



Kevät 2023

## **Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 9.1.-12.5.2023 (ei ohjausta 20.–24.2. eikä arkipyhinä)**

Ilmoittautumiset ja tiedustelut liikuntaneuvontapuhelin 09 8166 0800 ma-pe kello 12–13 tai [espoo.fi/ohjattuliikunta](https://espoo.fi/ohjattuliikunta). Paljon tarjontaa myös ilman ennakoilmoittautumista.

Maksutonta live-jumppaa, jumppatallenteita ja liikuntavinkkejä omatoimisen liikunnan tueksi [espoo.fi/omatoimiliikunta](https://espoo.fi/omatoimiliikunta).

### **ESPOONLAHTI**

#### **Alueen liikuntapaikat:**

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4  
Espoonlahden urheilupuisto, Espoonlahdentie 2–4  
Kaupunkikeskus Lippulaivan kirjasto, Espoonlahdenkatu 8  
Liikuntakeskus Fressi Espoonlahti, Espoonlahdenkuja 3  
Mainingin koulu Kivenlahdessa, Maininkitie 23  
Soukan elä ja asu- seniorikeskus, Soukankaari 7

#### **Maanantai**

##### **Fressi Espoonlahti**

9.40–10.40 Kuntosali +68  
10.45–11.45 Kuntosali +68  
12.00–12.45 Seniorijumppa, ei ennakoilmoittautumista

##### **Lippulaivan kirjasto, monitoimitila Salonki 3. krs**

10.00–10.45 Tuolijumppa, ei ennakoilmoittautumista

##### **Espoonlahden uimahalli**

10.15–10.45 Kertamaksuvesijumppa, ei ennakoilmoittautumista  
10.50–11.20 Kertamaksuvesijumppa, ei ennakoilmoittautumista

##### **Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1**

11.15–12.10 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakoilmoittautumista

12.15–13.15 Sporttiklubi +68, ei ennakkoilmoittautumista

### **Mainingin koulu, jumppasali**

11.30–12.15 Seela-kehonhuolto senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

## **Tiistai**

### **Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1**

9.00–9.55 Kiertoharjoittelu

10.00–10.55 Kiertoharjoittelu

18.00–19.00 Kuntosali tutuksi, ei ennakkoilmoittautumista

### **Espoonlahden uimahalli, lähtö pääovilta**

11.15–12.15 Liikunta-aamu ulkona, ei ennakkoilmoittautumista

### **Espoonlahden Fressi**

12.15–13.00 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

### **Espoonlahden uimahalli**

14.30–15.00 Kertamaksuvesijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

15.05–15.35 Vesijuoksuopastus, ei ennakkoilmoittautumista

## **Keskiviikko**

### **Soukan Elä ja asu-seniorikeskus**

10.00–10.45 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

### **Fressi Espoonlahti**

9.15–10.15 Kuntosali +68

10.15–11.15 Kuntosali +68

11.30–12.30 Kiertoharjoittelu senioreille

12.30–13.30 Kiertoharjoittelu senioreille

13.45–14.30 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

### **Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1**

12.30–13.30 Sporttiklubi +68 senioreille, omatoiminen

13.30–14.30 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista

## **Torstai**

### **Lippulaivan kirjasto, monitoimitila Salonki 3. krs**

9.30–10.00 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.05–10.35 Kehonhuolto ja tasapaino, ei ennakkoilmoittautumista

### **Espoonlahden uimahalli**

12.00–12.30 Kertamaksuvesijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

12.35–13.05 Vesijumppa erityisryhmille

### **Espoonlahden urheilupuisto, tekonurmi 2**

13.45–14.30 Ulkojumppa senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

## **Perjantai**

### **Fressi Espoonlahti**

10.00–11.00 Kuntosali +68

11.00–12.00 Kuntosali +68

12.15–13.00 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

### **Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1**

9.00–9.55 Kiertoharjoittelu

10.00–10.55 Kiertoharjoittelu

### **Espoonlahden uimahalli, kuntosali 2 (alakerta)**

12.30–13.00 Hur-kuntosali tutuksi,

Varaukset opastukseen tai Hur-laitekortin tekoon ennakkoon liikuntaneuvontapuhelimesta p. 09 8166 0800 ma-pe kello 12–13

