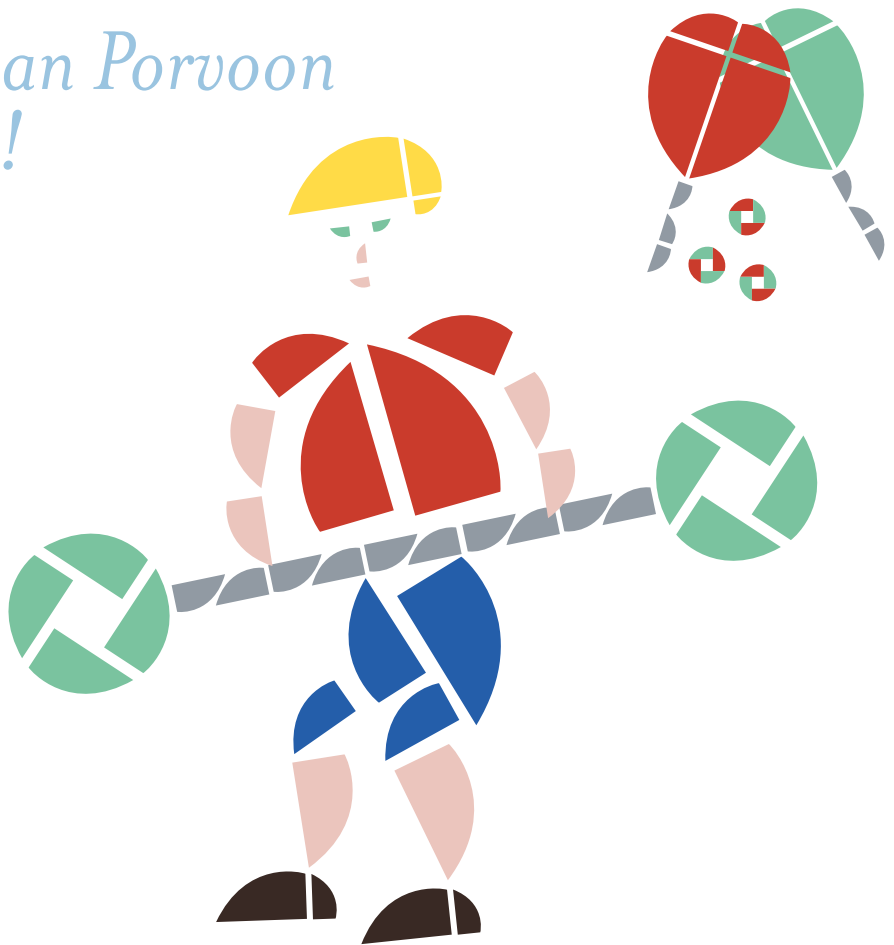


Porvoon liikuntapalvelut

SYKSY 2021 – KEVÄT 2022

*Liikutaan Porvoon
mitalla!*



PORVOO  BORGÅ

PORVOON KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

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

Puhelin (019) 520 211 (vaihde)

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

Web www.porvoo.fi/liikunta

Henkilökunnan yhteystiedot 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 ryhmät

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

Ryhmät alkavat viikolla 36.

Syyskausi: 6.9.–10.12.2021

Kevätkausi: 10.1.–23.4.2022

Huom! Ryhmiä ei pidetä

- 18.–22.10.2021 (syysloma)
- 21.–27.2.2022 (hiihtoloma)
- 14.–18.4.2022 (pääsiäinen)

Henkilötunnus ilmoittautumisen yhteydessä

Kaikkien niiden, jotka ilmoittautuvat Porvoon kaupungin järjestämiin maksullisiin toimintoihin (ohjatut ryhmät, kurssit, retket, puulaakisarjat jne.), tulee antaa henkilötunnuksensa ilmoittautumisen yhteydessä kaupungin kirjanpidon teknisten vaatimusten takia.

Ilmoittautuminen ohjattuihin liikuntaryhmiin

Ilmoittautuminen koskee sekä syys- että kevätkautta ellei mitään muuta mainita.

Ilmoittautuminen tapahtuu internetin kautta osoitteessa www.porvoo.fi/liikunta ja ulkoilu. Paikat ryhmiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmän perässä on kerrottu maksimi osallistujamäärä.

Vapaita paikkoja kannattaa tarkastella internetsivuilta. Mikäli joku peruu ilmoittautumisensa näkyy se vapautuneena paikkana ja on varattavissa heti internetissä.

Ilmoittautuminen

- Ilmoittautuminen ohjattuihin ryhmiin alkaa **ma 16.8. klo 9.**
- Kursseihin, retkille ym. erilliset ilmoittautumispäivät.

