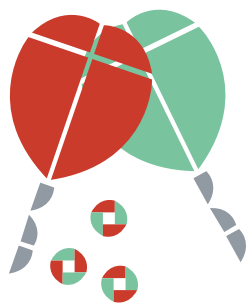
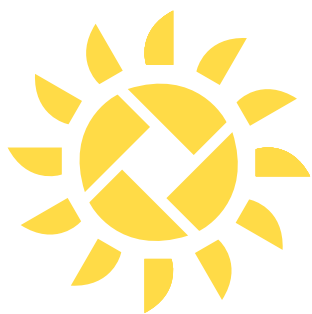


# Porvoon liikuntapalvelut

SYKSY 2020 – KEVÄT 2021

*Liikutaan  
Porvoon mitalla!*



PORVOO  BORGÅ

## PORVOON KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

**Osoite** Ammattitie 1, 3 krs, 06450 Porvoo  
Toimisto auki arkin klo 9–15

**Puhelin** (019) 520 211 (vaihte)

**Sähköposti** etunimi.sukunimi@porvoo.fi tai  
liikunta@porvoo.fi

**Web** www.porvoo.fi/liikunta

Henkilökunnan yhteystiedot [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta).

Liikuntapalvelut on osa kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluja ja toimii sivistyslautakunnan alaisena.

**Liikuntatilojen varaukset**  
liikunta.tilavaraus@porvoo.fi

**Liikuntapalveluiden palvelunumero**  
**020 692 270** (akuutit ongelmat kuten suljetut ovet, kenttien valaistukset ja linjat)

Urheiluseurat ja muut liikuntapalveluita tuottavat tahot → tiedustelu liikuntatoimistosta.

### Liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät

Liikuntapalvelut tarjoaa kaikenikäisille ja -kuntoisille kaupunkilaisille mahdollisuuden osallistua erilaisiin ohjattuihin liikuntaryhmiin.

Tarjolla on

- palvelutuotannon tarjoamat ryhmät eri puolilla kaupunkia, katso sivu 3.
- uimahallissa järjestettävät allas- ja saliryhmät, katso sivu 9.

Yllämainittujen ryhmien ilmoittautumistavasta, aloitamisajankohdasta, osallistumismaksuista ym. kerrotaan kyseisten ryhmien omilla sivuilla.

### Palvelutuotannon liikuntaryhmät

Ryhmät alkavat viikolla 38.

Syyskausi: 14.9.–4.12.2020

Kevätkausi: 11.1.–23.4.2021

Huom! Ryhmiä ei pidetä

- 12.–18.10.2020 (syysloma)
- 22.–28.2.2021 (hiihtoloma)
- 1.4.–5.4.2021 (pääsiäinen)

### Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen koskee sekä syys- että kevätkautta.

Ilmoittautuminen tapahtuu internetin kautta osoitteessa [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta) ja ulkoilu → harrastamaan. Paikat ryhmiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmän perässä on kerrottu maksimi osallistujamäärä.

#### Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa 17.8.2020 klo 9.

Voit ilmoittautua niin kauan kuin ilmoittautumislinkit ovat avoimina. Vapaita paikkoja kannattaa tarkastella internetsivuilta. Mikäli joku peruu ilmoittautumisensa näkyy se vapautuneena paikkana ja on varattavissa heti internetissä.

### Paikan varaaminen ja peruminen

Varatessasi paikkaa tarkista, että kaikki ilmoittautumislomakkeessa vaaditut kentät on täytetty oikein. Peruminen tulee tapahtua kahden viikon kuluessa ilmoittautumisesta. Peruminen tapahtuu joko sähköpostitse [ann-sofi.hedenstam@porvoo.fi](mailto:ann-sofi.hedenstam@porvoo.fi) tai puhelimitse puh. 040 584 3763/Ann-Sofi Hedenstam. Mikäli osallistumista ei peruta veloitetaan normaali osallistumismaksu. Lisätietoja Miia Heikkilä, puh. 040 754 0484.

### Lisätietoja liikuntaryhmistä

Liikunnanohjaaja Miia Heikkilä, puh. 040 754 0484.

Erytisyryhmien liikunnanohjaaja Christian Bremer, puh. 0400 944 096.

### Osallistumismaksut

Ryhmiin on ryhmäkohtaiset maksut. Näet ryhmän kohdalta värikoodin ja alla koodeja vastaavat hinnat. Kurssien maksut ovat ilmoitettu kurssien yhteydessä.

#### ■ Aikuiset

65 € / vuosi / ryhmä

#### ■ Matalankynnyksen ryhmät aikuisille ja eläkeläiset

45 € / vuosi / ryhmä

#### ■ Lapset ja nuoret

40 € / vuosi / ryhmä

#### ■ Sovellettu liikunta

Ilmainen

#### ■ Intro-kurssit ja vastaavat tapahtumat

20 € / ryhmä

Osallistumismaksu ryhmiin lähetetään laskuna ilmoittautuneelle lokakuun aikana. Mikäli haluat maksaa osallistumisesi liikuntaseteleillä, tulee lasku maksaa kaupungin palvelupiste Kompassissa, Rihkamatori. Kompassi on avoimena ma–pe klo 9–16.

Osallistumismaksua ei palauteta, mikäli ryhmää ei aloiteta tai se keskeytyy vähäisen osallistujamäärän takia. Korona-tilanteen huomioiden toimimme yleisten ohjeiden ja suositusten mukaan.