### **Espoonlahden uimahalli**

11.30–12.00 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

## **ESPOON KESKUS JA KAUKLAHTI**

### **Alueen liikuntapaikat:**

Espoon keskuksen palvelukeskus, Kamreerintie 3, Espoontorin 3krs

Jalkapallohalli EBK-Honka areena Espoon keskuksessa, Kylävainiontie 2

Keski-Espoon uimahalli Espoon keskuksessa, Kaivomestarinniitty 2

Kaukalahden elä ja asu- seniorikeskus, Hansakartano 4

Kannusillamäen liikuntahalli, Kannusillankatu 4

Kuntokeskus Ole.Fit Espoo Suvelassa, Sokinsuonkuja 4

Kirstin koulu, Kirstintie 11

Kungsgårdin koulu, Kurttilantie 42

## **Maanantai**

### **Jalkapallohalli EBK-Honka areena**

9.00–9.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.00–11.00 Senioripalloilu, ei ennakkoilmoittautumista

### **Keski-Espoon uimahalli, kuntosali**

10.00–10.55 Kiertoharjoittelu

11.00–11.55 Kuntosali erityisryhmille

### **Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas**

13.00–13.30 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

13.35–14.05 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

19.00–19.30 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

19.35–20.05 Kehonhuolto vedessä, poletti kassalta tuntia ennen

## Tiistai

### **Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas**

9.30–10.00 Vesijumppa erityisryhmille

10.05–10.35 Vesijumppa erityisryhmille

### **Keski-Espoon uimahalli, kuntosali**

13.30–14.25 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista

### **Kuntokeskus Ole.Fit Espoo**

9.00–9.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.00–11.00 Kuntosali +68

11.15–12.15 Kuntosali senioreille

## Keskiviikko

### **Keski-Espoon uimahalli, kuntosali**

12.30–13.30 Sporttiklubi +68, ei ennakkoilmoittautumista

### **Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas**

14.00–14.30 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

17.15–18.00 Sovellettu uinti yli 12 v.

18.00–18.45 Sovellettu uinti yli 12 v.

### **Kauklauden elä ja asu –seniorikeskus**

9.00–9.55 Kiertoharjoittelu senioreille

10.10–10.55 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

### **Kuntokeskus Ole.Fit Espoo**

10.00–10.55 Kehonhuolto senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

11.15–12.15 Kuntosali +68

### **Kungsgårdin koulu, Kurttilantie 42**

17.00–18.00 Sovellettu tuolilattaritunti, ilmoittautumiset [kitti.bjugg@hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg@hotmail.fi)

18.00–19.00 Sovellettu boccia, ilmoittautumiset [kitti.bjugg@hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg@hotmail.fi)

## Torstai

### **Espoon keskuksen palvelukeskus**

9.00–9.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

10.00–10.45 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

### **Keski-Espoon uimahalli, kuntosali**

11.15–12.10 Kiertoharjoittelu

12.15–13.10 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista

## Perjantai

### **Keski-Espoon uimahalli, kuntosali**

9.00–9.55 Kiertoharjoittelu

10.00–10.55 Kuntosali erityisryhmille

### **Jalkapallohalli EBK-Honka areena**

10.00–10.45 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

### **Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas**

12.00–12.30 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

12.35–13.05 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

13.10–13.40 Vesijumppa erityisryhmille

13.45–14.15 Vesijumppa erityisryhmille

### **Kannusillanmäen liikuntahalli, kuntosali**

16.00–17.00 Sovellettu kuntosali, lisätiedot [virpi.guttorm@emy.fi](mailto:virpi.guttorm@emy.fi) Espoon  
Mielensterveysyhdistys ry

## Lauantai

### **Kirstin koulu**

16.00–17.00 Sovellettu Motoliikunta lapsille, ilmoittautumiset [abdihakim@windowslive.com](mailto:abdihakim@windowslive.com)