Paikan varaaminen ja peruminen

Varatessasi paikkaa tarkista, että kaikki ilmoittautumisloMAKESSA vaaditut kentät on täytetty oikein. Peruminen tulee tapahtua kahden viikon kuluessa ilmoittautumisesta. Peruminen tapahtuu s-postitse liikunta@porvoo.fi. Mikäli osallistumista ei peruta veloitetaan normaali osallistumismaksu.

Lisätietoja liikuntaryhmistä

liikunta@porvoo.fi

Osallistumismaksut

Ryhmiin on ryhmäkohtaiset maksut. Näet ryhmän kohdalta värikoodin ja alla näet ryhmien hinnoittelun. **Kurssien maksut on ilmoitettu kurssiesittelyn yhteydessä.**

■ 45 €/vuosi/ryhmä

■ 35 €/vuosi/ryhmä

■ Ei osallistumismaksua

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

Osallistumismaksua ei palauteta, mikäli ryhmä keskeytyy vähäisen osallistujamäärän takia. Koronatilanne huomioiden toimimme yleisten ohjeiden ja suositusten mukaan.

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

LAPSET (4–12-VUOTIAAT)

Nappulakerhot (4–6-v.)

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

- 📍 **Huhtinen (koulu)**, max 20
- 🕒 Ke 17–17.45
- 👤 Erja Kaihevaara
- 📍 **Jokilaakson koulu (Kerkkoo)**, max 20
- 🕒 Ti 17.30–18.15
- 👤 Galina Gorevaja
- 📍 **Hamari (koulu)**, max 20
- 🕒 Ma 18.15–19
- 👤 Ronja Malmström
- 📍 **Sannainen (koulu)**, max 20
- 🕒 Ke 17.15–18
- 👤 Johanna Wessman

Liikuntaseikkailukerhot (7–11-v.)

Liikuntaseikkailukerhoissa lapset pääsevät kokeilemaan monipuolisesti erilaista liikuntaa.

- 📍 **Sannainen (koulu)**, max 20
- 🕒 Ti 16.45–17.30
- 👤 Linus Wilen
- 📍 **Jokilaakson koulu (Kerkkoo)**, max 20
- 🕒 Ti 18.15–19
- 👤 Galina Gorevaja
- 📍 **Epoo (koulu)**, max 20
- 🕒 Ke 16–16.45
- 👤 Johanna Wessman

Sählykerho (7–12-v.)

Oma maila mukaan, jos on.

- 📍 **Kokonhalli (C)**, max 20
- 🕒 To 17–18
- 👤 Hannu Vihreäluoto

NUORET (13–16-VUOTIAAT)

Kuntosali ja palloilu

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

- 📍 **Kokonhalli (C)**, max 14
- 🕒 To 18–19
- 👤 Hannu Vihreäluoto

Boulderkiipeily

Boulderkiipeily sopii kaikille, kiipeillään alle viiden metrin korkuisilla seinillä ilman köysiä ja muita varmistuslaitteita, alla on paksu matto.

Noutamalla kaupungin palvelupiste Kompassista (Rihkamatori) erillisen kortin, pääset kiipeilemään keskuksen sen normaaleina aukioloaikoina 3 €/kerta. Kortti on voimassa lukukauden 2021–22.

- 📍 **Grottan (Ratakatu 7)**

Toiminnallinen harjoittelu

Toiminnallisella puolella pääset ohjaajan opastuksella treenaamaan monipuolisilla laitteilla ja välineillä.

Noutamalla kaupungin palvelupiste Kompassista (Rihkamatori) erillisen kortin pääset harjoittelemaan 3 €/kerta keskiviikkoisin klo 16–17. Kortti on voimassa lukukauden 2021–22.

- 📍 **Kraftverk (Asentajantie 9)**
- 🕒 Ke 16–17

Tanssi

Löydä itsellesi sopiva tanssiharrastus. Nouda kaupungin palvelupiste Kompassista (Rihkamatori) "3 x kokeile rauhasa" -kortti (10 €), jolla pääset tutustumaan Tanssiva Porvoo -tarjontaan.

Kortti oikeuttaa kolmeen tanssituntiin syyskaudella 2021, ja se on voimassa yhden kuukauden ensimmäisestä tanssikerrasta alkaen. Kortti on tarkoitettu vain yhteen ja samaan viikkotuntiin.

Mikäli haluaa kokeilukertojen jälkeen jatkaa samoilla tunteilla, palautetaan/hyvitetään kokeilukerrat kurssin kokonaismaksusta. Otathan tällöin yhteyttä: tanssivaporvoo@gmail.com.

