ Mån. kl. 17.50–18.35
- € 50 € hela säsongen
- ☐ Ons. kl. 17.55–18.40
- € 50 € hela säsongen
- ☐ Tors. kl. 17.20–18.05
- € 50 € hela säsongen

Jokilaakso Sportisar 4–6-åringar

I gruppen rör vi på oss mångsidigt på barnens villkor och genom lek. Vi provar på olika idrottsgrenar, med målet att lära oss grundläggande färdigheter och att ha roligt tillsammans. Barnen deltar i gruppen utan en egen vuxen. I samarbete med Kerkkoon Urheilijat.

Jokilaakson koulu

- ☐ Tis. kl. 17.30–18.15

Idrottsklubb, 6–8-åringar

Medryckande och glad motion med varierande teman. Vi rör på oss, leker, spelar och övar på olika rörelser samt trixar tillsammans.

Eklöfska skolan, Tolkis

- ☐ Mån. kl. 18.40–19.25
- € 50 € hela säsongen
- ☐ Mån. kl. 18.40–19.25
- € 50 € hela säsongen
- ☐ Ons. kl. 18.45–19.30
- € 50 € hela säsongen
- ☐ Tors. kl. 17.00–17.45
- € 50 € hela säsongen

Kokonhallen A

- ☐ Tors. kl. 18.15–19.00
- € 50 € hela säsongen

Idrottsklubb, 9–12-åringar

I klubben kan barnen mångsidigt prova på olika idrottsaktiviteter i form av lekar och spel.

Kokonhallen A

- ☐ Tors. kl. 19.05–19.50
- € 50 € hela säsongen
- Gratis idrottsklubbar för barn med särskilda behov hittar du i utbudet av anpassad motion!

Mini-idrottsvärld

Fri, fartfylld motion, rörelseglädje och lek för barn under skolåldern. Verksamheten övervakas. Ingen ledd aktivitet. Varje barn bör ha en vårdnadshavare med sig som ansvarar för barnet. Ingen förhandsanmälan. Ej för dagisgrupper.

Kantele-husets idrottssal C, Vårberga

- Höstterminen: 1.9–10.12, ej 13.10 och 15.10
- Vårterminen: 12.1–27.4, ej 23.2, 25.2
- ☐ Tis. kl. 9.00–10.30
- ☐ Tors. kl. 9.00–10.30
- € Avgiftsfri

Idrottsvärld

Fri, fartfylld motion och lek för 0–10-åringar. Verksamheten erbjuder möjligheter för familjer att bekanta sig med olika idrottsredskap och -grenar. Verksamheten övervakas. Ingen ledd aktivitet. Varje barn bör ha en myndig vårdnadshavare med sig som ansvarar för barnet. Verksamheten ordnas i samarbete med lokala idrottsföreningar. Ingen förhandsanmälan.

Kokonhallen A+B+C

- ☐ Sön. kl. 10.30–12.30
- Höstterminen: 6.9–13.12, ej 6.12
- Vårterminen: 17.1–2.5, ej 28.3. (påsk). Ändringar är möjliga.
- € Avgiftsfri

Skridskoåkning för allmänheten

Skridskoturer för allmänheten ordnas i Kokon ishall, ungdomsishallen och på bollplanens konstis. Dessutom finns det extra turer för allmänheten dagtid på vardagar under skolornas lov. Se närmare information och tidtabell från TIMMI-bokningskalendern på borga.fi/idrott.

Kurser

Girl Power!

Gratis gruppträning för alla som definierar sig som flickor och går i 8:e eller 9:e klass. Vi testar olika träningsformer i en trygg gemenskap. Träningen passar alla! Timmen leds av Victoria Lindholm och gästande tränare. Gruppen pågår 2.9–2.12.2026, med möjlighet till fortsättning på vårterminen. Träningen hålls på onsdagar kl. 15.30–16.30. Vi tar emot 12 deltagare. Förhandsanmälan krävs.

Konditionssalsstartkurs för ungdomar

Gratis konditionssalskurs för elever i årskurs 8 och 9 i idrottshallens gym 3.9–8.10.2026 och 22.10–26.11.2026 (6 träffar per grupp). Möjlighet till fortsättning på vårterminen. Vi träffas på torsdagar kl. 15.00–16.00. På kursen får du vägledning i rätt träningsteknik och träning. Kursledare är barn- och ungdomsmotionsrådgivare Victoria Lindholm. Förhandsanmälan.

