



Espoon liikuntapalveluiden kesätoiminta 12.5.-29.8.2025

Kaikki ryhmät ovat maksuttomia ja avoimia, ellei muuta mainita.

Ilmoittautumiset kesäkauden erityisryhmien vesijumppiin ke 23.4. klo 12 alkaen. Liikuntaneuvontapuhelin p. 09 8166 0800 ma-pe kello 12–13 (suljettu 23.6.–2.8.) tai netissä espoo.fi/ohjattuliikunta. Jokainen liikkuu omalla vastuulla. Muutokset ovat mahdollisia. Ryhmiä ei järjestetä arkipyhäisin.

ESPOONLAHTI

Alueen liikuntapaikat:

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4
Espoonlahden urheilupuisto, Espoonlahdentie 2–4
Kaupunkikeskus Lippulaivan kirjasto, Espoonlahdenkatu 8, 3 krs.
Soukan elä ja asu -seniorikeskus, Soukankaari 7
Kivenlahden uimaranta, Marin hiekkakenttä, Vilkkupoiju 13

Maanantai 12.5.-16.6.

12-12.45 Ulkojumppa senioreille, Kivenlahden uimaranta, Marin kenttä

Tiistai 13.5.-17.6.

11.15-12.10 Avoin kuntosali erityisryhmille, Espoonlahden uimahalli, kuntosali, yläsali

Keskiviikko 14.5.-18.6.

11.00-12.00 Voima ja tasapaino +75, Soukan elä ja asu -seniorikeskus

Torstai 15.5.-28.8.

13.30-14.15 Ulkojumppa senioreille, Espoonlahden urheilupuisto, tekonurmi 2 / Uimahallin takapihan nurmialue 5.6. ja 12.6.

MATINKYLÄ-OLARI

Alueen liikuntapaikat:

Matinkylän uimahalli, Tynnyritie 6

Olarin asukaspuisto, Meteorinkatu 7
Matinkylän uimaranta, Matilahdenranta 1
Kauppakeskus Iso Omenan kirjasto, Piispansilta 11, 3. krs

Maanantai 12.5.-16.6.

10.00-10.45 Ranta-asahi, Matinkylän uimaranta

Tiistai 13.5.-17.6.

10.00-10.45 Tuolijumppa, Iso Omena, kirjasto

Tiistai 13.-27.5.

13.00-13.30 Vesijumppa erityisryhmille, ilmoittautuminen.

Keskiviikko 14.5.-18.6.

13.30-14.30 Voima ja tasapaino +75, Matinkylän uimahalli, kuntosali ja liikuntasali

Keskiviikko 14.5.-27.8.

10.00-10.45 Ulkojumppa senioreille, Matinkylän uimaranta

Torstai 15.5.-19.6.

10.00-10.45 Ulkojumppa senioreille, Olarin asukaspuisto

11.00-11.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, Matinkylän uimahalli, kuntosali/liikuntasali

TAPIOLA

Alueen liikuntapaikat:

Tapiolan urheilupuisto, Urheilupuistontie 2

Tapiolan palvelukeskus, Länsituuli 1 A 3.kerros

Silkkiniityn puisto, Opintie 3

Maanantai 12.5.-16.6.

10.00-10.45 Ulkojumppa senioreille, Tapiolan urheilupuisto tekonurmi 3

12.30-13.15 Tuolijumppa, Tapiolan palvelukeskus

Perjantai 16.5.-29.8. (ei ohjausta 30.5. ja 20.6.)

10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille, Silkkiniityn puisto

Perjantai 16.5.-13.6. (ei ohjausta 30.5.)

13.30-14.30 Voima ja tasapaino +75, Tapiolan palvelukeskus

ESPOON KESKUS

Alueen liikuntapaikat:

Keski-Espoon urheilupuisto, Kylävainiontie 18

Espoon keskuksen palvelukeskus, Kamreerintie 3, Espoontori 3. krs

Kannusillanmäen kuntosali, Kannusillankatu 4

Tiistai 1.4.-26.8.

13.00-13.45 Ulkojumppa senioreille, Keski-Espoon urheilupuisto, tekonurmi 2

Tiistai 13.5.-17.6.