- 📍 **Tanssiva Porvoo (Mannerheiminkatu 7)**

PERHEET

Vanhempi-vauvajumppa

Ryhmiiin ilmoittaudutaan erikseen syys- ja kevätkaudelle. Hinta syksy 20 € / kevät 25 €. Kevään ilmoittautuminen ma 4.1. klo 9 alkaen.

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

Ei ryömivät, ikäsuositus n. 2–7 kk

🕒 Ke 10–10.45

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.

📍 **Kokonhalli (A)**, max 20 paria

🕒 To 9.45–10.30

👤 Linda Kataja

Vanhempi-lapsijumppa

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

📍 **Huhtinen (koulu)**, max 20 paria

🕒 Ke 17.45–18.30

👤 Erja Kaihevaara

📍 **Hamari (koulu)**, max 20 paria

🕒 Ma 17.30–18.15

👤 Ronja Malmström

📍 **Grännäs (koulu)**, max 15 paria

🕒 Ke 18.30–19.15

👤 Johanna Wessmann

TERVEYSLIIKUNTA

Terveysliikuntaryhmät ovat matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, jotka sopivat kaiken tasoisille/-kuntoisille kuntoilijoille iästä riippumatta. Terveysliikuntaryhmät ovat avoimia kaikille aikuisille ja ikääntyville liikkujille. Tarjolla on monipuolisesti erilaisia liikuntaryhmiä, joissa pääset kehittämään liikkuvuutta, lihaskuntoa, koordinaatiota, tasapainoa ja kestävyyskuntoa. Terveysliikuntaryhmissä pääset kuntoilemaan oman kuntotasosi mukaan rennossa seurassa ja pitämään hauskaa liikunnan merkeissä.

Niska- ja selkäjumppa

Sisältää venyttelyä.

📍 **Kokonhalli (A)**, max 70

🕒 Ma 18–19

👤 Marjo Krook

Vahva keskivartalo

Tunnilla treenataan keskivartaloa vahvaksi huomioiden usein heikossa kunnossa olevat keskivartaloa tukevat sisäiset lihakset. Liikkeet ovat rauhallisia mutta tehokkaita ja niillä pyritään aktivoimaan harjoituksen kannalta oikeat lihakset. Tunnin lopussa venytellään ja rentoudutaan.

📍 **Pormestarinkatu 14** (sisäänkäynti sisäpihalta), max 12

🕒 To 18.30–19.30

👤 Lotta Eskelinen

Kehonhallinta ja liikkuvuus

Tunnilla tehdään monipuolisesti koko kehoa vahvistavia liikkeitä. Tunti koostuu rytmisestä alkulämmittelystä, liikkuvuusharjoituksista, keskivartalon ja syvien tukilihasten vahvistamisesta sekä kehonpaino- ja kehonhallintaharjoitteista.

📍 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 20

🕒 To 13.30–14.15

👤 Riikka Kekäläinen

Yinful-jooga

Monipuolista ja mukavaa, kehoa huoltavia ja avaavia joogaliikkeitä päivän aloitukseen. Tunnin lopuksi aina rentoutuminen.

📍 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 20

🕒 To 8–9.30

👤 Aurora Rantanen

Mammajumppa

Raskaana oleville naisille. Ennakoilmoittautumiset ja tiedustelut äitiysfysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesonen, puh. 040 514 4084. Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle syys- ja kevätkaudeksi erikseen. Hinta 15 €/syksy ja 20 €/kevät.

📍 **Pormestarinkatu 14** (sisäänkäynti sisäpihalta), max 12

🕒 To 17.30–18.30

👤 Taina Åkerlund-Pesonen

Synnyttäneiden äitien jumppa

Ennakoilmoittautumiset ja tiedustelut äitiysfysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesonen, puh. 040 514 4084. Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle syys- ja kevätkaudeksi erikseen. Hinta 15 €/syksy ja 20 €/kevät.

📍 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 20


🕒 Ke 11.45–12.45

👤 Taina Åkerlund-Pesonen

Terveysjumpat


Jumppatunteja koko keholle. Kehittää mm. kestävyyttä, lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Tunnit koostuvat liikuvasta osuudesta, joka ei sisällä hyppyjä eikä askelsarjoja. Tämän jälkeen lihaskunto-osuus kehon pääliharyhmille. Tunnin lopussa lyhyet palauttavat venyttelyt.

 **Kokohalli (A)**, max 70

 Ma 13.15–14


 Irene Vesterinen

 **Jokilaakson koulu (Kerkkoo)**, max 20

 Ma 15.30–16.15

 Irene Vesterinen

 **Tolkisten monitoimitalo**, max 20

 Ke 14.45–15.30

 Irene Vesterinen

 **Kokohalli (A)**, max 70


Huom! Tunti sopii hyväkuntoisille ja on muihin terveysjumppiin verrattuna hieman enemmän sykettä kohottavampi ja raskaampi tunti.

