

LIIKUNTATOIMINTA

SYKSY 2020

HELSINKI (30.8.-11.12.2020)

TI	09.00-10.30	KIERTO- JA KUNTOSALIHARJOITTELU	ITÄKESKUS	Seniorit /Aikuiset
TI	10.45-11.15	VESIJUMPPA	ITÄKESKUS	Seniorit / Aikuiset
TI	17.15-18.00	UIMAKOULU/ JATKO 1	PIRKKOLA	Lapset
TI	18.00 -18.45	UIMAKOULU /ALKEET	PIRKKOLA	Lapset
TO	14.30-15.30	LASTEN JUMPPAKERHO	PITÄJÄNMÄKI	Lapset
PE	11.00 -11.50	KEVYTJUMPPA	KAMPPI	Seniorit

TUNTIKUVAUS:

KIERTO- JA KUNTOSALIHARJOITTELU: erilaisia lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia kuntosalia hyödyntäen.

LASTEN JUMPPAKERHO: Riemukasta ja monipuolista liikuntaa telineiden ja välineiden parissa

KEVYTJUMPPA: erilaisia lihaskunto- ja liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia

Itäkeskus: Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6

Pirkkola: Pirkkolan urheilupuisto, uimahalli, Pirkkolan metsätie 6

Kamppi: Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

ILMOITTAUTUMISET: asiointi.hel.fi

YHTEYSTIEDOT: Liikuntakoordinaattori Nelli-Sofia Tarvajärvi, 0401394229

VANTAA (30.8.-11.12.2020)

KE	11.15-12.10	SENIORIJUMPPA	MYYRMÄKI	Seniorit	
	(EI vko 42)				
KE	12.30-13.00	VESIJUMPPA	MYYRMÄKI	Seniorit / Aikuiset	Ryhmään voi osallistua KERTAMAKSULLA
	(EI vko 42)				
TO	17.30-18.00	VESIJUMPPA	TIKKURILA	Aikuiset	
	(EI vko 42)				
TO	19-19.55	SALIJUMPPA	KOIVUKYLÄ	Aikuiset	
	(EI vko 42)				

TUNTIKUVAUS:

SENIORIJUMPPA: erilaisia lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia välillä kuntosalia hyödyntäen. Kesto 55/60 min.

AIKUISTEN SALIJUMPPA: harjoitetaan koko kehoa tehokkaasti erilaisia välineitä/kuntosalia hyväksi käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja venyttelyn. Kesto 55/60 min.

Myyrmäki: Myyrmäen uimahalli, Myyrmäenraitti 4
Tikkurila: Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50
Koivukylä: Koivukylän vanhustenkeskus, Karsikkokuja 13

ILMOITTAUTUMISET: [www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu liikunta](http://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu_liikunta)

YHTEYSTIEDOT: Liikuntakoordinaattori, Nelli-Sofia Tarvajärvi 0401394229 (vain tekstiviestit)

ESPOO (30.8.-11.12.2020)

KE	18-18.55	AIKUISTEN SALIJUMPPA	LEPPÄVAARA	Aikuiset
TO	12.30-13.25	OHJATTU KUNTOSALI	TAPIOLA	Seniorit / Aikuiset

TUNTIKUVAUS:

AIKUISTEN SALIJUMPPA - harjoitetaan koko kehoa tehokkaasti erilaisia välineitä tai omaa kehoa hyväksi käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittely, lihaskunto-osuuden.

OHJATTU KUNTOSALI - itsenäistä harjoittelua kuntosalivälineillä ohjaajan opastuksella sekä ohjatut venyttelyt.

Leppävaara: Leppävaaran uimahallin liikuntasali, Veräjätienkatu 15 Tapiola: Tuulimäen väestönsuojan liikuntahalli, Itätuulenkuja 9

ILMOITTAUTUMISET: espoo.fi/liikunta

YHTEYSTIEDOT: Liikuntakoordinaattori, Nelli-Sofia Tarvajärvi 0401394229 (vain tekstiviestit)

JYVÄSKYLÄ (30.8.-11.12.2020)

TI	8.30-9.15	VESIJUMPPA	AALTOALVARI	Seniorit/Aikuiset	Ei ennakko- ilmoittautumisia
TO	13.30-14.30	TASAPAINO- JAVOIMAJUMPPA	KILPAJÄÄHALLI	Seniorit	
TO	16.30-17.30	KUNTOJUMPPA	KILPAJÄÄHALLI	Aikuiset	
PE	16.50-17.35	VESIJUMPPA	WELLAMO	Avoin kaikille	Ei ennakko- ilmoittautumisia

TUNTIKUVAUS:

TASAPAINO- JAVOIMAJUMPPA: Senioreille suunnattu kuntojumppa; tasapaino- ja voimaliikkeitä.

