

Syksy 2023

Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 28.8.-8.12.2023 (ei ohjausta 16.–20.10. eikä arkipyhinä)

Katso ohjattujen liikuntaryhmien kurssikuvaukset sivulta 13

Ilmoittautumiset ja tiedustelut liikuntaneuvontapuhelin 09 8166 0800 ma-pe klo 12-13 tai espoo.fi/ohjattuliikunta Paljon tarjontaa myös ilman ennakkoilmoittautumista.

Maksutonta live-jumppaa, jumppatallenteita ja liikuntavinkkejä omatoimisen liikunnan tueksi 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
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 ennakkoilmoittautumista

Lippulaivan kirjasto, monitoimitila Salonki 3. krs

10.00-10.45 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Espoonlahden uimahalli

10.15-10.45 Kertamaksuvesijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1

11.00-11.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista
12.00 -13.15 Kuntosali tutuksi +68 opastus, 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 pääövilta

11.15-12.15 Liikunta-aamu senioreille ulkona, ei ennakkoilmoittautumista

Espoonlahden uimahalli

14.00-14.30 Kertamaksuvesijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

14.35-15.05 Vesijumppa erityisryhmille

Fressi Espoonlahti

12.45-13.30 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Espoonlahden uimahalli, HUR-kuntosali (alakerta)

14.00-14.45 HUR-kuntosalikorttien luonti ja opastus ajanvarauksella

Keskiviikko

Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1

9.00-9.55 Kiertoharjoittelu

10.00-10.55 Kiertoharjoittelu

Soukan Elä ja asu -seniorikeskus

10.00-10.45 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Fressi Espoonlahti

9.30-10.30 Kuntosali +68

10.30-11.30 Kuntosali +68

11.45-12.45 Kiertoharjoittelu senioreille

13.00-13.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista **FRESSI-TV LIVE-tunti**

Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1

13.30-14.30 Voima ja tasapaino +75, 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 urheilupuisto, tekonurmi 2

11.15-12.00 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

11.00-12.00 Sporttiklubi +68 senioreille, omatoiminen kuntosalivuoro /Ei ohjaajaa

Espoonlahden uimahalli, kuntosali 2 (alakerta)

13.15-14.10 HUR-kuntosali erityisryhmille

Espoonlahden uimahalli

11.30–12.00 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

ESPOON KESKUS, KARHUSUO JA KAUKLAHTI

Alueen liikuntapaikat:

Espoon keskuksen palvelukeskus, Kamreerintie 3, Espoontori 3krs
Jalkapallohalli EBK-Honka areena Espoon keskuksessa, Kylävainiontie 2
Keski-Espoon uimahalli Espoon keskuksessa, Kaivomestarinniitty 2

Kauklauden elä ja asu -seniorikeskus, Hansakartano 4
Kannusillanmäen liikuntahalli, Kannusillankatu 4
Karhusuon koulun liikuntasali, Karhuniitynkuja 3

Kuntokeskus Ole.Fit Espoo Suvelassa, Sokinsuonkuja 4

Lagstads skola, Espoonkatu 7

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

Lagstads skola

17.00-18.00 Sovellettu jooga, lisätiedot virpi.guttorm@emy.fi

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

Koulumestarin koulu

17.00-18.00 Sovellettu sähly, lisätiedot kaj.jarvisalo@emy.fi

Lagstads skola

19.00-20.00 Sovellettu itämainen tanssi, lisätiedot virpi.guttorm@emy.fi

Keskiviikko

Keski-Espoon uimahalli, kuntosali

12.30-13.30 Kuntosali tutuksi +68 opastus, ei ennakkoilmoittautumista

Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas

16.00-17.00 Sovellettu uintiaika yli 12 v.

17.15-18.00 Sovellettu uinti yli 12 v.

18.00-18.45 Sovellettu uinti yli 12 v.