 To 10.45–11.30

 Linda Kataja

Kuntopiiri

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 20

 Ti 12.30–13.30

 Linda Kataja

Kehonhuolto


Tunneilla hyödynnetään erilaisia kehonhuoltotekniikoita ja tehdään rauhalliseen tahtiin monipuolisia hengitys-, liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia. Arjen toimissa tärkeät tukilihaksesi vahvistuvat, lihastasapainosi kehittyy ja kehosi sekä mielesi rentoutuvat.


 **Kokohalli (A)**, max 70

 Ma 14–14.45


 Irene Vesterinen

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 20

 Ti 13.45–14.30


 Linda Kataja

 **Kokohalli (A)**, max 70


 To 11.30–12.15


 Linda Kataja


 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 20


 Ma 8.30–9.15

 Ohjaaja ilmoitetaan myöhemmin

 Ma 9.30–10.15

 Ohjaaja ilmoitetaan myöhemmin


 To 14.30–15.15


 Riikka Kekäläinen

Senioritanssi

Tanssimme kansainvälisiä senioritansseja sekä countrytansseja. Senioritanssiin voi tulla ilman paria. Huom! Ryhmä alkaa 4.10. Ryhmää ei pidetä 11.10 ja 18.10.

 **Nuorisotila Zentra** (Mannerheiminkatu 20), max 20


 Ma 12.30–14

 Leena Normann


Lavis-lavatanssijumppa

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

 **Uimahalli (liikuntasali)**, max 20

 Ma 15–15.45


 Kati Nikkanen

 Ke 14–14.45

 Ohjaaja ilmoitetaan myöhemmin

Naisten liikuntaryhmä

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


 **Kantele-talo (C)**, Kevätkumpu, max 20


 To 18–19


 Johanna Ainasoja

Miesten liikuntaryhmä


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


 **Huhtinen (koulu)**, max 20


 To 17.15–18

 Linda Kataja

Thai-nyrkkeily

 **Urheiluhalli (Thai-sali)**, max 16


 Ke 10–11


 Kari Viinikainen, yhteistyössä Porvoo Thaiboxing Club:n kanssa

Kuntosali

Ryhmä on tarkoitettu aloittelijoille.

 **Urheiluhalli**, max 15

 Ma 13.30–14.30

 Kati Nikkanen

Omatoimiryhmät

Liikuntatila on osanottajien käytössä, mutta paikalla ei ole ohjaajaa. Ei osallistumismaksua.

Kuntosali

Urheiluhalli

Ma 15–16.30

Urheiluhalli (naiset)

Ti ja to 13–15

Urheiluhalli (miehet)

Ti ja to 15–16.30

Boccia

Kokohalli (B)

Ti 8–10 ja pe 12–14

Kanteletalo (C)

Ke 11–12.30

Aurorahalli

To 11–13

Sulkapallo

Kokohalli (B+C)

Ti ja to 10–11

SOVELTAVA LIIKUNTA

Sählykerho

Aurorahalli

Ma 13–14

Christian Bremer, Päivi Häkkinen

Erityislasten liikuntakerho

Iloista ja monipuolista liikuntaa sekä mukavia leikkejä oma-toimisesti liikkuville erityislapsille.

Strömborgska skolan

Ke 17–17.45

Christian Bremer

A-ryhmän liikuntakerho

Kerhossa tutustutaan eri pallopeleihin ja muihin liikunta-muotoihin. Ryhmä on tarkoitettu alakouluikäisille ADHD-/NePsy-lapsille.

Strömborgska skolan

Ke 18–18.45

Christian Bremer

Pomppukerho erityislapsille

Vapaata pomppuulua ja pomppimista ohjaajan opastuksella. Noutamalla erillisen kortin palvelupiste Kompassista, Rihkamatori, pääsee erityislapsen pomppimaan ja nauttimaan liikunnasta Kraftverk:iin 3 €/kerta. Kortti on voimassa lukukauden 2021–22.

Kraftverk, Asentajantie 9

To 18–19

Integroitu tekniikkauimakoulu

Erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille sekä ns. tuikiuimareille, jotka esimerkiksi auttavat erityislapsia ja nuoria oppimaan uutta. Osallistujilta edellytetään 10 m:n uimataitua. Opetus tapahtuu syvässä vedessä. Ryhmässä kehitetään uinnin tekniikkaa sekä kasvatetaan uintikuntaa.