Porvoon liikuntapalvelut pidättää itsellään oikeuden mahdollisiin hintojen, aikojen ja ajankohtien muutoksiin.

## AIKUISILLE




**Basic**

Alkulämmittely helpoin askelsarjojen. Lihaskuntoliikkeitä koko keholle musiikin tahtiin. Tunnilla haastetaan myös tasapainoa ja lopuksi venytellään lyhyesti.

-  **Hamarin koulu**, max 30
-  ti 18.00–18.50
-  Riina Granstedt

**Power-kuntopiiri**

Naisille ja miehille sopiva tunti, jossa alkulämmittely ilman askelsarjoja. Haasta itseäsi tehokkailla sykettä nostattavilla ja lihaskuntoa kehittäville liikkeillä. Voit tehdä liikkeen itsellesi sopivalla tahdilla. Kuntopiirissä käytetään kehonpainoa ja välillä välineitä.

-  **Hamarin koulu**, max 30
-  ti 19–20
-  Riina Granstedt

**Niska-selkäjumppa**

-  **Kokohalli (A)**, max 70
-  ma 18.00–18.45
-  Marjo Krook






**Miesten liikuntaryhmä**

Pelejä ja monipuolista liikuntaa miehille. Kaikki mukaan kuntoa kohottamaan ja kiloja karistamaan.

-  **Huhtinen (koulu)**, max 20
-  to 17.15–18.00
-  Linda Kataja




**Naisten peliryhmä**

Ryhmässä pelaillaan kuntoilumielessä eri pelejä ja pidetään yhdessä hauskaa. Mikäli olet ajatellut että pelaaminen kuntoilu- ja muotona olisi mukavaa, on tämä ryhmä juuri sinulle.







-  **Kantele-talo (C)**, Kevätkummun koulu, max 20
-  ti 17–18
-  **Kantele-talo (C)**, Kevätkummun koulu, max 20
-  to 18–19
-  Johanna Ainasoja

**Kehonpaino- ja liikkuvuusharjoittelu**

Tunnilla tehdään monipuolisesti koko kehoa haastavia liikkeitä. Tunti koostuu rytmisestä alkulämmittelystä, liikkuvuusharjoituksista, keskivartalon ja syvien tukilihasten vahvistamisesta sekä kehonpaino- ja kehonhallintaharjoitteista. Tunnin lopussa on rentouttava venyttely. Huom! Joskus liikutaan alhaalla, käsien varassa. Vaihtoehtoisia liikkeitä tarjotaan niitä tarvitseville. Tunti on hikiinen, hauska ja hieman haastava.

-  **Hamarin koulu**, max 20
-  to 17.45–18.45
-  Riikka Kekäläinen

**Venyttely**

-  **Kokohalli (A)**, max 70
-  ma 18.45–19.30
-  Marjo Krook
-  **Kokohalli (A)**, max 70
-  to 11.30–12.15
-  Linda Kataja




**Yinful-jooga**

Suosittua Yin-joogaa kehoa huoltavilla avaavilla liikkeillä. Monipuolista ja mukavaa liikettä sekä tunnin lopuksi aina rentoutuminen, joka johdattaa uuteen päivään. Tunti sopii kaikille!

-  **Uimahalli (liikuntasali)**, max 25
-  to 8–9
-  Aurora Rantanen




**Vahva keskivartalo**

Tällä tunnilla treenataan keskivartalo vahvaksi ja terveeksi erityisesti huomioiden usein heikossa kunnossa olevat sisäiset lihakset, jotka tukevat keskivartaloa ja huolehtivat selän terveydestä, parantavat ryhtiä ja litistävät vatsaa. Tunnilla treenataan myös lantionpohjaa. Liikkeet ovat rauhalliset mutta tehokkaat ja ne keskitytään tekemään ajatuksella ja oikein, jotta varmasti aktivoitaisiin oikeat lihakset. Tunnin lopussa venytellään ja rentoudutaan.

-  **Pormestarinkatu 14** (käynti sisäpihalta), max 17
-  to 18.30–19.30
-  Lotta Eskelinen




**Lantionpohjan lihasten salat**

Lantionpohjanlihakset ovat mm. arjen toimintakyvyn, ryhdin, keskivartalon toimivuuden, voimantuoton, seksuaalisuuden ja selkävaivojen ennaltaehkäisyn kannalta tärkeässä roolissa. Ne ovat kuitenkin usein huonossa kunnossa. Tunnilla käydään läpi myös teoriaa lantionpohjasta, keskivartalon muista tukilihaksista, vatsan erkaumasta ja ryhdistä.

-  **Pormestarinkatu 14** (käynti sisäpihalta), max 17
-  to 19.30–20.30
-  Lotta Eskelinen

**Mammajumppa (raskaana oleville)**

Ennakoilmoittautumiset ja tiedustelut äitiysfysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesonon, puh. 040 514 4084. Ilmottautuminen suoraan ohjaajalle syys- ja kevätkaudeksi erikseen. Hinta 30 €/syksy ja 35 €/kevät.

-  **Pormestarinkatu 14** (käynti sisäpihalta), max 20
-  to 17.30–18.30
-  Taina Åkerlund-Pesonon

## ■ Mammajooga (raskaana oleville)

Voimaannuttavaa, avaavaa ja rentouttavaa joogaa odotusaikaan. Valmistautumista synnytykseen ja synnytyksen jälkeiseen aikaan. Et tarvitse aiempaa jooga kokemusta. Ennakoilmoittautumiset ja tiedustelut äitiysfysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesonen, puh. 040 514 4084. Ilmottautuminen suoraan ohjaajalle syys- ja kevätkaudeksi erikseen. Hinta 30 €/syksy ja 35 €/kevät.