Evenemang

MoveFest-mässa

Onsdagen den 19.8 kl. 8.00–18.00 anordnas en aktivitetsmässa för barn och ungdomar i Borgå idrottshall. På mässan finns utställare från olika föreningar, klubbar och företag som erbjuder sportaktiviteter. På mässan kan du prova många roliga och spännande aktiviteter samt hitta nya fritidsintressen. Gratis inträde. Mer information på Borgå stads hemsida.

Verksamhet under skolornas lov

Idrottstjänsterna ordnar mångsidigt program, som till exempel utfärder och läger under skolornas lov. Läs mera på vår hemsida.



Anmälan för höstterminens simskolor 17.–18.8 och 19.10.

Vuxna i arbetsför ålder och seniorer

Vi arrangerar motionsgrupper med låg tröskel, möjligheter till självständig motion, kurser, utfärder och evenemang. Du hittar bland annat motions-, dans- och vattengympagrupper i vårt veckoschema. Syftet med timmarna är att främja Borgåbornas funktionsförmåga och välbefinnande genom motion.



Hur väljer man den grupp som passar en bäst?

Motionsgrupper för arbetsföra och seniorer är nivåklassificerade för att underlätta valet av en lämplig grupp för alla. Nivåklassificeringarna är vägledande. Kontakta idrottsinstruktörerna om du behöver hjälp med att välja rätt grupp!

- Lätt och enkel motion**
Denna grupp passar mig om jag har svårigheter med balansen eller eventuella rörelsebegränsningar. Jag kan behöva särskild vägledning och stöd vid rörelse. En egen assistent kan vara med vid behov. Det görs inga övningar på golvnivå på dessa timmar. Grupper markerade med grönt är avgiftsfria!
- Enkel träning med måttlig belastning**
Denna grupp passar mig om jag gillar måttlig eller kroppsvårdande motion. Gruppen kan passa mig om jag är nybörjare och vill upprätthålla och förbättra min funktionsförmåga i vardagliga sysslor.
- Rask och något utmanande träning**
Denna grupp passar mig om jag vill bibehålla och utveckla min kondition. Träning som höjer pulsen och förbättrar muskelkonditionen.

Kontakta oss ifall du behöver hjälp med att välja rätt grupp!

Specialidrottsinstruktör
Christian Bremer 040 094 4096

Idrottsinstruktör Kati Nikkanen
040 483 8210

Idrottsinstruktör Katarina Öhberg
040 527 2118

Ledda daggrupper

Avgiftsfria grupper

Balansskola ●
Målet med balansskolan är att förbättra muskelkonditionen och balansen för att minska risken för att falla. Genom säkrare rörelse förbättras initiativkraften och funktionsförmågan. Rädslan för att röra på sig minskar. Var och en gympar enligt egen funktionsnivå och egna begränsningar.

Idrottssal, Borgmästaregatan (ingång från innergården)
Mån. kl. 9.00–10.30
Ons. kl. 9.00–10.00
Tors. kl. 15.00–16.00
Kantele-huset, idrottssal C, Vårberga
Tis. kl. 14.30–16.00
Kokonhallen, allaktivitetsutrymmet
Mån. kl. 13.00–14.00
Idrottshallen, nedre salen och konditionssalen
Ons. kl. 13.30–15.00
Jokilaakson koulu, Kerko
Tors. kl. 14.45–15.45
Kullo bildningscentrum, idrottssal
Tis. kl. 15.00–15.50

Stolgympa ●
På stolgympan gör man rörelser sittande. Gympan passar alla oberoende av konditionsnivån. Var och en deltar och gör rörelserna enligt egen funktionsförmåga och egna begränsningar. Rörelser som förstärker och tänjer musklerna och upprätthåller rörlighet.