Uimahalli, max 8

To 15.15–16

Pilvi Rynänen

Liikuntaa vaikeavammraisille

Motorisia harjoitteita ja kehonhallintaa erilaisia välineitä apuna käyttäen. Ryhmät kokoontuvat joka toinen viikko (parittomina viikkoina) 14.9 alkaen.

Kokohalli (A)

Ti 9.15–10 (suomenkieliset)

Ti 10–10.45 (ruotsinkieliset)

Christian Bremer, Päivi Häkkinen

Parkinson-ryhmä

Uimahalli (liikuntasali), max 20

Ke 15–15.45

Ohjaaja ilmoitetaan myöhemmin

COPD-ryhmä

Kuntosaliharjoittelua (alkulämmittely, harjoittelu, venyttely).

Omenmäki

Ke 12.15–13.15

Christian Bremer

Istumalentopallo

Sovellus 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

- 📍 **Aurorahalli**, max 20
- 🕒 Ti 12–13
- 👤 Päivi Häkkinen

Kävelysähly

- 📍 **Aurorahalli**, max 20
- Miehille**
- 🕒 Ma 8.30–9.30
- 👤 Christian Bremer

Naisille

- 🕒 Ke 9.30–10.30
- 👤 Päivi Häkkinen

Luistelu

- 📍 **Kokonniemen jäähalli**, max 20
- 🕒 Ke 13.45–14.45
- 👤 Christian Bremer

Tasapainokoulu

Tavoitteena on lihasvoiman ja tasapainon kehittäminen kaatumisen välttämiseksi. Kun liikunta varmentuu, seniorin omatoimisuus ja toimintakyky kohenevat. Samalla saadaan vähennetyksi seniorin kokemaa liikkumisen pelkoa.

- 📍 **Pormestarinkatu 14** (käynti sisäpihalta)
- 🕒 Ma 10.30–12
- 👤 Christian Bremer
- 📍 **Gammelbacka (monitoimitalon liikuntasali)**, max 10
- 🕒 Ti 13.30–15
- 👤 Päivi Häkkinen
- 📍 **Urheiluhalli (monitoimitila alasalissa)**, max 20
- 🕒 Ke 13.30–15
- 👤 Päivi Häkkinen

Liikuntaa maahanmuuttajille

Miesten palloiluryhmä

- 📍 **Kanteletalo (C)**, Kevätkummun koulu
- 🕒 La 15–17, vuoro peruttu 9.10. ja 4.12.

Naisten uintivuoro

- 📍 **Omenämäki**, Tulliportinkatu 4
- 🕒 Ma 18–20
- 👤 Aurora Rantanen

MUUTA SOVELTAVAA LIIKUNTAA

Vanhustenviikko 3.–10.10.

Torstaina 7.10. järjestetään esteetön luontopolku Kokonniemessä sekä kuntokahvit Kokonhallissa. Ei ennakkoilmoittautumista eikä osallistumismaksua. Kahvitarjoilu.

Luontopolku klo 10–12. Lähtö Kokonhallilta.

Kuntokahvit klo 14–16. Erilaisia pelejä ja kävelyä salissa.

Kuntokahvit

Tule mukaan Kokonhallille kuntoilemaan. Pelaamme pickleballia, pingistä, curlingia, bocciaa ja kävelemme kolmena torstaina syksyn aikana. Osallistuminen on maksutonta ja kuntoilun päätteeksi tarjoamme osallistujille kahvit. Ei etukäteisilmoittautumista.

- 🕒 To 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 14–16

Kimppakävelyt Humlan majalle

Perjantaisin lähtö klo 10 Humlan-/Pihlajatie risteys (koira-puiston luona). Matka n. 7.7 km. Kävelyt aloitamme 13.8. Liikunnanohjaaja seuraa mukana.

Muut tapahtumat

Yleisurheilukoulu kehitysvammaisille

- 📍 **Keskusurheilukenttä**
- 🕒 23.–25.8. klo 9.30–10.30

Yleisurheilukilpailut kehitysvammaisille

- 📍 **Keskusurheilukenttä**
- 🕒 To 26.8. klo 9

Soveltava liikuntamaa

- 📍 **Kokonhalli (A+B)**
- 🕒 Ti 7.12. klo 9

Boccia-turnaus

- 📍 **Kokonhalli (A–C)**
- 🕒 Pe 10.12. klo 9–14

Sählyturnaus kehitysvammaisille

- 📍 **Aurorahalli ja Kokonhalli**
- 🕒 Ma 13.12. klo 9–15

Päiväretki kylpylä Flamingoon

- 🕒 Pe 17.12.