14.30-15.30 Avoin kuntosali erityisryhmille, Kannusillanmäen kuntosali 1

Torstai 15.5.-19.6.

10.00-10.45 Ulkojumppa senioreille, Keski-Espoon urheilupuisto, tekonurmi 2

10.00-10.45 Tuolijumppa, Espoon keskuksen palvelukeskus

11.45-12.45 Voima ja tasapaino +75, Espoon keskuksen palvelukeskus

LAAKSOLAHTI

Karakallion ulkotekkonurmi, Kotkakuja 5

Laaksolahden urheilupuisto, Lähdepurontie 1

Tiistai 13.5.-17.6.

10.00-10.45 Ranta-asahi, Laaksolahden uimaranta

Torstai 15.5.-28.8.

10.00-10.45 Ulkojumppa senioreille, Laaksolahden urheilupuisto, tekonurmi

LEPPÄVAARA**Alueen liikuntapaikat:**

Albergan kartanon piha-alue, Sokerilinnantie 7

Leppävaaran Elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3

Leppävaaran uimahalli ja maauimala, Veräjäpellonkatu 15

Leppävaaran urheilupuisto, Veräjäpellonkatu 17

Sellon kirjasto, Leppävaarankatu 9

Maanantai 12.5.-16.6.

9.30-10.15 Tuolijumppa, Sellon kirjasto

13.30-14.00 Vesijumppa erityisryhmille, Leppävaaran uimahalli. Ilmoittautuminen

Maanantai 12.5.-25.8.

10.45-11.30 Ulkojumppa senioreille, Albergan kartanon piha-alue

Maanantai 23.6.-25.8.

13.30-14.00 Syvänveden kertamaksuvesijumppa, Leppävaaran maauimala

Keskiviikko 2.4.-18.6.

9.45-10.30 Ulkojumppa senioreille, Albergan kartanon piha-alue

Keskiviikko 14.5.-18.6.

10.15-11.00 Tuolijumppa, Leppävaaran Elä ja asu –seniorikeskus

12.30-13.30 Voima ja tasapaino +75, Leppävaaran Elä ja asu –seniorikeskus

14.00-15.00 Voima ja tasapaino +75, Leppävaaran Elä ja asu –seniorikeskus

Keskiviikko 25.6.-27.8.

13.00-13.30 Syvänveden kertamaksuvesijumppa, Leppävaaran maauimala

Torstai 15.5.-12.6.

13.00-14.00 Avoin kuntosali erityisryhmille, Leppävaaran uimahalli kuntosali

Torstai 15.5.-17.7. (myös 29.5.)

15.15-15.55 Kuntojumppa ja noin 16.10-16.55 kehonhuolto yleisurheilustadionin tulostaululta. Kuntojumpan ja kehonhuollon välissä on 15 min tauko. Oma matto mukaan! Leppävaaran urheilupuisto, yleisurheilustadionin nurmikenttä.

KALAJÄRVI

Hiirisuon asukaspuisto, Pohjoisentie 1

Maanantai 12.5.-25.8.

Klo 10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille, Hiirisuon asukaspuisto

Kimppakävelyt senioreille ja erityisryhmille 12.5. alkaen

Osallistu avoimiin yhteiskävelyihin, jotka toteutetaan yhteistyössä alueen asukkaiden, vanhus- ja vammaisjärjestöjen ja palvelukeskusten kanssa. Osassa kimppakävelyistä on ohjaaja mukana, toisissa taas osallistujat kävelevät keskenään. Halutessasi voit ottaa omat kävelysauvat mukaan.

Kauniainen

To (vain 12.6.) klo 17–18 Gallträsk, Lähtö Gallträskin leikkipuistosta, Lindstedtintie 1. Yhteistyössä Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Espoon paikallisosasto

Espoon keskus

Pe klo 14–14.45 Lähtö Lilla Karyll, Pappilantie 7. Yhteistyössä Espoon mielenterveysyhdistys

Ti (vain 3.6.) klo 17–18 Kukkumäki - Pisa, Lähtöpaikka Pisan asukaspuisto, Vanha Pisantie 16. Yhteistyössä Espoon Reumayhdistys

Ti (vain 12.8.) klo 16:30-17:30, Bemböle, Lähtö Kahvituvalta, Bellinmäki 1. Yhteistyössä Espoon Reumayhdistys

Karakallio

Ma klo 10–11 Lähtö Karatalon edustalta, Kotkatie 4.