KUNTOJUMPPA: monipuolista saliliikuntaa

Kilpajäähalli: Rautpohjankatu 10, Jyväskylä

AaltoAlvari: Pitkäkatu 2, Jyväskylä

Wellamo: Vaajakosken uimahalli Wellamo, Savonmäentie 7, Jyväskylä

ILMOITTAUTUMISET: <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/viittomakielisten-liikuntaryhmat>

YHTEYSTIEDOT: Heli Sohkanen, 050 381 9560 (tekstiviestit)

TURKU (30.8.-11.12.2020)

TO	10-10.30	VESIJUMPPA	IMPIVAARA	Seniorit / Aikuiset
<p>TUNTIKUVAUS: VESIJUMPPA: kevennettyä vesijumppaa (HUOM. viittomakielen tulkkaus järjestetään!) Impivaara: Uimahallinpolku 4</p> <p>LISÄTIEDOT /YHTEYSTIEDOT: https://www.turku.fi/impivaaran-uimahalli/ohjaustoiminta/vesijumpat-impivaarassa TAI Liikuntakoordinaattori, Nelli-Sofia Tarvajärvi, 0401394229 (tekstiviestit)</p>				

OULU (30.8.-11.12.2020)

MA	16,15-17.00 JA 17.15-18.00	KUNTOSALI JAVESIJUMPPA	OULUN KAUPUNGINSAIR AALA	Seniorit /Aikuiset	
MA	17-18.00	SULKAPALLO (OMATOIMINEN)	LINNANMAA	Aikuiset	
TI	10-11	KUNTOPIIRI	RAATI	Aikuiset	
TI	17-18.30	KUNTOPIIRI	OULUN UIMAHALLI	Aikuiset	
PE	9-10.00	KUNTOSALI	RUNOLA	Seniorit	
PE	10.15-10.45	ISTUMAJUMPPA	RUNOLA	Seniorit	
PE	17-18.30	SULKAPALLO (OPASTETTU)	LINNANMAA	Aikuiset	

Oulun kaupunginsairaala: Kiviharjuntie 5
Linnanmaa: Linnanmaan liikuntahalli, Virkakatu 1, Oulu
Raati: Raatintie 2, Oulu
Oulun uimahalli: Pikkukankaantie 3, Oulu
Runola: Palvelukeskus Runola, Tuulaakitie 2, Oulu

LISÄTIEDOT /YHTEYSTIEDOT: <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/ohjatut-ryhmat-ja-palvelut>
Tapani Tuomikoski, 0447038062

JOENSUU (30.8.-11.12.2020)

TO	17.30-18.30	PERHETREENI	PENTTILÄN PÄIVÄKOTI	Perhe	
----	-------------	-------------	------------------------	-------	--

TUNTIKUVAUS :

”Perhetreeni on 6-15-vuotiaan lapsen/nuoren ja aikuisen yhteistä aktiivista aikaa. Kurssi on suunnattu perheille, jotka kokevat tarvitsevansa yhdessä liikkumiseen tukea ja ohjauksen soveltamista”

Penttilän päiväkot: Vehkakuja 4, Joensuu

LISÄTIEDOT / YHTEYSTIEDOT: <https://www.opistopalvelut.fi/joensuu/course.php?l=fi&t=13249>
Liikuntakoordinaattori, Olga Wasenius, 0503598661

TAMPERE (30.8.-11.12.2020)

MA	14.15-14.45	VESIJUMPPA	TAMPEREEN UINTIKESKUS	Seniorit / Aikuiset
TI	17-18.00	SALIJUMPPA/KUNTOPIIRI	RATINA	Seniorit / Aikuiset

TUNTIKUVAUS:

AIKUISTEN SALIJUMPPA - harjoitetaan koko kehoa tehokkaasti erilaisia välineitä tai omaa kehoa hyväksi käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittely, lihaskunto-osuuden.

Tampereen uintikeskus: Joukahaisenkatu 7
Ratinan Stadion: Ratinan rantatie 1

ILMOITTAUTUMISET / YHTEYSTIEDOT:

Tampereen kuurojen Urheiluseura Uljas ry/
Saku Lehtonen: 040 7341870 (tekstiviestit)
Mika Riikonen: 0452101804 (tekstiviestit)