Simhallens idrottssal
Tis. kl. 13.30–14.00
● Avgiftsfri
Borgå huvudbibliotek
Tors. kl. 11.00–11.30
● Avgiftsfri, ingen anmälan



Rygggympa ●
Målsättningen är att förstärka musklerna som påverkar ryggens välmående samt att upprätthålla funktionsförmågan och hållningen. Gympan innehåller rörelser som förstärker och tänjer musklerna och upprätthåller rörlighet. Rörelserna utförs stående och med hjälp av en stol. Vi gympar inte på golvnivå.

Simhallens idrottssal
Tis. kl. 14.10–14.40
● Avgiftsfri

Stolgympa på distans ●
Du kan delta också hemma via datorn, tablett eller mobilen (Teams). Länk till timmen: borga.fi/idrott. Råd för distansdeltagare: välj en stol som inte har armstöd. Stolens höjd är passlig då fötterna når stadigt till golvet. Ingen anmälan för distansgympa.

Tis. kl. 13.30–14.00

Rygggympa på distans ●
Du kan delta också hemma via datorn, tablett eller mobilen (Teams). Länk till timmen: borga.fi/idrott. Råd för distansdeltagare: välj en stol som inte har armstöd. Stolens höjd är passlig då fötterna når stadigt till golvet. Ingen anmälan för distansgympa.

Tis. kl. 14.10–14.40

Lättare konditionsgympa ●
Passet består av uppvärmning samt balans- och muskelkonditionsövningar. Passet avslutas med stretchning. Som mål är att förbättra muskelkondition, balans och rörlighet med hänsyn till förändringar som åldern för med sig. Passet innehåller inga hopp. Passet innehåller rörelser som utförs på golvet.

Kokonhallen A+B+C
Mån. kl. 10.00–10.50
● 50 € hela säsongen
Tolkis allaktivitetshus
Tors. kl. 14.00–14.50
● 50 € hela säsongen

Ta med eget underlag till gympatimmarna!

Hållningssympa ●
På timmen koncentrerar vi oss på att förstärka de djupa musklerna som stöder ryggraden och bäckenet. Vi strävar också efter att förbättra rörligheten med mjuka och lugna rörelser. Passet målsättning är att förbättra din kroppshållning.

Simhallens idrottssal
Ons. kl. 11.45–12.35
● 50 € hela säsongen

Käppgympa ●
Mångsidig och effektiv motion där hela kroppen aktiveras med användning av käpp som redskap. Träningen stärker musklerna, förbättrar rörligheten och utvecklar kroppskontrollen. Passet lämpar sig för motionärer på olika nivåer.

Simhallens idrottssal
Tis. kl. 12.30–13.20
● 50 € hela säsongen

Kroppsvård med stretchning ●
På timmen görs aktiva stretchnings- och rörlighetsövningar både stående och på golvet. Timmen upprätthåller rörligheten. Rörelserna görs i egen takt med hjälp av andningen.

Simhallens idrottssal
Mån. kl. 9.00–9.50
● 50 € hela säsongen
Kokonhallen A+B
Tors. kl. 12.15–13.05
● 50 € hela säsongen

FasciaMethod ●
FasciaMethod är en finsk idrottsprodukt där rörlighetsövningar, dynamisk stretchning, rörelsekontrollsövningar och behandling av fascia med boll förenas. FasciaMethod gör kroppens rörelser mjukare och främjar välmåendet. En del av rörelserna görs knästående på golvet.

Simhallens idrottssal
Tis. kl. 9.45–10.35
● 50 € hela säsongen

Djup stretching och avslappning ●
En avslappningsstund för kropp och själ, där avseendet är att minska spänning i kroppen med långvariga stretchövningar och rörelser som byts i långsam takt. I slutet av timmen får både kroppen och själen njuta av avslappnings- och andningsövningar på golvet.

Simhallens idrottssal
Ons. kl. 12.40–13.30
● 50 € hela säsongen

Balans- och styrketräning ●
En mångsidig träning där muskelstyrka, balans och kroppskontroll utvecklas. Under passet utförs lugna och kontrollerade rörelser som stödjer ork i vardagen och förebygger fall. Träningen passar motionärer på olika nivåer.

Simhallens idrottssal
Tors. kl. 13.00–13.50
● 50 € hela säsongen

Konditionsgympa ●
Passet innehåller uppvärmning, korta och lätta stegserier, muskelkonditionsövningar och några stretchövningar. Huvudfokus ligger på att upprätthålla muskelkonditionen med övningar som utförs både stående och på golvnivå.

