



OHJATTUA KESÄLIIKUNTA
ITÄ-VANTAA 2023

YLEISTÄ

- Kesäliikunnan ryhmät ovat maksuttomia, poikkeuksena vesijumpat. 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 puistojumpat 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.
- Yhteystiedot löytyvät esitteen takakannesta.

JUMPAT, SISÄLIKUNNAT JA PUISTOJUMPAT

TIKKURILAN UIMAHALLI, *Läntinen Valkoisenlähteentie 50*

Ryhmien maksimiosallistujamäärät ovat sisäjumbissa 30 hlöä.

2.5.–26.5.2023

ma klo 9.00–9.45	seniorijumppa
ma klo 10.00–10.45	venyttely
ma klo 13.00–13.45	kahvakuula
ti klo 14.00–15.00	treenitreffit 60 +, sisään viim. klo 14.15
ti klo 15.00–15.45	lavis
ti klo 17.00–17.55	kahvakuula
ti klo 18.00–18.55	niska-selkä-hartia
ke klo 9.00–9.45	reipas seniorijumppa (ei 17.5.)
ke klo 10.00–10.45	asahi/venyttely (ei 17.5.)
to klo 12.00–12.45	keskivartalojumppa (ei 18.5.)
to klo 12.50–13.35	kehonhuolto (ei 18.5.)
pe klo 10.00–10.45	puistokuntopiiri

29.5.–22.6.2023

ma klo 9.00–9.45	kahvakuula
ma klo 11.00–11.45	päiväpuistis
ma klo 11.45–12.15	puistovenyttely
ti klo 14.00–15.00	treenitreffit 60 +, sisään viim. klo 14.15
ke klo 11.00–11.45	päiväpuistis
ke klo 11.50–12.35	puistovenyttely/asahi
to klo 12.00–12.45	päiväpuistis
to klo 12.45–13.15	puistovenyttely
to klo 17.00–17.45	puistojumppa (ei 22.6.)
to klo 17.45–18.15	puistovenyttely (ei 22.6.)
pe klo 10.00–10.45	puistokuntopiiri

31.7.–25.8.2023

ma klo 11.00–11.45	päiväpuistis
ma klo 11.45–12.15	puistovenyttely
ke klo 11.00–11.45	päiväpuistis
ke klo 11.45–12.15	puistovenyttely
to klo 17.00–17.45	puistojumppa
to klo 17.45–18.15	puistovenyttely
pe klo 10.00–10.45	puistokuntopiiri

Tikkurilan uimahalli on suljettu 17.7.–13.8.2023.

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.

HIEKKAHARJUN NUORISOTALO, *Leinikkitie 36*

2.5.–23.5.2023

ti klo 11.00–11.45	kehonhuolto
--------------------	-------------

30.5.–20.6.2023

ti klo 11.00–11.45	päiväpuistis
--------------------	--------------

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.)

TIKKURILAN KIRJASTO, *Lummetie 4, musiikkiosasto*

3.5.–24.5.2023

ke 14.00–14.40	kiikkustuolijumppa
----------------	--------------------

MONITOIMIKESKUS LUMO, *Urpiaisentie 14*

Ryhmien maksimiosallistujamäärä on 25 hlöä.

4.5.–25.5.2023

to klo 9.45–10.30	seniorijumppa
to klo 10.35–11.20	kehonhuolto

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

KORSON KESKUSPUISTO, *Ankkalammen vapaanurmialue,* *Sokevan pääty*

1.6.–22.6.2023

to klo 10.00–10.45	päiväpuistis
to klo 10.45–11.15	puistovenyttely

MIKKOLAN ULKOKUNTOILUPAIKKA, *Ullantie 50,*
hiekkakentän viereinen nurmikkoalue

29.5.–20.6. ja 31.7.–22.8.2023

ma klo 17.00–18.00 puistojumppa
ti klo 11.00–12.00 päiväpuistis

RAJAKYLÄN URHEILUKENTTÄ, *Säilätie 31,*
huoltorakennuksen viereinen tekonurmialue