Leppävaara ja Laajalahti

Ti (vain 6.5.) klo 16.30–17.30 Leppävaara, Lähtö Ratsutorin altaan vierestä, Leppävaarankatu 7. Yhteistyössä Espoon Reumayhdistys

To klo 10-11 Lähtö Leppävaaran Elä ja asu-seniorikeskuksen etupihalta, Säterinkatu 3
Ti (vain 2.9.) klo 16.30–17.30 Laajalahti Villa Elfvikin luontopolku. Lähtö Villa Elfvik
luontotalolta, Elfvikintie 4. Yhteistyössä Espoon Nivelpiiri

Matinkylä

Ma klo 9–10 Lähtöpaikka Matinkylän monitoimitalolta, Matinraitti 17. Yhteistyössä
Matinkylän seniorit.

Soukka

Ke klo 10–11 Lähtöpaikka Soukan elä ja asu-seniorikeskuksen pääoven edestä,
Soukankaari 7.

Tapiola ja Karhusaari

Ke klo 13–14 Lähtöpaikka Tapiolan palvelukeskus, kokoontuminen aulassa 3. krs.,
Länsituuli 1 A (heinäkuussa kokoontuminen ulko-ovella) Yhteistyössä Tapiolan
palvelukeskus

Ti (vain 27.5.) klo 11-12 Karhusaari, Lähtö Laguunin sisäänkäynnin kohdalla,
Keilalahdentie 8.

Ulkokuntosali kiertue tarjoaa opastusta ja vinkkejä ulkokuntosaliharjoitteluun!

Pe 16.5.

Klo 10–11 Matinkylän uimaranta, Puolarmarin ulkoilukeskus, Kalajärvi Metsämaan
ulkokuntosali, Espoonlahden urheilupuisto ja Leppävaaran urheilupuiston kuntokontti

Klo 12–13 Tapiolan urheilupuisto, Keski-Espoon urheilupuisto, Soukka Klobbenin
uimaranta, Uusmäen kenttä ja Laaksolahden urheilupuisto

Klo 14–15 Otsolahden ulkokuntoiluvälineet, Kauklahti Hansavalkaman pallokenttä,
Kivenlahden uimaranta, Perkkaan ulkokuntosali ja Oittaaan uimaranta

Pe 23.5.

Klo 10–11 Matinkylän uimaranta, Puolarmarin ulkoilukeskus, Juvanpuiston ulkokuntosali,
Espoonlahden urheilupuisto ja Leppävaaran urheilupuiston kuntokontti

Klo 12–13 Tapiolan urheilupuisto, Keski-Espoon urheilupuisto, Klobbenin uimaranta,
Uusmäen kenttä ja Laaksolahden urheilupuisto

Klo 14–15 Otsolahden ulkokuntoiluvälineet, Hansavalkaman pallokenttä, Kivenlahden uimaranta, Perkkaan ulkokuntosali ja Oittaaan uimaranta

Ilmoittautumiset ohjatun liikunnan syyskauden kursseille 12.–13.8. alkaen

Ilmoittautumiset espoo.fi/ohjattuliikunta tai puhelimitse p. 09 8166 0800

Ilmoittautumisajankohdat alkavat alueittain:

Ti 12.8. klo 9–10 Tapiolan alueen liikuntakurssit

Ti 12.8. klo 11–12 Keski- ja Pohjois-Espoon alueen liikuntakurssit

Ti 12.8. klo 13–14 Matinkylän alueen liikuntakurssit

Ke 13.8. klo 9–10 Espoonlahden alueen liikuntakurssit

Ke 13.8. klo 11–12 Suur-Leppävaaran alueen liikuntakurssit

Ke 13.8. klo 13–14 (vain puhelinaika) Kaikki alueet, jälki-ilmoittautumiset

Ilmoittautua voi puhelimitse tai netissä yhdelle liikuntakurssille, niin kauan kuin kurssilla on tilaa. Ohjatun liikunnan syyskauden liikuntatarjonta on nähtävissä ke 18.6. klo 12 alkaen osoitteessa espoo.fi/ohjattuliikunta.