Kokonhallen A
Tors. kl. 11.15–12.05
● 50 € hela säsongen

Cirkelträning ●
Passet är för dig som vill utveckla muskelstyrka, uthållighet och balans utan stegserier eller hopp. Passet innehåller uppvärmning samt muskelkonditions- och balansövningar som utförs cirkulerande i olika stationer. Passet avslutas med stretchning.

Simhallens idrottssal
Mån. kl. 10.00–10.50
● 50 € hela säsongen
Simhallens idrottssal
Ons. kl. 13.45–14.35
● 50 € hela säsongen

Styrkegympa ●
Passet innehåller lätta uppvärmningsrörelser, övningar för muskelstyrka och -kondition samt stretchning. Vi använder olika redskap som till exempel hantlar, kettlebells och gummiband.

Simhallens idrottssal
Mån. kl. 11.00–11.50
● 50 € hela säsongen

Konditionsdans ●
Vi höjer konditionen genom att dansa. Vi njuter av musiken och den goda känslan som dansen ger oss. Timmen förbättrar koordination, muskelkondition och balans. Inget danspar krävs.

Kokonhallen A
Tors. kl. 10.15–11.05
● 50 € hela säsongen

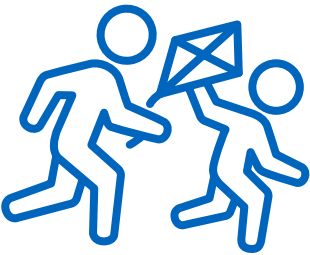
Thaiboxning för seniorer ●
Trygg och rolig timme som höjer konditionen. Thaiboxning utvecklar koordination, balans och rörlighet. Du behöver endast innegympakläder. I samarbete med Borgå Thaiboxing Club.

Idrottshallens Thai-sal
Ons. kl. 10.00–11.00 (fortsättningsgrupp)
Ons. kl. 11.05–12.05 (startgrupp)
● 50 € hela säsongen/grupp

Skridskoåkning ●
Spel eller fri skridskoåkning med handledning av instruktör. Passar särskilt seniorer.

Kokon ishall
Mån kl. 11.00–12.00
● 50 € hela säsongen

Kom ihåg skridskoåkning och extra gympor under loven.



Har du testat konditionstrapporna i Kokon?



Daggrupper för vattengymnastik

Ledvänlig och skonsam träning med instruktörens vägledning. I vattengympagrupperna tränar vi både utan redskap och med redskap för att få variation och effektivitet i rörelserna.

I träning i grunt vatten är bassängens djup 138 cm, vilket lämpar sig särskilt för personer över 165 cm. I tisdagens grupp kl. 11.40–12.10 är bassängens djup 132 cm, vilket lämpar sig särskilt för personer under 165 cm. I träning i djupt vatten är bassängens djup 380 cm. I djupvattengympa använder deltagarna löpbälten. Vattenlöpningsbälten finns att låna i simhallen.

Anmälning
Anmälan till vattenmotionsgrupperna sker vid kassan. Deltagarna får ett armband vid betalning som ska visas för instruktören vid bassängområdet.

Deltagaravgift
Inträdesavgift till simhallen.

Veckoschema		
Måndag	kl. 15.00–15.30	Djupvattengympa
Tisdag	kl. 7.30–8.00	Vattengympa
	kl. 8.30–9.00	Vattengympa
	kl. 9.05–9.35	Vattengympa
	kl. 11.00–11.30	Vattengympa
	kl. 11.40–12.10	Vattengympa (132 cm)
Onsdag	kl. 15.00–15.30	Vattengympa
Torsdag	kl. 9.00–9.30	Djupvattengympa
	kl. 15.00–15.30	Vattengympa

Kvällsgrupper för vattengymnastik

Vattengymnastik är ett roligt och ledvänligt sätt att röra på sig. Vi använder olika redskap under passen. Du kan delta i passen även om du inte har tidigare erfarenhet av vattengymnastik.