29.5.–19.6. ja 31.7.–24.8.2023

ma klo 11.00–12.00 päiväpuistis
to klo 17.00–18.00 puistojumppa

MUU ULKOLIIKUNTA

MÖSKÄRIN KUNTOPORTAAT, *Kallioimarteentie 24*
3.5.–21.6.2023

Monipuolinen porrastreeni kaikille lajista kiinnostuneille
senioreille, sisältäen lämmittelyn ja venyttelyt.
Kokoontuminen portaiden luona.

ke klo 14.00–15.00 porrastreeni senioreille

TIKKURILA / HEUREKA, *Kuninkaalantie 7*

Kävelyä joenvarren aluetta hyödyntäen, sisältäen
jumppatuokioita. Kokoontuminen Heurekan edustan
nurmialueella. Vanhemmat vaunujen kanssa tervetuloa!

4.5.–15.6.2023

to klo 14.15–15.15 kävely + jumppatuokiot (ei 18.5.)

LÄHILIIKUTTAJIEN LIIKUNTA

Monipuolista kaikille avointa sisä- ja ulkoliikuntaa.

Lähiliikuttajien viikoittaisen ohjelman ja tarkemmat tiedot löydät osoitteesta www.vantaa.fi/kesaliikunta, p. 040 6645 277, 040 663 8482.

HAKUNILAN ASUKASTILA (SKOMARSIN TORPPA),

Ratsumiehenpolku 1

Monipuolisen kävelyn teema vaihtelee, esim. sauva-, roska- ja voimakävelyt.

3.5.–21.6.2023 (ei 17.5, 14.6., 16.8.)

ke klo 13.30–15.00 monipuolista kävelyä

HAKUNILAN URHEILUPUISTO, Luotikuja 2

Ulkokuntosaleilla on ohjaaja opastamassa ja antamassa neuvoja laitteiden käytössä.

2.5.–20.6. ja 15.8.–29.8.2023

ti klo 11.30–12.30 ulkokuntosaliohjaus

HAKUNILA, VAUNUKALLION PUISTO, Hakunilantie 66

Liikuntatuokion ohjelma vaihtelee, esim. pallopelit, kuntopiiri, vaunulenkki, pihapelit.

2.5.–20.6. ja 15.8.–29.8.2023

ti klo 10.00–11.00 liikuntatuokio

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, li-haskuntojumpa, venyttely.

4.5.–22.6.2023 ja 17.8.–31.8.2023

to klo 11.00–12.00 liikuntatuokio (ei 18.5.)

MIKKOLAN KOULUN LÄHILIIKUNTAPAIKKA,

Ullantie 50

Ulkokuntosaleilla on ohjaaja opastamassa ja antamassa neuvoja laitteiden käytössä.

4.5.–22.6.2023

to klo 14.00–15.00 ulkokuntosalihjous (ei 18.5.)

15.8.–29.8.2023

ti klo 14.00–15.00 ulkokuntosalihjous

RAJAKYLÄN LIIKUNTAPUISTON LÄHILIIKUNTA- PAIKKA, Säilätie 31

Ulkokuntosaleilla on ohjaaja opastamassa ja antamassa neuvoja laitteiden käytössä.

3.5.–21.6. ja 16.8.–30.8.2023 (ei 3.5, 14.6., 21.6 ja 23.8)

ke klo 10.00–12.00 ulkokuntosalihjous

LÄNSIMÄEN ASUKASTILA, Kilpakuja 1

Opastettu kävely- ja kulttuurikierrros Länsimäen sotahistoriallisen linnoituksen juurella. Järjestetään yhteistyössä Vantaa-seuran kanssa.

3.5., 21.6. ja 23.8.2023

ke klo 11.00–12.15 kulttuurikävely

HÅKANSBÖLEN KARTANON PÄÄRAKENNUS,

Kartanontie 1

Opastettu kävely- ja kulttuurikierros Håkansbölen kartanon alueilla ja itse kartanossa. Järjestetään yhteistyössä Kaupunginmuseon kanssa.

17.5., 28.6. ja 16.8.2023

ke klo 13.30–14.45 kulttuurikävely

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.

