

Vantaan kaupunki  
Tiedote 19.4.2023

## Ohjatun liikunnan kesäkausi starttaa toukokuussa – kävelytestejä luvassa jo 27.4.

*Suurin osa ohjatun liikunnan kesäohjelmasta on maksutonta. Varaslähtö kesäkauteen otetaan jo 27.4., jolloin Myyrmäessä ja Hiekkaharjussa järjestetään kävelytestejä.*

Vantaan kaupungin ohjatun liikunnan kesäkausi käynnistyy 2.5.2023 runsaalla ja monipuolisella ohjelmalla. Ohjelmassa on muun muassa ohjattuja sisä-, puisto- ja vesijumppia sekä kävelykierroksia niin työikäisille kuin ikäihmisillekin. Mukana on myös kokonaan uusia lähiliikuttajien liikuntaryhmiä. Ikäihmisiä liikuttaa lisäksi senioripaku, jonka pysäkeillä pääsee kuntoilemaan ja nauttimaan yhdessäolosta pihapelejä pelaten.

Valtaosa kesäohjelmasta on maksutonta eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Huomaathan kuitenkin, että vesijummat maksavat uimahallin sisäänpääsymaksun sekä kahden euron osallistumismaksun. Painonnoston lyhytkursseille on ilmoitauduttava ennakoon ja maksettava kuntosalin sisäänpääsymaksu.

Ohjatun liikunnan kesäkausi jatkuu 25.8. saakka. Kesäliikunta on tauolla 23.6.–30.7.2023.

## Testaa kestävyyttä, liikkuvuutta sekä lihasvoimaa huhti- ja elokuussa

Yli 55-vuotiaat voivat testata huhti- ja elokuussa maksutta kestävyyttään, liikkuvuuttaan sekä lihasvoimaansa. Ensimmäinen testipäivä järjestetään jo 27.4., jolloin 55–79-vuotiaat pääsevät testaamaan kestävyyskuntoaan ja toimintakykyään yhden kilometrin kävelytestissä.

Testit järjestetään Hiekkaharjun urheilupuistossa klo 10–11.30 sekä Myyrmäen urheilupuistossa klo 13–14.30. Paikalle tulee saapua viimeistään 30 minuuttia ennen kävelytestiajan päättymistä.

Elokuussa yli 55-vuotiaille järjestetään muun muassa kehonkoostumuksen, lihaskunnon ja liikkuvuuden mittauksia.

Tutustu ohjatun liikunnan kesäohjelmaan ja kuntotesteihin [vantaa.fi/kesaliikunta](https://vantaa.fi/kesaliikunta).

Tervetuloa liikkumaan kesälläkin!

### Lisätiedot:

liikunnansuunnittelija Heljä Punnala, [helja.punnala@vantaa.fi](mailto:helja.punnala@vantaa.fi), p. 040 525 2164

## YLEISTÄ

- Kesäliikunnan ryhmät ovat maksuttomia, poikkeuksena vesijummat. Vesijumpan kertamaksu on 2,00 € + uimahallin sisäänpääsymaksu.
- Treenitreffit on ilmaista vapaaharjoitteluaikaa 60 + - vuotiaille treenikavereiden mukavassa seurassa. Ohjaaja on kuntosalilla opastamassa ja antamassa treenivinkkejä.
- Tunnit pidetään, mikäli osallistujia on vähintään 4 hlöä.
- Kaikkiin uimahallien sisätiloissa pidettäviin ryhmiin noudetaan kassalta kertalipuke. Muissa tiloissa pidettäviin jumppiin osallistujat ryhmään otetaan tulojärjestyksessä.
- Kertalipukkeen voi noutaa aikaisintaan 15 min ennen ryhmän alkamista.
- Vesijumppalipukkeen voi ostaa aikaisintaan 40 min ennen vesijumpan alkua.
- Otathan puistojumppiin oman alustan mukaan.
- Huom! Liikuntaryhmissä on säävaraus: sateella ja nurmikon ollessa märkä ulkoliikunnat perutaan.

Poikkeuksena Tikkurilan uimahallin nurmella pidettävät puistojummat ja puistokuntopiiri, jotka pidetään sisätiloissa sateen sattuessa. Hallin ollessa suljettuna (31.7.–11.8.2023) myös nämä ryhmät on sateella peruttu.