## **KARAKALLIO, LAAKSOLAHTI JA VIHHERLAAKSO**

### **Alueen liikuntapaikat:**

Kuntokeskus Ole.Fit Viherlaakso, Viherlaaksontie 2

Laaksolahden urheilupuisto, Lähdepurontie 1

Palvelutalo Hopeakotka Karakalliossa, Kotkanpolku 2

Sisusali, Karakalliontie 10, Karakallion ostoskeskus

## Maanantai

### **Palvelutalo Hopeakotka Karakalliossa, liikuntasali**

12.30–13.15 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

### **Kuntokeskus Ole.Fit Viherlaakso**

11.00–12.00 Kuntosali +68

12.00–13.00 Kuntosali +68

## Tiistai

### **Laaksolahden urheilupuisto**

9.30–10.30 Liikunta-aamu senioreille, ei ennakkoilmoittautumista  
(tammi-maaliskuu jalkapallohallissa ja sen jälkeen ulkona)

### **Laaksolahden urheilupuisto, kuntosali**

11.30–12.25 Kuntosali senioreille

12.30–13.30 Kuntosali +68 ja senioreille

### **Laaksoalahden urheilupuisto, jalkapallohalli**

14.30–15.15 Seniorijumppa, ei ennakoilmoittautumista

### **Keskiviikko**

#### **Sisusali Karakallio**

9.00–9.55 Kehonhuolto senioreille

10.05–11.00 Kehonhuolto senioreille, ei ennakoilmoittautumista

### **Torstai**

#### **Kuntokeskus Ole.Fit Viherlaakso**

11.00–12.00 Kuntosali +68

12.00–13.00 Kuntosali +68

13.00–14.00 Kuntosali +68

### **Perjantai**

#### **Laaksoalahden urheilupuisto, jalkapallohalli**

9.00–9.45 Kevyt seniorijumppa, ei ennakoilmoittautumista

10.00–11.00 Senioripalloilu, ei ennakoilmoittautumista

#### **Laaksoalahden urheilupuisto, kuntosali**

12.00–12.55 Kuntosali senioreille

13.00–13.55 Kuntosali +68

### **Lauantai**

#### **Laaksoalahden urheilupuisto, jalkapallohalli**

12.00–13.00 Sovellettu jalkapallo lapsille ja nuorille, ilmoittautumiset [jimi.mikkola@kasiysi.fi](mailto:jimi.mikkola@kasiysi.fi)

## **LEPPÄVAARA**

### **Alueen liikuntapaikat:**

Albergan puisto, Albergan Esplanadi 12

Ammattiopisto Live, Kiannonkatu 2

Hyvinvointikeskus Levels Gym & Spa, Leppävaarankatu 12

Jäähalli Warrior Areena Leppävaara, Maantienpelto 1

Kauppakeskus Sello ja Sellon kirjasto, Leppävaarankatu 3-9

LePa-Areena, tekonurmikenttä / talvella kuplahalli, Veräjänpieli 1

Leppävaaran Elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3

Leppävaaran uimahalli, Veräjätalonkatu 15

Liikuntakeskus Fressi Leppävaara, Esikunnankatu 2

### **Maanantai**

### **Kauppakeskus Sello**

9.30–10.30 Kauppakeskuskävely, ei ennakkoilmoittautumista, kokoontuminen Kotipizzan edessä 2. kerros, jossa naulakot

### **Sellon kirjasto 1.krs**

10.00–10.30 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.35–11.05 Kehonhuolto ja tasapaino, ei ennakkoilmoittautumista

### **Leppävaaran uimahalli, terapia-allas**

12.40–13.10 Vesijumppa erityisryhmille

13.15–13.45 Kertamaksuvesijumppa, poletit kassalta tuntia ennen

### **Liikuntakeskus Fressi Leppävaara**

9.00–9.45 Seniorijumppa

12.00–12.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

13.00–13.45 Seniorijumppa +68, ei ennakkoilmoittautumista

### **Hyvinvointikeskus Levels Gym&Spa**

10.00–11.00 Kuntosali +68

11.15–12.15 Kuntosali +68

12.30–13.30 Kuntosali +68

### **Tiistai**

#### **Jäähalli Warrior Areena, jumppasali 2.krs**

9.00–9.50 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

#### **Leppävaaran uimahalli, kuntosali**

13.00–14.00 Omatoimi sporttiklubi +68, ei ennakkoilmoittautumista

14.00–14.55 Kuntosali erityisryhmille

#### **Leppävaaran uimahalli Liikuntasali**

18.00–19.00 Sovellettu ryhmäliikunta huonokuuloisille ja viittomakielisille

#### **Leppävaaran uimahalli, terapia-allas**

11.00–11.30 Kertamaksuvesijumppa, poletit kassalta tuntia ennen

17.15–18.00 Sovellettu perheuinti 3-12v.