- 📍 **Pormestarinkatu 14** (käynti sisäpihalta), max 20
- 🕒 ma 17.30–18.30
- 👤 Taina Åkerlund-Pesonen

## ■ Synnyttäneiden äitien jumppa

Ennakoilmoittautumiset ja tiedustelut äitiysfysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesonen, puh. 040 514 4084. Ilmottautuminen suoraan ohjaajalle syys- ja kevätkaudeksi erikseen. Hinta 30 €/syksy ja 35 €/kevät.

- 📍 **Uimahalli** (liikuntasali), max 20
- 🕒 ke 11.30–12.30
- 👤 Taina Åkerlund-Pesonen

## ■ Liikuntaa maahan- muuttajille

### Miesten palloiluryhmä

- 📍 **Kantele-talo**, Kevätkummun koulu
- 🕒 la 15–17, 5.9.2020 alkaen

### Naisten uintivuoro

- 📍 **Omenämäki**, Tulliportinkatu 4
- 🕒 ma 18–20, 14.9. alkaen

### Nasiten kuntosali

- 📍 **Urheiluhalli**, Laivurinpolku 3
- 🕒 16.15–17.15, 16.9. alkaen

Ryhmiiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Lisää toiminnasta ja lisätietoja ryhmistä [www.porvoo.fi/maahanmuuttajien.liikunta](http://www.porvoo.fi/maahanmuuttajien.liikunta).

## ■ Vanhempi-vauvajumppa

Ryhmiiin ilmoittaudutaan erikseen syys- ja kevätkaudelle. Ilmottautuminen syyskauden ryhmiiin alkaa 17.8.2020 klo 9 alkaen ja kevään ryhmiiin 4.1.2021 klo 9 alkaen [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta). Hinta 30 €/syksy ja 35 €/kevät.

- 📍 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 15 paria

### Ei ryömivät, ikäsuositus n. 2–7 kk

- 🕒 ke 10.00–10.45

### Ryömivät, ikäsuositus n. 8–12 kk

- 🕒 ke 10.45–11.30

- 👤 Linda Kataja

## ■ Naperot ja vanhemmat

Ryhmä on tarkoitettu äidille/isälle + 1–2-vuotiaalle lapselle. Ryhmässä liikutaan yhdessä lapsen kanssa.

- 📍 **Kokohalli (A)**, max 20 paria
- 🕒 to 9.45–10.30
- 👤 Linda Kataja

## ■ Taaperojumppa

Ryhmä on tarkoitettu äidille/isälle + 2–3-vuotiaalle lapselle.

- 📍 **Kokohalli (A)**, max 20 paria
- 🕒 to 15.15–16.00
- 👤 Linda Kataja

## ■ Vanhempi-lapsijumppa

Ryhmä on tarkoitettu äidille/isälle + 3–4-vuotiaalle lapselle.

- 📍 **Kulloo (sivistyskeskus)**, max 20 paria
- 🕒 ke 17.30–18.15
- 👤 Galina Gorevaja
- 📍 **Huhtinen (koulu)**, max 20 paria
- 🕒 ke 17.45–18.30
- 👤 Erja Kaihevaara

## ■ Kangoo Jumps -introt

Introt ovat tarkoitettu uuden lajin kokeiluun, harjoittelun aloittamisen tueksi sekä tekniikkaopastukseen.

Harjoittelu Kangoo Jumps -hyppykengillä parantaa hapenottookykyä huomattavasti enemmän kuin perinteinen harjoittelu mutta rasittaa niveliä jopa 80% vähemmän. Kangoo Jumps -kengät ovat turvalliset käyttää, ja ne soveltuvat kaiken ikäisille ja kuntoisille.

Kurssille mukaan tarvitset mukavat treenivaatteet, pitkävartiset sukat (ota 2 sukkaparia mukaan), juomapullon ja hikipyyhkeen.

Ohjaajalta lainattavissa olevat kengät ovat 1 pari XS= kengänkoko 34/35–36, 6 paria S=36–38, 5 paria M=39–41 ja 1 pari L=42–44, joten ilmoitathan kengänkokosi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssi täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä niin kauan kun kenkiä riittää. Voit osallistua kurssille myös omilla Kangoo Jumps -kengillä.

Ilmottautuminen kurssin ohjaajalle Sara Smedsille <http://stingray-crocodile-eds3.squarespace.com/config/settings> 17.8.2020 klo 9 alkaen. Hinta 20 €.

### Kurssi 1




- 📍 **Kokohalli**, max 13
- 🕒 la 10.10. ja su 11.10.
- 🕒 14.00–15.30

### Kurssi 2

- 📍 **Kokohalli**, max 13
- 🕒 la 14.11. ja su 15.11.
- 🕒 14.00–15.30




## LAPSILLE JA NUORILLE

**Nappulakerho (4–6-v.)**

-  **Huhtisen koulu**, max 20
-  ke 17.00–17.45
-  Erja Kaihevaara




**Tempputemmellys (5–7-v.)**

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

-  **Kantele-talo (C)**, Kevätkummun koulu, max 20
-  ke 17.30–18.15
-  Salla Rinne




**Liikkeellä liikettä (8–10-v.)**

Hauskaa, tehokasta ja monipuolista liikuntaa eri välinein ja leikein.