- 23.6.–30.7.2023 kesäliikunta on lomalla

## HAKUNILAN UIMAHALLI, Sotungintie 17

### 2.5.–23.5.2023

ti klo 10.00–11.00 treenitreffit 60 +, sisään viim. klo 10.15

ti klo 14.00–14.45 puistokuntopiiri

### 30.5.–22.6.2023

ti klo 10.00–11.00 treenitreffit 60 +, sisään viim. klo 10.15 (ei 20.6.)

ti klo 14.00–14.45 puistokuntopiiri

to klo 12.00–12.45 päiväpuistis

to klo 12.50–13.35 puistovenyttely/asahi

### 3.8.–24.8.2023

to klo 12.00–12.45 päiväpuistis

to klo 12.50–13.35 puistovenyttely/asahi

Hakunilan uimahalli on suljettu 19.6.–30.7.2023.

## KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUS, Karsikkokuja 13

Jumppien maksimiosallistujamäärä on 20 hlöä.

### 2.5.–22.6.2023

ti klo 9.45–10.30 seniorijumppa

ti klo 13.00–14.00 treenitreffit 60 +, sisään viim. klo 13.15

to klo 13.30–14.30 tuolijumppa + kuntosali (ei 18.5.)

to klo 14.30–15.30 treenitreffit 60+, sisään viim. klo 14.45 (4.5., 11.5. ja 25.5.)

## KUUSIJÄRVEN ULKOILUALUE, Kuusijärventie 3,

tapaaminen päärakennuksen edessä 12.5., 26.5., 2.6., 9.6. ja 16.6.2023

pe klo 10.00–10.45 puistojumppa

pe klo 10.50–11.35 asahi/kehonhuolto

### **KOIVUKYLÄN ASUKASTILA / KOIVUTORI, Hakopolku 2**

Liikuntatuokion ohjelma vaihtelee, esim. lihaskuntojumppa, venyttely, kävelyt, pihapelit, kuntopiiri.

**4.5.–22.6. ja 17.8.–31.8.2023**

to klo 9.45–10.45 liikuntatuokio (ei 18.5.)

**17.8.–31.8.2023**

to klo 14.00–15.00 liikuntatuokio

### **KOIVUKYLÄN AVOIN KOHTAAMISPAIKKA, Karsikkokuja 17**

Liikuntatuokion ohjelma vaihtelee, esim. kävelyt, pihapelit, lihaskuntojumppa, venyttely.

**4.5.–22.6.2023 ja 17.8.–31.8.2023**

to klo 11.00–12.00 liikuntatuokio (ei 18.5.)

**VESIJUMPAT** Ryhmien maksimiosallistujamäärä: vesijumppa 20 hlöä, syvänvedenjumppa 22 hlöä.

### **HAKUNILAN UIMAHALLI, Sotungintie 17**

**2.5.–15.6.2023**

ti klo 12.15–12.45 vesijumppa

to klo 14.15–14.30 vesijuoksutekniikka (ei 18.5.)

to klo 14.30–15.00 syvänvedenjumppa (ei 18.5.)

**1.8.–24.8.2023**

ti klo 12.15–12.45 vesijumppa

to klo 14.00–14.30 syvänvedenjumppa

Hakunilan uimahalli on suljettu 19.6.-30.7.2023.

### **KUNTOSALI TUTUKSI**

Kuntosali tutuksi on kolmen kerran kokonaisuus, jossa tutustutaan kuntosaliharjoitteluun teemapäivien mukaisesti. Voit osallistua kaikille kerroille tai käydä yksittäin. Ei ilmoittautumista, mukaan pääset kuntosalin sisäänpääsymaksulla.

### **KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUKSEN KUNTOSALI, Karsikkokuja 13**

torstaisin klo 14.00–15.00

3.8.2023 alavartalo

10.8.2023 ylävartalo

17.8.2023 keskivartalo

### **HENKILÖKOHTAINEN LAITEOPASTUS**

Kuntosalille voi varata henkilökohtaisen laiteopastusajan liikunnanohjaajien puhelinaikoina.

Henkilökohtainen laiteopastus uimahallien kuntosaleilla maksaa 20 € + kuntosalin sisäänpääsymaksun.

Koivukylän Vanhustenkeskuksessa maksu on 20 € ja tulee olla maksettuna uimahallin kassalle ennen

laiteopastusta. Maksu tulee todentaa ohjaajalle kuitilla ohjaukseen tultaessa. Ohjaus sisältää yhden

perusharjoitusohjelman, jossa on 6–8 liikettä. Opastusaikoja pidetään pääsääntöisesti arkisin ennen klo 16.00.

### **KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUKSEN KUNTOSALI, Karsikkokuja 13**

Liikunnanohjaajan puhelinaika p. 050 302 8773

2.5.–13.6.2023

ti klo 10.45–11.15

3.8.–24.8.2023

to klo 15.15–15.45