18.00–18.45 Sovellettu perheuinti 3-12v.

19.00–19.30 Kertamaksuvesijumppa, poletit kassalta tuntia ennen

#### **Hyvinvointikeskus Levels Gym&Spa**

10.00–11.00 Kuntosali +68

11.15–12.15 Kuntosali +68

### **Keskiviikko**

#### **Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus**

10.15–11.00 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

14.00–15.00 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

### **Leppävaaran uimahalli, kuntosali**

10.00–10.30 Omatoimi sporttiklubi +68, ei ennakkoilmoittautumista

10.30–11.25 Sporttiklubi +68, ei ennakkoilmoittautumista

11.30–12.25 Kuntosali erityisryhmille

### **Leppävaaran uimahalli, terapia-allas**

14.20–14.50 Kehonhuoltoa vedessä, ei ennakkoilmoittautumista

### **Kilonpuiston koulu**

15.00–16.00 Erityiskoululaisten iltapäivätoiminta

### **Ammattiopisto Live**

16.00–17.30 Sovellettu kuntosali näkövammaisille, ilmoittautumiset [Jukka.pulkkinen@hun.fi](mailto:Jukka.pulkkinen@hun.fi)

## **Torstai**

### **Albergan puisto**

10.15–11.00 Ulkojumppa senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

### **Leppävaaran uimahalli, kuntosali**

17.15–18.00 Nuorten erityisryhmien kuntosali 13–18-vuotiaille

### **Hyvinvointikeskus Levels Gym&Spa**

10.00–11.00 Kuntosali +68

11.15–12.15 Kuntosali +68

12.30–13.30 Kuntosali +68

### **Liikuntakeskus Fressi Leppävaara**

12.00–12.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

13.00–13.45 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

## **Perjantai**

### **Leppävaaran uimahalli, terapia-allas**

9.00–9.30 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

### **Jäähalli Warrior Areena, jumppasali 2. krs**

10.00–10.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

21.15–22.45 Sovellettu jääkiekko näkövammaisille, ilmoittautumiset [Jukka.pulkkinen@hun.fi](mailto:Jukka.pulkkinen@hun.fi)

### **Lepa-Areena, kuplahalli / jalkapallotekonurmi**

11.00–12.00 Kuntojalkapallo +60 senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

## **MATINKYLÄ- OLARI**

### **Alueen liikuntapaikat:**

Elixia Iso Omena, Piispansilta 11



Fitness Club Olarium, Kuunkehrä 4 C, 2. kerros  
Iso Omenan palvelutori, Suomenlahdentie 1, 3. kerros  
Jäähalli Ilmatar Areena, Matinkartanontie 5, iso jumppasali 2. kerros  
Matinkylän monitoimitalo, Matinraitti 17  
Matinkylän uimahalli, Tynnyritie 6  
Matinkylän urheilupuisto, Matinkartanontie 9–11