-  **Kantele-talo (C)**, Kevätkummun koulu, max 20
-  ke 18.15–19.00
-  Salla Rinne

**Sählykerho (8–12-v.)**

Oma maila mukaan, jos löytyy.

-  **Kokonhalli (C)**, max 20
-  to 17–18
-  Hannu Vihreäluoto

**Kuntosali ja palloilu (13–16-v.)**

**UUTUUS NUORILLE!** Nuoret saavat itse valita haluavatko he harjoitella kuntosalilla vai pelata pallopelejä tai vaikka molempia. Mukavaa vapaamuotoista liikuntaa yhdessä! Ei osallistumismaksua!

-  **Kokonhalli (C)**, max 14
-  to 18–19
-  Hannu Vihreäluoto



**Liikuntaseikkailukerhot**

Kerhoissa harrastetaan monipuolisesti erilaista liikuntaa ja innostetaan lapsia liikkumaan.



**7–11-vuotiaat**

-  **Sannainen (koulu)**, max 20
-  ma 16.45–17.30
-  Linus Wilen

**5–6-vuotiaat**




-  **Tuorila (koulu)**, max 20
-  ti 17.30–18.15

**7–11-vuotiaat**

-  **Tuorila (koulu)**, max 20
-  ti 18.15–19.00

**Keppihevosloukuntakurssi**

Keppihevosharrastuksesta kiinnostuneille 7–15-vuotiaille tytöille ja pojille tarkoitettu kurssi, jossa pääsee harjoittelemaan ja liikkumaan keppihevosella. Tunnin perusajatuksena on yhteinen lajinomainen lämmitely, jonka jälkeen suunnitellaan yhdessä esterata ja harjoitellaan radalla. Ilmoittautuminen 17.8.2020 klo 9 alkaen [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta). Kurssimaksu 20 € laskutetaan kurssin jälkeen. Ota oma keppari mukaan.

-  **Kantele-talo (liikuntasali)**, Kevätkummun koulu
-  la 24.10., 31.10. ja 7.11.
-  13.30–15.00

## SOVELLETTUA LIIKUNTA

Erytisyryhmille suunnatun liikunnan tavoitteena on ensisijaisesti ylläpitää tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä sekä sydän- ja verenkiertoelimestön kuntoa – hyvää mieltä ja virkistystä unohtamatta.

Ilmoittautuminen paikan päällä, ellei muuta mainita. Tiedustelut puh. 0400 944 096/Christian Bremer.

Ryhmät alkavat viikolla 38 (14.9. →).

**Liikuntakerho**

Liikuntakerhossa kokeillaan monipuolisesti eri lajeja (3 kertaa/laji).




-  **Kokonhalli (B)**
-  ke 9.30–10.30
-  Christian Bremer

**Sählykerho**

-  **Aurora-halli**
-  ma 13.00–13.45
-  Christian Bremer, Päivi Häkkinen



**Erytislsten liikuntakerho**

Iloista ja monipuolista liikuntaa sekä mukavia leikkejä omatoimisesti liikkuville erityislapsille. Ilmoittautuminen 17.8.2020 klo 9 alkaen [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta) ja ulkoilu.

-  **Hamarin koulu**, max 12
-  to 17.00–17.45
-  Riikka Kekäläinen

**Pomppukerho erityislapsille**

Maksu 5 €/kerta, liikuntapalvelut maksaa erotuksen. Ennen osallistumista tulee ottaa yhteyttä erityisyryhmien liikunnanohjaan Christian Bremeriin, puh. 0400 944 096, joka myöntää osanottoon oikeutettavan kortin. Lisätietoja [www.kraftverk.fi](http://www.kraftverk.fi) tai puh. 358 40 669 2266.

-  **Kraftverk**, Asentajantie 9
-  ti 17.00–17.50

## ■ Sovellettu tanssikurssi aikuisille

Kurssilla tutustutaan monipuolisen musiikin avulla eri tansseihin. Kurssille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, ja osallistuminen on maksutonta. Kurssi järjestetään neljä kertaa ja voit vaikka osallistua joka kerralle. Tervetuloa nauttimaan tanssin pyöreistä!

- 📍 **Kantele-talo (A)**, Keväkummun koulu
- 📅 la 19.9., 26.9., 3.10. ja 17.10.
- 🕒 15–16
- 👤 Sara Smeds

## ■ Liikuntaa vaikeavammaisille

Motorisia harjoitteita ja kehonhallintaa erilaisia välineitä apuna käyttäen. Ryhmät kokoontuvat joka toinen viikko (parittomina viikkoina), ti 29.9 alkaen.

- 📍 **Kokohalli (A)**
- 🕒 ti 9.15–10.00 (suomenkieliset)
- 🕒 ti 10.00–10.45 (ruotsinkieliset)
- 👤 Christian Bremer, Päivi Häkkinen

## ■ Tekniikkauintiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille sekä ns. tukiuimareille, jotka esimerkiksi auttavat erityislapsia ja nuoria oppimaan uutta. Osallistujilta edellytetään vähintään 10 m uimataitoa syvässä vedessä. Ryhmässä kehitetään uinnin tekniikkaa sekä kasvatetaan uintikuntoa.

- 📍 **Porvoon uimahalli** (25 m allas)
- 🕒 To klo 15.15–16 (allasaika)

Tulethan hyvissä ajoin uimahallille, jotta olet altaalla ryhmän alkaessa. Ryhmään otetaan 8 lasta.