Hiihtokilpailut kehitysvammaisille

- 📍 **Aurorahallin takana**
- 🕒 Pe 4.3.2022 klo 9

Jalkapalloturnaus kehitysvammaisille

- 📍 **Kokonniemen tekonurmi**
- 🕒 Ma 30.5.2022 klo 9–14

Ennakkoilmoittautumiset liikuntapalveluihin. Katso www.porvoo.fi/liikunta.

MUUT KURSSIT, RETKET JA LIIKUNTATAPAHTUMAT

Lasten liikuntamaailma

Lasten liikuntamaailma Kokonhallilla (Jääkiekkotie 3) sunnuntaisin klo 10–12 muutamaa sunnuntaita lukuun ottamatta. Lisätietoja näistä päivistä saa paikan päältä sekä osoitteesta www.porvoo.fi/liikunta.

Syyskausi 3.10–12.12.2021 ja kevätkausi 9.1–24.4.2022.

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

Maksu: 1 €/lapsi/kerta, alle 1-vuotiaat lapset maksutta. Maksu suoritetaan käteisellä paikan päällä.

Lasten miniliikuntamaailma

Miniliikuntamaailma liikuttaa lapsia Kevätkummussa (Sammontie 3) Kantele-talon liikuntasalissa kolme kertaa viikossa.

Syyskausi 5.10–10.12.2021 ja kevätkausi 11.1–22.4.2022.

Vapaata ja vauhdikasta 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 9–10.30, alle kouluikäiset (C-sali)
 - To klo 9.30–11, alle kouluikäiset (C-sali)
 - Pe klo 16.30–18.30, 0–10-vuotiaille (B-sali)
- Huom! Vuoro peruttu 8.10. ja 3.12.

Koko perheen palloilumaa

Koko perheelle tarkoitettu palloilumaa järjestetään Kokonhallilla syksyllä lauantaisin 2.10, 30.10 ja 27.11 klo 10–12.

Koko perheen palloiluun on kokeilla kaikenlaisia palloilulajeja, pickleballista lentopalloon. Toiminta toteutetaan yhdessä urheiluseurojen kanssa, ja se on osittain ohjattua. Lapsilla tulee olla täysi-ikäinen huoltaja mukana. Ei osanotomaksua. Lisätietoja www.porvoo.fi/liikunta.

Patikkaretki

Liikuntapalvelut järjestää vaellusretken sunnuntaina 26.9. Tarkempaa tietoa kohteesta, lähtöajasta ja hinnasta lähempänä ajankohtana.

Lähtö Turistipysäkillä (Rauhankatu 20). Retken hinta laskutetaan, ja se sisältää kuljetuksen sekä matkanjohtajien palvelut. Omat eväät mukaan, mahdollisuus grillata.

Sitovat ennakkoi ilmoittautumiset 6.9. klo 9 alkaen www.porvoo.fi/liikunta.

Kurssi lantiopohjan lihasten saloista

Lantiopohjanlihakset ovat mm. arjen toimintakyvyn ja erilaisten ongelmien ennaltaehkäisyn kannalta tärkeässä roolissa ja saattavat olla usein huonossa kunnossa. Tunnilla käydään läpi käytännön harjoitusten lisäksi myös teoriaa lantiopohjasta, keskivartalon muista tukilihaksista ja ryhdistä.

10 kerran kurssi syksyllä ja uusi kurssi keväällä. Kurssin hinta 20 € laskutetaan.

Ilmoittautumiset 16.8 klo 9 alkaen www.porvoo.fi/liikunta. Kevään kurssille ilmoittaudutaan ma 4.1.2022.

- 📍 **Pormestarinkatu 14**, (käynti sisäpihalta), max 12
- 🕒 To 19.30–20.30
- 👤 Lotta Eskelinen

Porras-/ulkotreeni-intro

Jos kaipaat vinkkejä porras-/ulkotreeneihin, niin tämä intro-tunti on juuri sinua varten.

Porrastreeni on tehokas ja suosittu treenimuoto, jota voi käydä treenaamassa yksin tai yhdessä. Porrastreeneit tarjoavat loistavaa vaihtelua peruslenkkeihin ja lihaskuntoharjoitteluun. Porrastreeneistä on paljon hyötyä – se nostaa hyvin esimerkiksi juoksukuntoa ja hapenottoa sekä kehittää lihaskuntoa ja liikehallintaa. Monipuolinen porrastreeni sisältää paljon muutakin kuin ylös alas kävelyä tai juoksua. Porrastreeni osiossa käydään läpi eri porrastekniikoita ja variaatioita mitä portaisissa voi tehdä.