## **Maanantai**

### **Matinkylän monitoimitalo, lähtö pääovilta**

9.00–10.00 Liikunta-aamu senioreille ulkona, ei ennakoilmoittautumista

### **Fitness Club Olarium**

10.30–11.15 Seniorijumppa, ei ennakoilmoittautumista

11.30–12.15 Seniorijumppa, ei ennakoilmoittautumista

### **Matinkylän uimahalli, terapia-allas**

10.45–11.15 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

11.20–11.50 Kehonhuolto vedessä, poletti kassalta tuntia ennen

### **Matinkylän uimahalli, kuntosali / liikuntasali**

10.00–10.55 Kiertoharjoittelu

11.00–11.55 Kiertoharjoittelu

## **Tiistai**

### **Elixia Iso Omena**

10.00–11.00 Kuntosali +68

11.05–12.05 Kuntosali +68

12.10–13.10 Kuntosali +68

### **Jäähalli Ilmatar Areena, iso jumppasali 2 krs.**

12.45–13.30 Seniorijumppa, ei ennakoilmoittautumista

### **Iso omena palvelutori, kirjasto iso stage 3.krs.**

10.00–10.30 Tuolijumppa, ei ennakoilmoittautumista

10.35–11.05 Kehonhuolto ja tasapaino, ei ennakoilmoittautumista

### **Fitness Club Olarium**

10.30–11.30 Kuntosali +68, ei ennakoilmoittautumista

11.30–12.30 Kuntosali +68, ei ennakoilmoittautumista

### **Matinkylän uimahalli, terapia-allas**

13.00–13.30 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

13.35–14.05 Vesijumppa erityisryhmille

17.45–18.30 Sovellettu perheuinti 3–12 v. lapset

18.30–19.15 Sovellettu uinti yli 12 v. lapset

### **Matinkylän uimahalli, kuntosali / liikuntasali**

15.00–15.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista  
16.00–16.55 Kuntosali kehitysvammaisille

### **Keskiviikko**

#### **Matinkylän uimahalli, kuntosali / liikuntasali**

10.00–11.00 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista  
11.15–12.00 Kevyt seniorijumppa  
18.00–19.00 Kuntosali tutuksi, ei ennakkoilmoittautumista

#### **Matinkylän urheilupuisto tekonurmi, yleisurheilukenttä**

14.15–15.00 Ulkojumppa senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

#### **Fitness Club Olarium**

10.30–11.30 Kuntosali +68, ei ennakkoilmoittautumista  
11.30–12.30 Kuntosali +68, ei ennakkoilmoittautumista  
12.45–13.40 Kehonhuolto seniorit, ei ennakkoilmoittautumista

### **Torstai**

#### **Matinkylän uimahalli, terapia-allas**

10.05–10.35 Vesijumppa erityisryhmille

#### **Matinkylän uimahalli, kuntosali / liikuntasali**

13.00–13.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista  
14.15–15.10 Sporttiklubi +68, ei ennakkoilmoittautumista

#### **Elixia Iso Omena**

10.00–11.00 Kuntosali +68  
11.05–12.05 Kuntosali +68  
12.10–13.10 Kuntosali +68

#### **Fitness Club Olarium**

10.30–11.15 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista  
11.30–12.15 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

#### **Jäähalli Ilmatar Areena, iso jumppasali 2. kerros**

14.00–14.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

### **Perjantai**

#### **Jäähalli Ilmatar Areena, iso jumppasali 2. kerros**

10.00–10.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

### **Lauantai**

#### **Jäähalli Ilmatar Areena**

8.00–9.30 Sovellettu jäätliikunta, ilmoittautumiset [niko.merikanto@kiekko-espoo.com](mailto:niko.merikanto@kiekko-espoo.com)

## **POHJOIS-ESPOO**

### **Alueen liikuntapaikat:**

Kalajärven palvelutori, Kalajärvi-sali, Ruskaniitty 4  
Kalajärven kuntosali, Ruskaniitty 1

### **Tiistai**

#### **Kalajärven palvelutori, Kalajärvi-sali**

10.00–10.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

#### **Kalajärven kuntosali**

11.05–12.00 Kiertoharjoittelu senioreille

### **Torstai**

#### **Kalajärven palvelutori, Kalajärvi-sali**

14.00–14.55 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

## **TAPIOLA**

### **Alueen liikuntapaikat:**

Kuntosali Fressi 24 h Tapiola, Länsituuli 1  
Laurea-ammattikorkeakoulu, Metsänpojankuja 3  
Näyttelykeskus WeeGee, Ahertajantie 5  
Tapiolan liikuntahalli, Urheilupuistontie 2  
Tapiolan palvelukeskus, Länsituuli 1 A 3.kerros  
Tuulimäen liikuntahalli /väestönsuoja, Itätuulenkuja 9

### **Maanantai**

#### **Tapiolan liikuntahalli, palloilusali**

9.15–10.00 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.15–11.00 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