## LIIKUNTAKERHOT ERITYISILLE KOHDERYHMILLE

Liikuntapalvelut järjestävät tarvittaessa ohjattuja liikuntakerhoja myös lapsille ja nuorille, joilla on joi-takin erityistarpeita. Kyseessä voi olla lapsi tai nuori, jolla on huomattava ylipaino, koordinaatio-, tasapaino- tai motoriikkaongelmia tai jotain muuta, jonka takia hän kokee osallistumisen tavallisiin liikuntaker-hoihin vastenmieliseksi. Kerhot voidaan esim. järjes-tää heti koulupäivän päätteeksi.

Liikunnanohjaaja Päivi Häkkinen, puh. 040 566 1049, antaa lisätietoja näistä ryhmistä sekä ottaa mahdollisia toivomuksia vastaan.

## MUUTA LIIKUNTAA ERITYISRYHMILLE

### Yleisurheilukoulu kehitysvammaisille

- 📍 **Keskusurheilukenttä**
- 🕒 24. –26.8. klo 9.30–10.30

### Yleisurheilukilpailut kehitysvammaisille \*)

- 📍 **Keskusurheilukenttä**
- 🕒 to 27.8. klo 9

### Liikuntamaa erityislapsille \*)

- 📍 **Kokohalli**
- 🕒 ma 10.12. klo 9–12

### Päiväretki kylpylään kehitysvammaisille \*)

- 🕒 pe 11.12.

### Sählyturnaus kehitysvammaisille \*)

- 📍 **Aurora-halli**
- 🕒 ma 7.12. klo 9–14

### Boccia-turnaus \*)

- 📍 **Kokohalli**
- 🕒 ti 14.12. klo 9–13

### Hiihtokilpailut kehitysvammaisille \*)

- 🕒 pe 5.3.2021

### Jalkapalloturnaus kehitysvammaisille \*)

- 📍 **Kokonniemen tekonerumi**
- 🕒 ma 31.5.2021

\*) ennakoilmoittautuminen liikuntapalveluille / katso lisätietoja [www.porvoo.fi/](http://www.porvoo.fi/) liikunta

## LIIKUNTAA SENIOREILLE

Katso ilmoittautumisohjeet sivulta 2.

### Vanhustenviikko 5.–11.10.2020

Vanhustenviikkoa vietetään viikolla 40. Torstaina 8.10. liikuntapalvelut järjestää Lavis-lavatanssijumppan ihanien lavatanssi rytmien innoittamana. Lavatanssijumppaan ei ole ennakoilmoittautumisia, ja se ovat maksuton.

### Lavis-lavatanssijumppa 8.10.

Helppoa tanssia, johon et tarvitse paria etkä aiempaa tanssikokemusta, tervetuloa tanssin pyöreisiin.

- 📍 **Kokohalli (B+C)**
- 🕒 to 9–10
- 👤 Miia Heikkilä

### ■ Kehonliike

Mukavaa seniorijumppaa, joka sisältää aina myös ke-honhuoltoa sekä rentoutumisen.

- 📍 **Kantele-talo (C)**, Keväkummun koulu
- 🕒 ti 14.15–15.15
- 👤 Sara Smeds

### ■ Seniorijumppa


Reipasta jumppaa musiikin tahdissa hyväkuntoisille senioreille. Jumppa sisältää lämmittelyn sekä lihas-kunto- ja venyttelyosuuden. Liikkeitä tehdään myös lattiatasolla.

- 📍 **Kokohalli (A)**, max 70
- 🕒 to 10.45–11.30
- 👤 Linda Kataja


## Kevennetty seniorijumppa

Seniorijumpan kevennetty versio hieman rauhallisemmasta jumpasta pitävälle. Liikkeitä tehdään myös lattiatasolla.

 **Kokonhalli (A)**, max 70


 ma 13.15–14.00

 **Kerkkoon koulu**, max 20


 ma 15.30–16.15 (alkaa 11.1.2021)

Kerkkoon koulu on remontissa, ryhmä järjestetään Kerkkoon nuorisoseurantalolla osoitteessa Savimäentie 4, 06530 Kerkkoo.

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 25

 ke 12.30–13.15


 **Tolkkisten (monitoimitalo)**, max 20

 ke 14.45–15.30

 Irene Vesterinen

## Kuntopiiri

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 20


 ti 13–14

 Linda Kataja

## Yinful-jooga

Suosittua Yin-joogaa kehoa huoltavilla avaavilla liikkeillä. Monipuolista ja mukavaa liikettä sekä tunnin lopuksi aina rentoutuminen, joka johdattaa uuteen päivään. Tunti sopii kaikille!

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 25


 to 8–9

 Aurora Rantanen


## Kehonhuolto

Avauksia ja rentoutusta kireille lihaksille.

 **Kokonhalli (A)**, max 70

 ma 14.00–14.45

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 25


 ke 13.15–14.00

 Irene Vesterinen

## Venyttely


Venyttely osana kehonhuoltoa on äärimmäisen tärkeää kaiken ikäisille liikkujille. Lihaksen hyvä elastisuus pitää sen kunnossa ja loukkaantumisriskit ovat pienempiä. Myös tasapaino ja ryhtiharjoituksia.