TIKKURILAN UIMAHALLI, *Läntinen Valkoisenlähteentie 50*

3.5.–26.5.2023

ma klo 14.00–14.30 vesijumppa
ma klo 14.30–15.00 syvänvedenjumppa
ke klo 11.00–11.30 vesijumppa (ei 17.5.)
to klo 10.45–11.00 vesijuoksutekniikka (ei 18.5.)
to klo 11.00–11.30 syvänvedenjumppa (ei 18.5.)
pe klo 8.00–8.30 syvänvedenjumppa

29.5.–22.6.2023

ma klo 14.00–14.30	vesijumppa
ma klo 14.30–15.00	syvänvedenjumppa
ke klo 9.00–9.30	vesijumppa
to klo 10.45–11.00	vesijuoksutekniikka
to klo 11.00–11.30	syvänvedenjumppa
pe klo 8.00–8.30	syvänvedenjumppa

14.8.–25.8.2023

ma klo 14.00–14.30	vesijumppa
ma klo 14.30–15.00	syvänvedenjumppa
ke klo 9.00–9.30	vesijumppa
pe klo 8.00–8.30	syvänvedenjumppa

Tikkurilan uimahalli on suljettu 17.7.–13.8.2023.

PAINONNOSTOHARJOITTELU

TIKKURILAN UIMAHALLIN KUNTOSALI,

Läntinen Valkoisenlähteentie 50

Kurssi on suunnattu senioreille. Tunnilla käydään läpi painonnoston toiminnallisia liikeratoja keppien kanssa. Tekniikka edellä mennään kohti tankoja ja kiekkoja. Sitovat ilmoittautumiset soittamalla 09 8392 4601. Suositellut soittoajat ma-ti, to-pe klo 9.00–11.00. Mukaan mahtuu 5 henkilöä/kurssi. Kurssille voi osallistua kuntosalin sisäänkäymaksulla.

2.5.–23.5.2023 (ilmoittautuminen 28.4. mennessä)

ti klo 9.00–10.00 painonnostokurssi

30.5.–20.6.2023 (ilmoittautuminen 26.5. mennessä)

ti klo 9.00–10.00 painonnostokurssi

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.

HAKUNILAN UIMAHALLIN KUNTOSALI, *Sotungintie 17* **tiistaisin klo 14.00–15.00**

1.8.2023	alavartalo
8.8.2023	ylävartalo
15.8.2023	keskivartalo

KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUKSEN KUNTOSALI, *Karsikkokuja 13*

torstaisin klo 14.00–15.00

3.8.2023	alavartalo
10.8.2023	ylävartalo
17.8.2023	keskivartalo

TIKKURILAN UIMAHALLIN KUNTOSALI,

Läntinen Valkoisenlähteentie 50

torstaisin klo 14.00–15.00

17.8.2023	alavartalo
24.8.2023	ylävartalo
31.8.2023	keskivartalo

HENKILÖKOHTAINEN LAITEOPASTUS

Kuntosalille voi varata henkilökohtaisen laiteopastusajan liikunnanohjaajien puhelinaikoina. Henkilökohtainen laiteopastus uimahallien kuntosaleilla maksaa 20 € + kuntosalin sisäänkäymäksun. 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.

TIKKURILAN UIMAHALLIN KUNTOSALI,

Läntinen Valkoisenlähteentie 50

Liikunnanohjaajan puhelinaika **p. 043 827 2576**

2.5.–13.6.2023 ti klo 15.15–15.45

31.7.–21.8.2023 ma klo 15.15–15.45

HAKUNILAN UIMAHALLIN KUNTOSALI, *Sotungintie 17*

Liikunnanohjaajan puhelinaika **p. 050 318 1646**

2.5.–13.6. ja 1.8.–22.8.2023 ti klo 15.15–15.45

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

SENIORIPAKU

Senioripaku tarjoaa kevyttä lihasvoimaa ja tasapainoa tukevaa liikumista, mukavia pihapelejä sekä yhdessäoloa lähellä kotia. Mukaan mahtuu kaikki, apuvälinein tai ilman. Toiminta on maksutonta. Senioripaku toimii säävarauksella, sadesäällä pysäkki perutaan.