#### **Tapiolan palvelukeskus, liikuntasali**

12.30–13.00 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

13.05–13.35 Kehonhuolto ja tasapaino, ei ennakkoilmoittautumista

### **Tiistai**

#### **Fressi 24 h Tapiola**

9.00–10.00 Kiertoharjoittelu seniorit

10.10–11.10 Kuntosali +68

11.20–12.20 Kuntosali +68

#### **Tuulimäen liikuntahalli, kuntosali**

12.00–13.00 Sovellettu kuntosali huonokuuloisille ja viittomakielisille

13.00–14.00 Omatoiminen Sporttiklubi +68, ei ennakkoilmoittautumista

## Keskiviikko

### **Tapiolan liikuntahalli, palloilusali, siirtyy ulos 5.4. (kenttä 3)**

13.15–14.00 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

### **Laurea ammattikorkeakoulu**

18.15–19.15 Sovellettu Puntit pyörimään -kuntosaliryhmä, lisätiedot  
amanda.kotaja@gmail.com

## Torstai

### **Fressi 24 h Tapiola**

9.00–10.00 Kiertoharjoittelu seniorit

10.10–11.10 Kuntosali +68

11.20–12.20 Kuntosali +68

### **Laurea ammattikorkeakoulu, kuntosali**

10.00–10.55 Kuntosali erityisryhmille

11.00–11.55 Kuntosali erityisryhmille

### **Tuulimäen urheiluhalli, telinevoimistelutila**

11.15–12.15 IkäMoto senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

### **Tapiolan liikuntahalli, palloilusali**

13.15–14.15 Senioripalloilu, ei ennakkoilmoittautumista

### **Tapiolan liikuntahalli, kuntosali**

14.30–15.15 Kuntosali tutuksi, ei ennakkoilmoittautumista

## Perjantai

### **Tapiolan liikuntahalli, palloilusali**

10.00–10.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

11.00–11.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

### **Tapiolan Palvelukeskus, liikuntasali / kuntosali**

9.30–10.30 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

### **Näyttelykeskus WeeGee, lähtö aulasta**

14.00–15.00 Kulttuurikävely, ei ennakkoilmoittautumista

## **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.

### **HUR - kuntosali tutuksi**

Liikunnanohjaaja on kuntosalilla opastamassa ilmanpainevastuksella toimivien laitteiden käyttöä vapaaharjoittelun aikana sekä laatimassa käyttäjätunnuksia HUR-kuntosalikorteille ja päivittämässä kuntosaliohjelmia. Osa laitteista soveltuu myös pyörätuolia käyttävälle. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Järjestetään vain Espoonlahden uimahallin alasalissa. Oman HUR-kuntosalikortin voi ostaa Espoonlahden uimahallin kassalta 10 €. Kesto **60 min.**

### **Kiertoharjoittelu tai Kiertoharjoittelu senioreille**

Kiertoharjoittelussa kierretään liikunnanohjaajan valitsemat kuntosalilaitteet ja muut liikeharjoitteet määrättyssä järjestyksessä. Harjoittelu kohdistuu näin monipuolisesti koko vartaloon. Tunnilla on yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttelyt. Suositellaan tutustumaan kuntosalilaitteisiin etukäteen. Kesto 55–60 min.

### **Kuntosali +68 tai Kuntosali senioreille**

Kuntosalitunti senioreille mihin kuuluu alkulämmittely, itsenäistä harjoittelua kuntosalivälineillä liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjatut venyttelyt. Kuntosali +68 on suunnattu kyseisenä vuonna 68 vuotta täyttävälle tai sitä vanhemmille espoolaisille. Kesto 55–60 min.

### **Kuntosali tutuksi**

Liikunnanohjaaja on opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä ja kuntosaliharjoittelun perusteita vapaaharjoittelun aikana. Ei ohjattua alkulämmittelyä eikä loppuvenyttelyä. Kyseisenä vuonna vähintään 15 vuotta täyttävälle ja sitä vanhemmille. Kesto 30–60min.

### **Kuntosali erityisryhmille tai kehitysvammaisille tai huonokuuloisille ja viittomakielisille**

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Tuntiin kuuluu alkulämmittely, itsenäistä harjoittelua kuntosalivälineillä liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjatut venyttelyt. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 55 min.

### **Nuorten erityisryhmien kuntosali 13–18-vuotiaille**

Motorista tukea tarvitseville 13–18-vuotiaille nuorille kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella. Kehitetään liikunnallisia valmiuksia tutustuen kuntosalilaitteisiin ja hyödynnetään oman kehon painoa tehtäviin harjoitteisiin. Harjoitteet valikoidaan huomioiden osallistujien ikä. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 45 min.