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 25

 ma 8.30–9.15


 Miia Heikkilä

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 25

 ma 9.30–10.15

 Miia Heikkilä

 **Kokonhalli (A)**, max 70


 to 11.30–12.15

 Linda Kataja

## Voimaa ja virtaa keholle

Liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa kehittävä senioreille suunnattu tunti. Tunnilla tehdään tehokkaita liikkeitä rauhalliseen tahtiin ja keskitytään erityisesti toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä kehon syvienlihasten vahvistamiseen. Liikkeitä tehdään myös lattiatasolla.


 **Kokonhalli (A)**, max 70

 ti 14.45–15.30

 Linda Kataja

## Parkinson-ryhmä

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 20

 ke 15.00–15.45


 Miia Heikkilä

## Pilatesta senioreille

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tarkoituksena on kehittää optimaalisesti niitä lihaksia, jotka tukevat selkärankaa. Pilateksen avulla opit kehontuntemusta ja se on samalla myös mielen liikuntaa. Laita sukat tai ohutpohjaiset tossut jalkaan.

### Pilateksen peruskurssi

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 25


 ti 10.30–11.30

 Riitta Harjukari-Laine

### Pilateksen jatkokurssi

Jatkokurssilla syvennetään pilateksen peruskurssin oppeja. Ryhmään osallistuminen edellyttää peruskurssin käymistä.

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 25


 ti 11.30–12.30

 Riitta Harjukari-Laine

## Lempää joogaa senioreille

Senioreille suunnattu joogatunti, jossa lempeät joogaliikkeet tehdään hengityksen rytmittämänä omaa kehoa kuunnellen sekä seisten että lattiatasossa alustalla. Joustava asu sekä halutessasi oma alusta mukaan.


 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 20


 pe 13–14

 Irene Vesterinen

## Senioritanssi

Tanssimme kansainvälisiä senioritansseja sekä count-rytansseja. Senioritanssiin voi tulla ilman paria.

 **Nuorisotila Zentra**, Mannerheiminkatu 20, max 20

 ma 13.00–14.30

 Leena Normann

## Lavis-lavatanssijumppa

Tunti on hauska ja helppo liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssi askeleiden ja jumpan yhdistämiseen. Kyse on tanssillisesta liikkumisesta lavatanssimusiikin tahtiin. Lavis sopii kaikille sillä siihen ei tarvita paria eikä tanssitaustaa.

**Kokohalli (A)**, max 70

ti 14.00–14.45

Linda Kataja

**Uimahalli (liikuntasali)**, max 25

ke 14.00–14.45

Miia Heikkilä

## Tasapainokoulu

Tasapainokoulun tavoitteena on lihasvoiman ja tasapainon kehittäminen kaatumisen välttämiseksi. Kun liikunta varmentuu, seniorin omatoimisuus ja toimintakyky kohenevat. Samalla saadaan vähennetyksi seniorin kokemaa liikkumisen pelkoa. Osallistuminen tasapainokouluihin on ilmaista.

**Pormestarinkatu 14** (käynti sisäpihalta)

ma 9.00–10.30

**Urheiluhallin alasali**

ke 13.30–14.45

**Gammelbacka, monitoimitalon liikuntasali**

ti 14.45–16.00

Christian Bremer, Päivi Häkkinen

## Istumalentopallo

Istumalentopallo on sovellutus tavallisesta lentopallosta, ja se on tarkoitettu erityisesti henkilöille, joille pystylentopallon pelaaminen on mahdotonta.

**Kokohalli (A)**, max 20

ti 13.30–14.30

Christian Bremer

## Kävelyjalkapallo

Kävelyjalkapallo on muuten aivan samanlaista kuin tavallinen jalkapallo, mutta siinä ei saa juosta. Kävelyjalkapallo sopii siis erityisesti vanhemmille ja ikääntyville ihmisille. Kävelyjalkapallossa sydämen syke ei nouse korkealle, eivätkä nivelet ja raajat joudu niin kovaan kuormitukseen.

**Aurora-halli**, max 20

ma 11–12

Päivi Häkkinen

## Kävelysähly

Kävelysähly on muuten aivan samanlaista kuin tavallinen sähly, mutta siinä ei saa juosta. Kävelysähly sopii siksi erityisesti vanhemmille ja ikääntyville ihmisille. Kävelysählyssä sydämen syke ei nouse korkealle, ja kävellessä eivät nivelet ja raajat joudu kovaan kuormitukseen. Kävelysählyssä ei tule repiviä tai äkinäisiä liikkeitä ja pyrähdyksiä kuten tavallisessa sählyssä.

Kävelysähly kuormittaa suuria lihasryhmiä ja aiheuttaa luustolle tarpeellisia iskuja, ja siksi se sopii vanhemmille ihmisille, erityisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksia tai sydän- ja verisuonitauteja sairastaville sekä ylipainoisille.

**Aurora-halli**, max 20

to 8.30–9.30

Christian Bremer

## Luistelu

Kaiva joko kaunoluistimet tai hokkarit esiin ja tule nauttimaan leikkimielisestä pelaamisesta tai vapaasta luistelusta.

Ota oma kypärä ja maila mukaan, mikäli sinulla on. Sopii sekä naisille että miehille.

**Jäähalli**, max 20

ti 12–13

Christian Bremer

## Kuntosali

Ryhmä on tarkoitettu aloittelijoille.

**Urheiluhalli**, max 15

ke 15–16

Christian Bremer

## Harjoittelua copd:tä sairastaville

Ryhmä kokoontuu Kokohallille kuntosaliharjoitteluun (alkulämmittely, kuntosaliharjoittelu ja venyttelyt).