Ulkotreeni-osiossa teemme circuit-tyylinen lihaskuntoharjoituksen, jossa monipuolisesti käytämme apuna Kokkonniemen ulkoliikuntapaikan telineitä. Hyvän treenin lisäksi ulkotreeni osiosta saat itsellesi vinkkejä mitä kaikkea tällaisilla ulkotreenipaikoilla voi tehdä. Introtunti sisältää porrastreeneitä 45 min + ulkotreeniä 45 min.

Mukaan mahtuu 12 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Intron hinta 10 € laskutetaan osallistujilta.

Ilmoittautumiset 16.8. klo 9 alkaen www.porvoo.fi/liikunta

- 📍 **Kokkonniemi**, ulkoliikuntapaikka Aurorahallin päädyssä
- 🕒 La 21.8. klo 10–11.30

Boxitreeni-introt

Harjoituksen kesto on 45 min, ja se sisältää alkulämmittelyn liikkuvuusosioineen, voimatekniikkaosion ja lopuksi lyhyen kuntopiirin. Liikkeit ja ohjaus on suunnattu aloitteleville liikkujille ja henkilöille, joille toiminnallinen harjoittelu on uutta.

Mukaan mahtuu 12 osallistujaa/ryhmä ilmoittautumisjärjestyksessä. Intron hinta 10 € laskutetaan osallistujilta.

Ilmoittautumiset 10.8. klo 9 alkaen www.porvoo.fi/liikunta






- 📍 **Kokkonniemi (laskettelukeskus)**, Hype Treeniboxi
- 🕒 Ti 17.8. tai to 19.8. klo 17.30–18.15

Padel-introt

Tule kokeilemaan padelia! Padel on mailapeli, jonka säännöt ja pelikenttä on yhdistelmä tennistä ja squashia.

Mukaan mahtuu 6 osallistujaa/ryhmä ilmoittautumisjärjestyksessä. Intron hinta 20 € (sis. vuokramailat ja pallot) laskutetaan osallistujilta.

Ilmoittautumiset 16.8. klo 9 alkaen www.porvoo.fi/liikunta




-  **Baller Padel** (Raudoittajantie 3)
-  28.–29.8. klo 10–11 tai klo 11–12
-  **Tarmola Padel** (Teollisuustie 4)
-  4.–5.9. klo 10–11 tai klo 11–12
-  Mikael Toivonen

Hulavanne-intro

Intro sopii kuntoilusta kiinnostuneille. Aiempaa kokemusta lajista ei tarvita. Tunti sisältää kuntovanneosion painotetulla vanteella, keskivartalon lisäksi liikkeitä myös käsille ja jaloille. Kuntovanneosion jälkeen harjoitellaan erilaisia vanteemppeja (pyörytykset, vieritykset, heitot). Oma kuntovanne mukaan, jos on. Tempuvanteen saat lainaksi.

Mukaan mahtuu 12 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Intron hinta 10 € laskutetaan osallistujilta.

Ilmoittautumiset 8.11. klo 9 alkaen www.porvoo.fi/liikunta

-  **Uimahalli** (liikuntasali)
-  La 20.11. klo 10–11.15 ja 11.30–12.45
-  Sanni Sarlin

Puulaakisarjat

Puulaakiurheilu on Porvoossa erittäin suosittua ja siihen osallistuu vuosittain useita satoja porvooolaisia kuntoilijoita. Liikuntapalvelut järjestää palloilusarjoja kaukalopallossa, sählyssä ja jalkapallossa. Joukkueen ei tarvitse olla rekisteröity yhdistys vaan esim. kaveriporukka, työpaikkajoukkue tai vastaava käy. Pelaajien täytyy kuitenkin olla kirjoilla Porvoossa. Osallistumismaksu 100 €/joukkue+tuomarimaksut.

Sählysarjat 2021–2022

Ilmoittautuminen 3.9 mennessä. Sarjat naisille ja miehille.

Kaukalopallosarjat 2021–2022

Ilmoittautuminen 1.10 mennessä. Sarja miehille.

Jalkapallosarjat 2022

Ilmoittautuminen 8.4.22 mennessä. Sarjat naisille ja miehille.

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

Katso puulaakisarjojen säännöt sekä muut lisätiedot www.porvoo.fi. Lisätietoja myös Päivi Häkkinen, puh. 040 5661049, paivi.hakkinen@porvoo.fi.

Yleisöluistelu

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

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

Toiminta koulujen loma-aikoina

Liikuntapalvelut järjestää myös koululaisten lomien aikana monipuolista ohjelmaa kuten retkiä ja leirejä. Lue lisää porvoo.fi/liikunta.

Liikkumislähetä

Liikkumislähetä on kaupungin tarjoama palvelu työkäisille, jotka kaipaavat tukea ja apua liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä, vaikka alkuun pääseminen saattaa tuntua vaikealta. Liikunta on tärkeä osa hyvinvointiasi. Liikkumalla huollat kehoasi ja mieltäsi ja usein liikuntaharrastusten parissa tutustuu uusiin ihmisiin.