1.6.–22.6. ja 10.8.–28.9.

to klo 10.00 Länsimäki (kirjaston edessä oleva aukio, Kilpupuisto)

to klo 12.00 Simonkylä (Koivukyläntien ja Vanamotien risteyksen viereinen nurmialue) (HUOM! Loppukesästä Simonkylä pysäkki alkaa 17.8.)



KÄVELYFUTIS

TIKKURILAN URHEILUPUISTO, *Läntinen*

Valkoisenlähteentie 56, pieni tekonurmi

Kävelyfutis on jalkapallon muoto, jossa ainoa sallittu etenemismuoto on kävely. Kävelyfutis on suunnattu aikuisille, ja on suosittu muun muassa eläkeläisten, työyhteisöjen sekä päihde- ja mielenterveyskuntoutujien liikuntamuotona. Yhteistyössä Tikkurilan Klubitalo (p. 040 154 3833) ja Kukunori. Tapaamiset to klo 14.30–15.30. Varmista ajankohdat Klubitalolta ennen paikalle saapumista.

VIITTOMAKIELISTEN LIIKUNTA

MYYRMÄEN UIMAHALLI, *Myyrmäenraitti 4,*

kokoontuminen pääovella, osallistuminen on maksutonta

3.5.–21.6. ja 2.–23.8.2023

ke klo 11.00–12.00 ulkoliikunta, aikuiset

Ulkoliikunta pitää sisällään monipuolista liikuntaa ulkona eri kohteissa, mm. puistojumppaa, kävelyä/sauvakävelyä. Tiedustelut tuntien sisällöistä/ilmoittautumiset: Nelli-Sofia Tarvajärvi, 040 357 3965

VIDEO-OHJATTU LIIKUNTA

VIRTUAALIJUMPAT

3.5.–22.6. ja 31.7.–24.8.2023

Virtuaalijumppien vetäjinä toimivat tutut Vantaan kaupungin ohjaajat. Viikko-ohjelma löytyy osoitteesta

www.vantaa.fi/fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikunta-ja-ulkoilu/virtuaalijumpat

KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUKSEN KUNTOSALIKORTIN JATKOLATAUS

Kuntosalille kulkukortin omaavat 70 + Sporttikorttilaiset voivat jatkoladata kulkukortin liikunnanohjaajien toimistossa. Mukana tulee olla Sporttikortti ja kulkukortti.

KOIVUKYLÄN VANHUSTENKESKUS, *Karsikkokuja 13*

2.5.–20.6.2023

ti klo 8.30–9.30

Kulkukortin jatkolataaminen

1.8.–22.8.2023

ti klo 8.45–9.30

kulkukortin jatkolataaminen

1 KM KÄVELYTESTI

Kävelytesti on suunnattu 55–79-vuotiaille. Kävelytesti kertoo aerobisesta kestävyyskunnosta ja toimintakyvystä.

HIEKKAHARJUN URHEILUPIISTO, *Urheilutie 15*

to 27.4.2023 klo 10.00–11.30

Saavuthan paikalle viim. klo 11.00.

TERVEYSKUNTOTESTIT

Tarjolla erilaisia testejä ja mittauksia, mm. mitataan puristusvoimaa ja kehonkoostumusta, testataan lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Voit tehdä kaikki tai osallistua vain osaan.

Suunnattu pääsääntöisesti 55–80+ -vuotiaille. Osallistuminen on maksutonta, ei ilmoittautumista. Yhteistyössä Ikiliikkujat-hankkeen kanssa.

TIKKURILAN UIMAHALLI, *Läntinen Valkoisenlähteentie 50*

ke 23.8.2023 Testaukset aloitetaan klo 10.15. Saavuthan paikalle viimeistään klo 11.30.

Kaupunkikulttuuri ja hyvinvointi/ liikunnan palvelualue
www.vantaa.fi/kesaliikunta

Kesän ohjelmasta lisätietoa:

Ohjattu liikunta p. 09 8392 4601,
suositeltavat soittoajat ma–ti ja to–pe klo 9.00–11.00

Lähiliikuttajat p. 040 6645 277, 040 663 8482

Senioripaku p. 040 352 1506, 040 195 5872

Kesäliikunta lomailee 23.6.–30.7.2023.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



**Vantaa
Vanda**