**Kokohalli (kuntosali)**

ma 10.45–12.00

Christian Bremer

## Thai-nyrkkeily senioreille

Seniorithainyrkkeily on kehitetty senioreille sopiva liikuntamuoto. Se on turvallista, hauskaa ja kuntoa kehittävää. Thainyrkkeily kehittää etenkin tasapainoa, notkeutta, liikkuvuutta sekä koordinaatiota. Myös niska- ja hartiavaivat saattavat helpottua. Mukaan tarvitaan vain sisäliikuntavälineet, muut tarvittavat varusteet löytyvät salilta. Yhteistyössä Porvoo Taiboxing Clubin kanssa.

**Urheiluhallin thai-nyrkkeilytila**, max 16

ke 10–11

Kari Viinikainen



## OMATOIMISET RYHMÄT

Liikuntatila on osanottajien käytössä mutta paikalla ei ole ohjaajaa. Maksuton!

### Boccia

📍 **Kokonhalli (B)**

🕒 ti 8–10

📍 **Kokonhalli**

🕒 pe 12–14

📍 **Kantele-talo (C)**, Kevätkummun koulu

🕒 ke 11.00–12.30

📍 **Aurora-halli**

🕒 to 11–13

### Kuntosali liikunta

📍 **Urheiluhalli**

**Naiset ja miehet**

🕒 ma 15.00–16.30

**Naiset**

🕒 ti 13–15

🕒 to 13–15

**Miehet**

🕒 ti 15.00–16.30

🕒 to 15.00–16.30

### Sulkaapallo

📍 **Kokonhalli, (B+C)**

🕒 ti 10–11

to 10–11

## UIMAHALLIN LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaryhmät uimahallissa alkavat viikolla 36.

Syyskausi: 31.8.–11.12.2020

Kevätkausi: 11.1.–29.4.2021

HUOM! Ryhmiä ei pidetä

- 1.4.–5.4.2021 (pääsiäinen)

### Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen uimahallin liikuntaryhmiin tapahtuu internetin kautta osoitteessa [www.porvoo.fi](http://www.porvoo.fi) → palvelut → liikunta ja ulkoilu → uimahalli.

Syksyn ilmoittautumispäivät ovat:

- ma 24.8. klo 12 alkaen
- ma 28.9. klo 12 alkaen
- ma 2.11. klo 12 alkaen

HUOM! Eläkeläisten matalan veden vesijumppiin varataan paikka kirjoittamalla oma nimi uimahallin aulassa olevaan listaan ennen ko. vesijumppaa. Listat laitetaan esille tiistai- ja torstai-iltapäivisin klo 14.15.

Lisätietoja uimahallin liikuntaryhmistä osoitteesta [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta) tai elokuun alussa uimahallilta saatavasta esitteestä.

### Osallistumismaksut uimahallin liikuntaryhmiin

7.50 €/kerta tai 70 €/10 kertaa. Päivällä pidettävät eläkeläisten vesiliikuntaryhmät: osallistumismaksu = sisäänpääsymaksu. Kaikki osallistumismaksut sisältävät jumpan lisäksi uinnin.

### Allasryhmät

#### Maanantai

15.00–15.30 syvä vesi / eläkeläiset

19.15–20.00 Aqua Pulse

#### Tiistai

6.45–7.15 vesijumppa eläkeläiset + työikäiset

8.45–9.15 vesijumppa / eläkeläiset

9.30–10.00 vesijumppa / eläkeläiset

10.15–10.45 vesijumppa / eläkeläiset

11.00–11.30 vesijumppa / eläkeläiset

15.00–15.30 vesijumppa / eläkeläiset

16.15–17.00 Aqua Splash

#### Keskiviikko

15.00–15.30 syvä vesi / eläkeläiset

19.15–20.00 Aqua Deep

#### Torstai

9.00–9.30 syvä vesi / eläkeläiset

15.00–15.30 vesijumppa / eläkeläiset

18.30–19.15 Aqua Circuit

Altaan syvyys on 138 cm, paitsi tiistaisin klo 11.00–11.30 syvyys on 125 cm. Syvän veden jumpassa altaan syvyys on 380 cm.

### Saliryhmät

#### Maanantai

17.00–17.55 Basic

18.05–19.00 FasciaMethod

#### Tiistai

17–18 Zumba

18.15–19.15 Pumppi

#### Keskiviikko

17–17.55 BodyChallenge

18–19 Kahvakuula

19.15–20.05 Balance

#### Torstai

17–18 FasciaMethod

18.15–19.15 CrossTraining

#### Perjantai

18–19 Yin-jooga

## MUUT KURSSIT, RETKET JA LIIKUNTATAPAHTUMAT

### Lasten liikuntamaailma

Lasten liikuntamaailma alkaa su 27.9. Kokonhallilla, Jääkiekkotie 3. Syyskausi 27.9.–20.12.2020 ja kevätkausi 10.1.–25.4.2021. Liikuntamaailma on auki sunnuntaisin klo 10–12 muutamaa sunnuntaita lukuun ottamatta. Lisätietoja näistä päivistä saa paikan päältä sekä osoitteesta [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta).

Lasten Liikuntamaailma on vapaata ja vauhdikasta liikuntaa ja temmellystä 0–10-vuotiaille. Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua. Jokaisella lapsella on ol-tava mukana huoltaja, jonka vastuulla lapsi on.

Sisäänpääsymaksu 2 €/lapsi/kerta, alle 1-vuotiaat lapset maksutta. Käteismaksu paikan päällä.