Veckoschema		
Måndag	kl. 19.15–20.00	Djupvattenträning
Onsdag	kl. 17.00–17.45	Vattenträning
	kl. 18.00–18.45	Cirkelträning i vattnet
	kl. 19.15–20.00	Vattenträning
Torsdag	kl. 16.00–16.45	Vattenträning

Anmälning
Anmälan börjar tisdagen den 11.8.2026 kl. 9.00. Anmäl dig till hela säsongen.

Deltagaravgift
Säsongavgift 50 € / grupp / hela säsongen samt inträdesavgift till simhallen.

Ledda kvälls- och veckoslutsgrupper

Du hittar många olika motionsgrupper i vårt veckoschema. Målet med grupperna är att främja hälsan och att förbättra konditionen. Du kan delta i grupperna även om du inte har tidigare erfarenhet av motion. Timmarna ger deltagarna glatt humör och trevlig samvaro!

Anmälan börjar tisdagen 11.8.2026 kl. 9.00. Anmälan till hela säsongen. Kompeletteringsanmälan och anmälan till vårterminen börjar tisdagen den 15.12 kl. 9.00. Säsongavgiften för gympor i gympasalen inkluderar inte simning. Kunderna har tillgång till gruppomklädningsrummen på den blåa och den gula sidan.



Kroppsvård ●
Kroppsvårdspass där vi värmer upp med balansövningar, gör dynamiska och statiska stretchövningar på golvet och avslutar med avslappning. Under passet används även olika redskap, såsom pilatesrulle, boll och gummiband. Ett lugnt och återhämtande pass som passar alla som vill öka rörligheten, slappna av i kroppen och främja välbefinnandet ur ett helhetsperspektiv.

Simhallens idrottssal
Tors. kl. 18.15–19.05
50 € hela säsongen

Gummibandsträning ●
Timmen främjar stöd- och rörelseorganens hälsa med bland annat dynamiska rörlighetsövningar. Fokus ligger på hållning, rygg- och magmuskler, samt koordination, kroppskontroll och balans. Den här träningen passar alla som vill ha en stark och fungerande kropp.

Simhallens idrottssal
Mån. kl. 17.00–17.50
50 € hela säsongen

Kettlebell, nybörjare ●
Muskelkonditionsträning med kettlebell. Under passet lär vi oss grundläggande rörelser och korrekt teknik på ett tryggt sätt. Vi tränar mångsidiga övningar som utvecklar balans, koordination och rörlighet. Passet passar alla oavsett tidigare erfarenhet.

Simhallens idrottssal
Tors. kl. 17.15–18.05
50 € hela säsongen

Kettlebell, fortsättning ●
Muskelkonditionsträning med kettlebell. Utmanar balans, koordination och rörlighet i övningar som press, drag och sving. Ett mångsidigt och effektivt pass för dem som behärskar grunderna i kettlebellträning. Obs! Ta med egen kula.

Kokonhallen
Tis. kl. 18.30–19.20
50 € hela säsongen

Styrketräning ●
Styrketräning med redskap för att stärka musklerna. Timmen passar alla som vill ha en stark och fungerande kropp. Inga stegkombinationer.

Simhallens idrottssal
Ons. kl. 18.00–18.50
50 € hela säsongen

Simhallens idrottssal
Lör. kl. 12.30–13.20
50 € hela säsongen

Konditionsträning ●
Muskelkonditionsträning med uppvärmning som inkluderar stegkombinationer. Muskler stärks främst med kroppsviktsövningar.

Kokonhallen
Tis. kl. 17.30–18.20
50 € hela säsongen

Simhallens idrottssal
Sön. kl. 13.30–14.20
50 € hela säsongen

Kurser och introduktioner

Konditionssalsstartkurs
Startkursen på gymmet är avsedd för dem som inte tidigare har tränat på gym eller har haft ett långt uppehåll från träningen. Startkursen är särskilt riktade till seniorer. På kursen lär du dig att använda gymutrustningen och får instruktioner för träningen under fem pass. Efter kursen kan du börja träna på egen hand under de självständiga träningstiderna. En kurs per person. Anmälningen börjar 11.8 kl. 9.00 för höstterminen och 16.12 för vårterminen.