### **Sporttiklubi +68 tai sporttiklubi +68 omatoiminen**

Kuntosaliklubi ikäihmisille +68 sporttirannekkeella. Liikunnanohjaaja on opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä ja kuntosaliharjoittelun perusteita. Toiminnassa korostetaan liikkumiskyvyn ja lihasvoiman säilyttämistä, itsenäisen liikkumisen tukemista sekä iloista yhteisöllisyyttä. Osa sporttiklubeista on omatoimisia ilman liikunnanohjaajaa. Omatoimista aikaa suositellaan asiakkaille, joilla on jo kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Kesto 30–60 min.

## **Voima ja tasapaino +75**

Suunnattu +75 senioreille. Osallistujilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia esim. ennakoivia liikkumisvaikeuksia, alkavaa muistisairautta, lievää masennusta, kokemusta yksinäisyydestä. Sisältää kuntosalilla tapahtuvaa ohjausta ja neuvontaa lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun, sosiaaliseen yhteistoimintaan sekä kotiharjoitteluun. Toimintaa toteutetaan myös yhteistyössä ikääntyneiden palveluiden kanssa. Kesto 45–60 min.

## **KURSSIKUVAUKSET OHJATUT JUMPPATUNNIT**

### **IkäMoto senioreille**

Ikäihmisille monipuolista ja hauskaa tasapaino- ja koordinaatioharjoittelua, liikkuvuus- sekä voimaharjoitusta telinevoimistelusalissa. Tunti on suunniteltu niin, että jokainen pystyy tekemään omalla tasollaan. Tunti alkaa alkulämmittelyllä ja tasapainoharjoitteilla permannolla jatkuen telinesalin välineistöä hyödyntäen. Kesto 60 min.

### **Kehonhuolto**

Rauhallinen 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 lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten keppiä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45–55 min.

### **Kehonhuolto ja tasapaino**

Rauhallisilla liikkeillä edistetään liikkuvuutta, tasapainoa ja ryhtiä. Liikkeitä voi soveltaa omalle kunnolle sopivaksi, sekä seisten että tuolia hyödyntäen. Sopii erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 30 min.

### **Kevyt seniorijumppa**

Kevyttä perusjumppaa rauhallisella tahdilla senioreille. Sisältää lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä sekä seisten että lattialla ja venyttelyosuuden. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten käsipainoja, keppiä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45 min.

### **Seela-kehonhuolto senioreille**

Seela - Senioreille elämänlaatua. Kouluyhteistyönä toteutettava liikuntaryhmä. Ohjatun liikunnan jälkeen osassa kouluista on mahdollisuus ruokailla yhdessä oppilaiden kanssa. Ruokailu on maksullista. Toiminta sisältää halukkaille senioreille myös mahdollisuuden yhteistoimintaan kouluilla esim. koulumummo ja -vaari toimintaan tms. Kesto 45 min.

### **Seniorijumppa tai seniorijumppa +68**

Perusjumppaa senioreille. Tunti sisältää lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä sekä seisten että lattialla ja venyttelyosuuden. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten käsipainoja, keppiä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45 min.

Seniorijumppa +68 on suunnattu vain sporttirannekkeeseen oikeutetuille espoolaisille. Kesto 45 min.

### **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.

## **KURSSIKUVAUKSET OHJATUT VESILIIKUNTATUNNIT**

### **Kehonhuolto vedessä kertamaksulla**

Rauhallinen hyvänolon tunti vedessä, jossa huolletaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunnilla tehtävillä harjoitteilla edistetään erityisesti liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Kesto 30 min. Poletti vesijumppaan myydään uimahallin kassalla hintaan 2,50 € + uimahallin sisäänpääsymaksu. Vain yksi poletti/asiakas/uimahallikäynti. Myynti alkaa tuntia (1 h) ennen ryhmän alkua. +68 sporttirannekkeella poletin saa maksutta kassalta. Mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä.