### Lasten miniliikuntamaailma

Liikuntamaailma liikuttaa myös Kevätkummussa, Kantele-talon liikuntasalissa (Sammontie 3) miniliikuntamaailmana kolme kertaa viikossa. Syyskausi 22.9.–18.12.2020 ja kevätkausi 12.1.–23.4.2021. Vapaata temmellystä ja liikunnan iloa! Toiminta on valvottua mutta ei ohjattua. Jokaisella lapsella tulee olla täysi-ikäinen huoltaja mukana, jonka vastuulla lapsi on. Ilmainen sisäänpääsy.

- Ti klo 9.30–11.00, alle kouluikäiset (C-sali)
- Pe klo 9.30–11.00, alle kouluikäiset (C-sali)
- Pe klo 16.30–18.30, 0–10-vuotiaille (B-sali)

### Koko perheen palloilumaa

Koko perheelle tarkoitettu palloilumaa järjestetään Kokonhallilla syksyn aikana neljänä lauantaina (26.9, 24.10, 21.11 ja 12.12.) klo 10–12.

Koko perheen palloiluussa voit kokeilla kaikenlaisia palloilulajeja, pickleballista lentopalloon. Toiminta toteutetaan yhdessä urheiluseurojen kanssa ja se on osittain ohjattua. Tulkaa koko perheen voimin viettämään palloilulauantaita Kokonhallille! Lapsilla tulee olla täysi-ikäinen huoltaja mukana. Ilmainen sisäänpääsy. Lisätietoja [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta).

### Patikkaretki Iso-Melkuttimen ulkoilualueelle

Liikuntapalvelut järjestää vaellusretken Iso-Melkuttimen ulkoilualueelle Lopelle sunnuntaina 27.9.2020.

Lähtö klo 8.30 Rihkamatorilta, tarkempaa tietoa lähempänä ajankohtaa [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta).

Retken hinta 20 €, sis. linja-autokuljetuksen sekä matkanjohtajien palvelut. Retki laskutetaan matkan jälkeen. Omat eväät mukaan, mahdollisuus grillata. Sitovat ennakkoihmittautumiset 7.9. alkaen [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta).

Mukaan mahtuu 45 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Tiedustelut: Miia Heikkilä puh. 040 754 0484.

### Ice Skating Tour -tapahtuma

Keskiviikkona 2.12. Ice Skating Tour saapuu taas Porvooseen, ja isolla tekojäärädalla on hauskaa ohjelmaa koko päivän ajan. Kello 9–14 on ohjelmaa ala- ja yläkouluille sekä klo 18–20 ohjelmaa koko perheelle.

Yhteistyössä Suomen Luisteluliiton kanssa. Katso lisätietoja tapahtumasta <http://www.luisteluliitto.fi/iceskatingtour/>.

### Puulaakisarjat

Puulaakurheilu on Porvoossa erittäin suosittua ja siihen osallistuu vuosittain useita satoja porvoolaisia kuntoilijoita. Liikuntapalvelut järjestää palloilusarjoja kaukalopallossa, sählyssä ja jalkapallossa.

Joukkueen ei tarvitse olla rekisteröity yhdistys vaan esim. kaveriporukka, työpaikkajoukkue tai vastaava käy hyvin. Pelaajien täytyy kuitenkin olla kirjoilla Porvoossa. Osallistumismaksu 100 €/joukkue + tuomarimaksut.

### Sählysarjat 2020-2021

Ilmoittautuminen 4.9 mennessä  
Sarjat naisille ja miehille

### Kaukalopalloisarjat 2020-2021

Ilmoittautuminen 9.10 mennessä  
Sarjat miehille

### Jalkapalloisarjat 2021

Ilmoittautuminen 6.4 mennessä  
Sarjat naisille ja miehille

Sähköisen ilmoittautumisen, [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta), yhteydessä on mainittava yhteyshenkilön nimi yhteystietoihin, joukkueen pelaajat sekä laskutusosoite. Pelaaajaluetteloa voi täydentää myöhemmin.

Katso puulaakisarjojen säännöt sekä muut lisätiedot [www.porvoo.fi](http://www.porvoo.fi). Lisätietoja myös Päivi Häkkinen, puh. 040 566 1049, [paivi.hakkinen@porvoo.fi](mailto:paivi.hakkinen@porvoo.fi)

### Yleisöluistelu

Yleisölle varataan vuoroja Kokkonniemen jäähallissa sekä isolla tekojäärädalla.

Lisätietoja ja tarkemmat aikataulut löydät liikuntapalvelujen kotisivuilta [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta) → TIMMI-varauskalenteri. Lisäksi koulujen loma-aikoina on lisävuoroja arkisin päivällä.

### Tarjonta liikuntaryhmien ollessa tauolla ja koululaisten loma-aikoina

Jumpparyhmien ollessa joulutauolla (joulukuu) järjestämme myös muutaman ilmaisen jumpparyhmän. Toukokuussa tullaan järjestämään myös ilmaisia jumpparyhmiä ennen kuin puistojumpat alkavat. Lisätietoa lähemmin [www.porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta) ja liikunnanohjaaja Miia Heikkilä, [miia.heikkila@porvoo.fi](mailto:miia.heikkila@porvoo.fi).

Liikuntapalvelut järjestää myös koululaisten lomien aikana monipuolista ohjelmaa kuten retkiä ja leirejä. Lue lisää [porvoo.fi/liikunta](http://www.porvoo.fi/liikunta).