Haluamme olla tukenasi ja auttaa sinua löytämään juuri sinulle mieluisan ja sopivan tavan liikkuu.

Voit saada liikkumislähetteen Porvoon kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden osastolta. Lähetteen avulla pääset liikuntapalveluiden Kuntopisteen asiakkaaksi ja sen palveluiden pariin. Kuntopisteessä liikunnanohjaaja auttaa sinut alkuun liikuntaharrastuksessasi. Ohjaajan neuvojen ja kannustuksen avulla saat liikunnan osaksi arkeasi.

Kuntopiste sijaitsee Porvoon uimahallilla. Lisätietoja antaa liikunnanohjaaja Mari Römpötti-Karlsson, puh. 040 821 5666.

LiiKu-toiminta

Liikunta- ja kulttuuritoiminnalla (LiiKu) kannustetaan aikuisia ja perheitä osallistumaan liikunta-, kulttuuri- ja muihin hyvinvointi edistäviin toimintoihin.

LiiKu-passi on suunnattu työelämän ulkopuolelle oleville työkäisille porvooolaisille. Passeja jaetaan tapauskohtaisesti, ja ne ovat voimassa vuoden.

Lue lisää www.porvoo.fi/LiiKu-toiminta.

PORVOON UIMAHALLI

Osoite	Linnankoskenkatu 2–6, 06100 Porvoo
Puhelin	(019) 520 2461
Avoinna	ma–pe 6.15–21 la–su 10.30–18
Web	www.porvoo.fi/liikunta/uimahalli

Uimakoulut

Uimahallissa järjestetään uimakouluja eri ikäisille lapsille. Ryhmät ovat maksullisia. Lue lisää www.porvoo.fi → uimahalli.

Uimakoulut erityislapsille, katso sivu 6.

Ilmoittautuminen

Syysy 2021	vko 34
Kevät 2022	vko 50
Kesä 2022	vko 20

Uimahallin liikuntaryhmät

Liikuntaryhmät uimahallissa alkavat viikolla 35

Syyskausi: 30.8.–10.12.2021

Kevätkausi: 10.1.–29.4.2022

Huom! Ryhmiä ei pidetä

- 6.12.2021 (itsenäisyyspäivä)
- 14.4.–18.4.2022 (pääsiäinen)

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen uimahallin liikuntaryhmiin tapahtuu internetin kautta osoitteessa www.porvoo.fi/liikunta/uimahalli.

Syksyn ilmoittautumispäivät ovat

- ma 23.8. klo 12 alkaen
- ma 27.9. klo 12 alkaen
- ma 1.11. klo 12 alkaen

HUOM! Eläkeläisten matalan veden vesijumppiin varataan paikka kirjoittamalla oma nimi uimahallin aulassa olevaan listaan ennen ko. vesijumppaa. Listat laitetaan esille tiistai aamuisin klo 8 ja tiistai/torstai iltapäivisin klo 14.15.

Lisätietoja uimahallin liikuntaryhmistä osoitteesta www.porvoo.fi/liikunta/uimahalli tai elokuun alussa uimahallilta saatavasta esitteestä.

Osallistumismaksut

7,50 €/kerta tai 70 €/10 kertaa.

Päivällä pidettävät eläkeläisten vesiliikuntaryhmät: osallistumismaksu = sisäänpääsymaksu.

Kaikki osallistumismaksut sisältävät jumpan lisäksi uinnin.

Allasryhmät

Maanantai

15–15.30 Syvä vesi / eläkeläiset

18.30–19.15 AquaPulse

Tiistai

6.45–7.15 Vesijumppa
eläkeläiset + työkäiset

8.45–9.15 Vesijumppa / eläkeläiset

9.30–10 Vesijumppa / eläkeläiset

10.15–10.45 Vesijumppa / eläkeläiset

11–11.30 Vesijumppa / eläkeläiset

15–15.30 Vesijumppa / eläkeläiset

16.15–17 Aqua Splash

Keskiviikko

18.15–19 Aqua Deep / Aqua Training

Torstai

9–9.30 Syvä vesi / eläkeläiset

15–15.30 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

17–18 Basic

18.15–19.15 Pumppi

Tiistai

17–17.55 Zumba

18.05–19 FasciaMethod

Keskiviikko

17–17.50 BodyChallenge

18–19 Kahvakuula

19.05–19.55 Balance

Torstai

17–18 FasciaMethod

18.15–19.15 CrossTraining

Perjantai

18–19 Yin-jooga