KESÄN LIIKUNTARYHMIEN KURSSIKUVAUKSET

Avoin kuntosali erityisryhmille

Omatoimista kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Liikunnanohjaaja neuvoo kuntosalilaitteiden käyttöä ja antaa opastusta asiakkaan toimintakykyä tukevaan harjoitteluun. Tunnilla on käytettävissä tasapainovälineitä. Ei ohjattua alkulämmittelyä. Asiakkaan tulee kyetä toimimaan ja siirtymään laitteesta toiseen itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 55 min.

Kuntojumppa yleisurheilustadionin tulostaululta

Perusjumppaa virtuaalisesti tulostaululta. Sisältää lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä sekä seisten että nurmella ja loppuvenyttelyt. Jumppa harjoittaa kestävyysliikkeen lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa. Virtuaalijumppat ovat ilman liikunnanohjaajaa, jumppat näkyvät tulostaululta. Kesto 40-45 min.

Huom. Kuntojumpan jälkeen jatkuu virtuaalinen kehonhuolto. Tuntien välissä on 10-15min tauko.

Kehonhuolto yleisurheilustadionin tulostaululta

Rauhallinen virtuaalinen hyvänolon tunti, jossa kehoa huolletaan kokonaisvaltaisesti. Tunnilla tehtävät liikkeet ovat avaavia ja rentouttavia. Harjoitteilla edistetään erityisesti liikkuvuutta sekä tasapainoa,

kehonhallintaa ja ryhtiä. Tunnilla tehdään liikkeitä sekä seisten että nurmella. Virtuaalijumpat ovat ilman liikunnanohjaajaa, jumpat näkyvät tulostaululta. Kesto 40-45min.

Huom. Kehonhuoltoa ennen virtuaalinen kuntojumppa (kesto 40-45min). Jumppien välissä 10-15min tauko. Kehonhuollon alkamisaika n. 16.10 riippuen edeltävän kuntojumpan ja tauon kestosta.

Ranta-asahi

Suomalaista aamuvoimistelua, liikkuvuutta ja rentoutta lisääviä liikkeitä meren läheisyydestä nauttien. Liikkeet sopivat kaikille ikään ja kuntotekijöihin katsomatta. Soveltuu myös liikuntarajoitteisille rantamaasto huomioiden. 45min. Säävaraus, rankkasateella ei tuntia.

Syvänveden kertamaksuvesijumppa

Monipuolista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen kaiken kuntoisille. Suositellaan vesijuoksuvyön käyttöä jumpan aikana. Kesto 30 min. Poletti vesijumppaan myydään uimahallin kassalla hintaan 2,60 € + uimahallin sisäänpääsymaksu. Vain yksi poletti/asiakas/uimahallikäynti. Myynti alkaa tuntia (1 h) ennen ryhmän alkua. +68 sporttirannekkeella poletin saa maksutta kassalta. Mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tuolijumppa

Monipuolista jumppaa pääasiassa tuolilla istuen. Lihaksia vahvistavia, venyttäviä ja rentouttavia liikkeitä soveltaen. Suunnattu erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 30–45 min.

Ulkojumppa senioreille

Perusjumppaa senioreille. Tunti sisältää lämmittelyn, lihaskunto- ja tasapainoliikkeitä sekä venyttelyosuuden. Tunti voi myös sisältää kävelyosuuden. Kesto 45 min. Säävaraus, rankkasateella ei tuntia.

Vesijumppa erityisryhmille

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista ja joille kertamaksuvesijumppa on liian raskas. Monipuolista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen. Tunti on teholtaan kertamaksuvesijumppaa kevyempi. Kesto 30min.

Voima ja tasapaino +75

Yli 75-vuotiaille suunnatussa ryhmässä parannetaan toimintakykyä ja kuntoa lihasvoima- ja tasapainoharjoittelulla. Lihasvoiman kohentuessa mm. arjen askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, muistiin, vireyteen ja arjessa jaksamiseen.

Ryhmään on suunnattu sinulle, jos olet huomannut esimerkiksi elämänpiirin kaventuneen, haasteita arjen liikkumisessa, toimintakykysi heikentyneen, aloitekyvyn madaltuneen, ulkona liikkumisen vähentyneen. Ryhmään voit osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Kesto 60 min.