Idrottshallens konditionssal
📅 Höstterminen: 1.9–29.9 (5 kurstillfällen)
Tis. kl. 10.00–10.50
📅 Vårterminen: 12.1–9.2 (5 kurstillfällen)
Tis. kl. 10.00–10.50
🔔 Avgiftsfri

Konditionsboxning
På kursen lär man sig grundteknik i boxning. Konditionsboxning är mångsidig och effektiv träning utan fysisk kontakt. Träningen passar dem som vill träna effektivt och släppa stress i en uppmuntrande atmosfär. Ingen tidigare erfarenhet krävs. Ta med inomhusträningskläder, inomhusskor och vattenflaska. Handskar får du låna under kursens gång. I samarbete med Nordic Nightmare rf.

Idrottshallens boxningssal
📅 26.8–7.10.2026 (7 kurstillfällen)
Ons. kl. 18.00–19.00
🔔 Pris: 21,00 €

Taiji för nybörjare
Kursen ger dig en introduktion till rörelserna i kinesisk Taiji. Rörelserna som övas stödjer välbefinnande i vardagen, kroppskontroll och mental avslappning. Rörelserna i kursen kan göras stående, med stöd eller sittande.

Simhallens idrottssal
📅 27.8–8.10.2026 (7 kurstillfällen)
Tors. kl. 9.30–10.30
🔔 Pris: 21,00 €

Touch rugby, nybörjarkurs
Touch rugby är en relativt ny lagsport i Finland. Spelet är fartfylt och spelas utan tacklingar i mixade lag. Du behöver endast fotbollsskor eller joggingskor samt en vattenflaska med dig. Välkommen med att prova på en rolig och lättillgänglig sport! I samarbete med Oldtown Shamrocks – Borgå Rugby Club rf.

Bollplanen
📅 29.8–10.10.2026 (7 kurstillfällen)
📅 Lör. kl. 10.00–11.00
🔔 Pris: 21,00 €

Inomhuspromenad
En gemensam promenad i trygga inomhusutrymmen. Inomhuspromenad ger möjlighet till regelbunden motion även när förhållandena utomhus är utmanande. Passar särskilt bra för seniorer.

Kokonhallen
📅 11.1–15.2.2027 (6 kurstillfällen)
Mån. kl. 14.15–15.00
🔔 Avgiftsfri

Familjepingis
Pingis passar personer i alla åldrar och är därför en mycket lämplig motionsform för hela familjen. Under kursen lär man sig grunderna i spelet genom träning, spel och lekar. Familjerna får röra på sig tillsammans, men också så att barnen spelar med varandra och de vuxna sinsemellan.

Kursen är avsedd för familjer, dvs. 1–2 föräldrar eller till exempel mor- eller farföräldrar med barn i åldern 7–12 år. Kursavgift betalas skilt för varje familjemedlem. I samarbete med Maraton rf.

Kantele-huset
📅 30.8–27.9.2026 (5 kurstillfällen)
Sön. kl. 17.00–18.00
🔔 Pris: 21,00 €

Skidkurs för familjer
Skidkursen erbjuder möjligheter att lära sig färdigheter på skidor och utomhusvistelse tillsammans med hela familjen. Under skidkursen fokuserar vi på att lära oss att skida genom lek. Under kursen får du även vägledning med utrustning. Deltagande med egen utrustning. Kursavgift betalas skilt för varje familjemedlem. I Samarbete med Akilles skidsektion.

📅 17.1–21.2.2027 (6 kurstillfällen)
Sön. kl. 10.00–11.00
🔔 Pris: 21,00 €



Självständiga grupper

Träningslokalerna är tillgängliga för deltagarna men ingen instruktör är närvarande. Tiderna är särskilt avsedda för seniorer. OBS! Förhandsanmälan börjar 11.8 kl. 9.00.