### **Kertamaksuvesijumppa**

Monipuolista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen kaiken kuntoisille. Kesto 30 min. Poletti vesijumppaan myydään uimahallin kassalla hintaan 2,50 €+uimahallin sisäänpääsymaksu. Vain yksi poletti/asiakas/uimahallikäynti. Myynti alkaa tuntia (1 h) ennen ryhmän alkua. +68 sporttirannekkeella poletin saa maksutta kassalta. Mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä.

### **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 30 min.

### **Vesikävely ja -juoksuohjaus**

Vesijuoksutekniikan ohjausta ja neuvontaa uimataitoisille. Vesijuoksuvyö on lainattavissa uima-altaalta. Kesto 30 min.

### **Sovellettu perheuinti 3–12 -vuotiaille lapsille perheineen**

Sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Veteen totuttelua ja uinninohjauksellisia vinkkejä lämminvesialtaassa. Oma avustaja tarvitaan. Huomioitthan, että allastiloissa toimittaessa lapsen suolen ja rakon pidätyskyvyn tulee toimia. Inkontinenssiuimapukua suositellaan käyttämään tarvittaessa. Ryhmään voi ottaa myös perheenjäseniä mukaan. Kesto 45 min.

### **Sovellettu uinninohjaus erityisryhmille yli 12-vuotiaille**

Sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Tuntia suositellaan 12 vuotta täyttäneille. Uintiaika sisältää omatoimista vedessä liikkumista lämmivesialtaassa. Ohjaajat antavat henkilökohtaista uinninohjausta ja vinkkejä yksilöllisten tarpeiden mukaan. Oma avustaja tarvitaan. Huom. yksi avustaja per osallistuja, vain tarvittaessa useampi. Huomioitthan, että allastiloissa toimittaessa osallistujan suolen ja rakon pidätyskyvyn tulee toimia. Inkontinenssiuimapukua suositellaan käyttämään tarvittaessa. Kesto 45 min.

## **MUITA OHJATTUJA LIIKUNTATUNTEJA**

### **Kauppakeskuskävely**

Erityisryhmille ja senioreille soveltuvat yhteiskävelyt kauppakeskuksissa sisältäen helppoa jumppaa, lihaskuntoliikkeitä, tasapainoharjoitteita ja venyttelyä. Kävelyssä voidaan hyödyntää myös läheisiä ulkotiloja sään salliessa. Kesto 60 min.

### **Kulttuurikävely**

Kaikille soveltuvat yhteiskävelyt sisältäen jumppaa, lihaskuntoliikkeitä, tasapainoharjoittelua, venyttelyä ja tutustumista WeeGeen näyttelytarjontaan. Yhteistyössä kulttuuripalvelujen kanssa. Kokoontuminen aulassa. Kesto 60 min.

### **Kuntojalkapallo +60 senioreille**

Matalan kynnyksen ohjattua kuntojalkapalloa yli 60-vuotiaille naisille ja miehille. Taitotasolla ei ole merkitystä. Osallistujien toimintakyky sillä tasolla, että liikkua saa hengästyä. Kesto 60 min.

### **Senioripalloilu**

Tunnilla pelaillaan soveltaen pallopelejä, joihin on helppo tulla mukaan esim. sulkapallo, kävelysähly, pehmolentopallo. Kesto 60 min.

### **Iltapäivätoimintaa Erityiskoululaisille**

keskiviikkoisin klo 15–16

Kilonpuiston koulu, Kilonpuisto 5, 02180 Espoo

12 oppilasta/ryhmä, Ikä n. 11–16 v./5-10lk.

Ilmoittautuminen liikuntapalvelujen varausjärjestelmän kautta tai 09 8166 0800.

Ilmoittautumisissa kysytään tarvetta kuljetukselle. Kuljetus lajin pariin järjestetään oppilaan koululta klo 14 alkaen. Paluukyyti vanhempien vastuulla. Toimintaan ei kuulu henkilökohtaista avustamista.

## **ULKOLIIKUNNAN KURSSIKUVAUKSET**

### **Ulkojumppa senioreille**

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

### **Liikunta-aamu senioreille**



Monipuolista ja hauskaa ohjattua liikuntaa senioreille ulkona. Ohjelmassa esim. jumppaa, lihaskuntaa, tasapainoharjoittelua, ulkokuntosaliharjoittelua, sovellettuja pelejä ja sauvakävelyä. Kesto 60 min.