Konditionssal
24.8.2026–29.5.2027

Idrottshallens konditionssal
📅 Mån. kl. 14.00–15.30 (damer)
Mån. kl. 15.30–17.00 (herrar)
Tis. kl. 15.00–16.30 (damer & herrar)
Tis. kl. 16.30–18.00 (damer & herrar)
Ons. kl. 15.00–16.30 (damer)
Ons. kl. 16.30–18.00 (herrar)
Tors. kl. 16.00–18.00 (damer & herrar)
🔔 Avgiftsfri

Boccia
24.8.2026–29.5.2027

Kokonhallen B
📅 Fre. kl. 12.00–14.00
🔔 Avgiftsfri

Aurorahallen
📅 Tis. kl. 10.00–12.00
Ons. kl. 10.30–12.00
Tors. kl. 11.00–12.30
🔔 Avgiftsfri

Badminton
24.8.2026–29.5.2027

Kokonhallen A+B+C
📅 Tis. kl. 9.00–11.00 (UDDA VECKOR)
Tors. kl. 13.15–15.15
🔔 Avgiftsfri

Utekonditionssal
Utekonditionssalen i Kokon är fritt tillgänglig för motionärer. Gymmets utrustning är av god kvalitet och lämpligt för utomhusbruk. Inget vinterunderhåll. Adress Ishockeyvägen 4.

Kom ihåg träningskonten vid utekonditionssalen under sommaren! Öppettiderna hittar du i Timmi-bokningskalendern.

Bolagsserier

Bolagsidrott är populärt i Borgå och i den deltar årligen hundratals motionärer med sina egna lag. Idrottstjänsterna ordnar bollserier i rinkbandy, innebandy och fotboll. : Laget behöver inte vara en registrerad förening utan det kan vara t. ex. ett kompisgäng eller ett arbetslag. Till serierna kan spelare och lag från hela Östra Nyland (Borgå, Sibbo, Askola, Pukkila, Mörskom, Lovisa, Lappträsk) delta. Deltagaravgift 110 €/lag + domaravgifter.

Innebandyserier: 2026–2027, anmälning senast 10.8.2026. Serier för damer och herrar.

Rinkbandyserier: 2026–2027, anmälning senast 16.10.2026. Serier för herrar.

Fotbollsserier: 2027, anmälning senast 9.4.2027. Serier för damer och herrar.

Anmälning via sidan uusi.kuntapalvelut.fi/porvoonliikuntapalvelut/sv/. I samband med anmälning uppges kontaktpersonens namn, adress, telefonnummer samt spelarnas namn. Också faktureringsadress bör uppges. Dessutom bör man uppges antingen FO-nummer eller fakturamottagarens personsignum. Spelarförteckningen kan kompletteras senare.

Se mera information och regler för bolagsserierna: borga.fi/idrott
Tilläggsinfo: Christian Bremer christian.bremer@borga.fi



Utfärder

Höstens vandringsutfärd till Kytjä-Usmi i Hyvinge

Söndagen den 27.9.2026

Avfärd kl. 9.00 från turisthållplatsen, Fredsgatan 20. Vi är tillbaka i Borgå ca kl. 16.30

Deltagaravgiften 20 € faktureras och den inkluderar transporten samt reseledarnas tjänster. Ta med egen färdkost. Förändringar kan förekomma. Mera information på vår hemsida och Katarina Öhberg katarina.ohberg@porvoo.fi.

Vårens vandringsutfärd söndag 16.5.2027. Utfärdsålet och deltagaravgiften meddelas närmare utfärdsdagen på vår hemsida borga.fi/idrott

Motionsrådgivning

Arbetsföra och seniorer

Motionsrådgivning är gratis, lågröskel vägledning och rådgivning för borgåbor som rör sig för lite för sin hälsa. Motionsrådgivaren hjälper dig att hitta en lämplig form av motion och hjälper dig att komma i gång. Du kan få motionsrådgivning med en remiss från social- och hälsovården eller från apotek. Du kan också kontakta idrottsrådgivaren utan remiss. Motionsrådgivningsträffarna genomförs huvudsakligen mellan kl. 8–16.

Kontakta idrottsinstruktör Kati Nikkanen 040 483 8210 eller kati.nikkanen@borga.fi

Barn och unga

Borgå idrottstjänster erbjuder gratis motionsrådgivning för barn och ungdomar i årskurs 1–9 som rör på sig för lite för sin hälsa och välbefinnande. Motionsrådgivaren hjälper barn och ungdomar att hitta glädjen i att motionera och stödjer dem att komma i gång. Hon kan bland annat ge information om Borgås fritidsutbud, hjälpa till att hitta en lämplig form av motion och vara med på träningar. Mer information på Borgå stads hemsida. Du behöver ingen remiss för att få motionsrådgivning för barn och ungdomar.

Kontakta motionsrådgivare Victoria Lindholm 040 584 9752 victoria.lindholm@borga.fi



Utlåning av motionsredskap

I huvudbiblioteket finns motionsredskap för utlåning med bibliotekskortet. Där finns till exempel gångstavar, frisbeegolf-set, padelracketar, hula-hularingar, kapphästar och kompasser.

Lånetiden för motionsredskap är tio dagar, och de kan inte förnyas eller reserveras. Läs mera: www.porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/biblioteket/bibliotekets-tjanster/

Du kan hitta mera redskap från www.valineet.fi websidan, som är en gemensam sida för alla som hyr redskap för handikappade.

Simhallen och simskolor

Borgå simhall erbjuder moderna förhållanden för rekreations-, motions- och tävlingsbassäng. Förutom simning kan du vattenlöpa, delta i simlektioner och ledd vattengymnastik. Simhallen har möjlighet till självständig virtuell vattengymnastik i rekreationsbassängen. I simhallen finns en 25 m lång bassäng, barnpool, hoppbassäng, rekreationsbassäng, knattebassäng, kallbassäng och bubbelpool. I simhallen finns också en vattenrutschbana och ett hopptorn.

Schemat för ledd vattengympa och salgympor finns i utbudet för personer i arbetsför ålder och seniorer, samt i veckotidtabellen på mittspridningen.

I Borgå simhall ordnas simskolor för elever från 1 år till tonåringar och vuxna. Vår simundervisning fokuserar på att lära ut grundläggande simfärdigheter och simkunnskap. Simlektionerna är indelade i nivågrupper för att göra lektionerna trevliga för alla.

Simhallens tidtabeller finns i Timmi-bokningskalendern.

Kontaktuppgifter till Borgå simhall

Adress
Linnankoskigatan 2–6,
06100 Borgå

Öppethållningstider
Mån.–fre. 6.15–21.00
Lör.–fre. 10.30–18.00

Telefon
(019) 520 2461

Web
www.porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv/borga-simhall/

Personalens kontaktuppgifter och idrottsanläggningar

Christian Bremer (anpassad motion)
Specialidrottsinstruktör
christian.bremer@borga.fi
+358 40 094 4096

Kati Nikkanen (ledda kvällsgrupper, vattengymnastik och motionsrådgivning)
Idrottsinstruktör
kati.nikkanen@borga.fi
+358 40 483 8210

Katarina Öhberg (ohjatat päiväryhmit ja lasten liikuntaryhmit)
Idrottsinstruktör
katarina.ohberg@borga.fi
+358 40 527 2118

Victoria Lindholm (barn och ungas motionsrådgivning)
Instruktör
victoria.lindholm@borga.fi
+358 405 849 752

Ann-Sofi Hedenstam
Byråsekreterare
ann-sofi.hedenstam@borga.fi
+358 40 584 3763

Oona Weckman
Idrottskoordinator
oona.weckman@borga.fi
+358 40 541 1160

Pilvi Ryyänen (simskolor)
Simlärare-Idrottsinstruktör
pilvi.ryyänen@borga.fi
+358 405 593 983

Mari Römppöti-Karlsson
Serviceansvarig simhallen
mari.rompotti-karlsson@borga.fi
+358 40 821 5666

Idrottsanläggningar
Albert Edelfeltin koulu
(Näse skolgatan 1)
Aurorahallen (Ishockeyvägen 4)
Eklöfska skolan (Palomäentie 5)
Huhtisen koulu (Huktisvägen 7)
Jokilaakson koulu (Savimäkitien 6)
Kantelehuksen idrottssal
(Sampovägen 3)
Kokonhallen (Ishockeyvägen 3)
Kulloon sivistyskeskus
(Gamla Kullovägen 35)
Borgmästaregatan idrottssal
(Borgmästaregatan 14)
Sannäs skola (Järnstigen 6)
Tolkis allaktivitetshus (Myrängsvägen 5)
Simhallen (Linnankoskigatan 2–6)
Idrottshallen (Skepparegatan 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