Karhusuon koulun liikuntasali, Karhuniitynkuja 3

14.30-15.15 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Kuntokeskus Ole.Fit Espoo

10.00-10.55 Kehonhuolto senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

11.15-12.15 Kuntosali +68

Storängens skola (Rehtorinkujan yksikkö), liikuntasali

17.00-18.00 Sovellettu futsal lisätiedot kaj.jarvisalo@emy.fi

Torstai

Kaukalahden elä ja asu –seniorikeskus

9.00-9.55 Kiertoharjoittelu senioreille

10.10-10.55 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Espoon keskuksen palvelukeskus

9.00-9.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

10.00-10.45 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

11.45-12.45 Voima ja tasapaino 75+, ei ennakkoilmoittautumista

Keski-Espoon uimahalli, kuntosali

11.15-12.10 Kiertoharjoittelu

Lagstads skola

18.00-19.00 Sovellettu sulkapallo, lisätiedot saara.arkimo@emy.fi

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

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

KARAKALLIO, LAAKSOLAHTI JA VIHHERLAAKSO**Alueen liikuntapaikat:**

Kuntokeskus Ole.Fit Viherlaakso, Viherlaaksontie 2

Laaksoalahden urheilupuisto, Lähdepurontie 1

Karatalo, Kotkatie 4

Maanantai**Karatalo, auditoriosali**

9.00-9.55 Kehonhuolto senioreille

10.05-11.00 Kehonhuolto senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

Kuntokeskus Ole.Fit Viherlaakso

10.00-11.00 Kuntosali +68

11.00-12.00 Kuntosali +68

12.00-13.00 Kuntosali +68

Tiistai**Laaksoalahden urheilupuisto**

9.45-10.45 Liikunta-aamu senioreille (lähtö ulkoliikuntaan kuntosalin edestä)

Laaksoalahden urheilupuisto, jalkapallohalli

11.00-11.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Laaksoalahden urheilupuisto, kuntosali

12.30-13.30 Kuntosali tutuksi senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

Torstai**Kuntokeskus Ole.Fit Viherlaakso**

11.00-12.00 Kuntosali +68

12.00-13.00 Kuntosali +68

13.00-14.00 Kuntosali +68

Perjantai

Laaksolahden urheilupuisto, jalkapallohalli

9.00-9.45 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.00-11.00 Senioripalloilu, ei ennakkoilmoittautumista

Laaksolahden urheilupuisto, kuntosali

12.00-12.55 Kuntosali senioreille

13.00-13.55 Kuntosali +68

Lauantai

Laaksolahden urheilupuisto, jalkapallohalli

12.00-13.00 Sovellettu jalkapallo lapsille ja nuorille, ilmoittautumiset

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, 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, Veräjäpellonkatu 15

Leppävaaran liikuntahalli, kuntosali, Veräjäpellonkatu 6

Liikuntakeskus Fressi Leppävaara, Esikunnankatu 2

Monilajihalli Kameleonten, Leppävaaran urheilupuisto, Veräjäpellonkatu 17

Maanantai

Sellon kirjasto 1.krs

10.00-10.45 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Leppävaaran uimahalli, terapia-allas

12.30-13.00 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

13.10-13.40 Vesijumppa erityisryhmille

Monilajihalli Kameleonten, sali 2

9.30-10.15 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.30-11.15 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

Tiistai

Monilajihalli Kameleonten, sali 2

9.30-10.30 Senioripalloilu, 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 3-12 v.

18.00-18.45 Sovellettu perheuinti 3-12 v.

19.00-19.45 Sovellettu uinninohjaus yli 12 v.

Hyvinvointikeskus Levels Gym&Spa

10.00-11.00 Kuntosali +68

11.15-12.15 Kuntosali +68

Leppävaaran liikuntahalli, kuntosali

16.00-17.00 Sovellettu nuorten kuntosali (18-32v.), Lisätiedot Arttu Pöyhtäri p. 050 312 5193

Keskiviikko

Kauppakeskus Sello

9.30-10.30 Kauppakeskuskävely senioreille ja erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista, kokoontuminen Kotipizzan edessä 2. kerros, jossa naulakot

Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus

10.15-11.00 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

12.30-13.30 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

14.00-15.00 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

Monilajihalli Kameleonten, sali 2

11.00-11.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

Leppävaaran uimahalli, kuntosali

10.30-11.25 Kuntosali tutuksi +68 opastus, ei ennakkoilmoittautumista

11.30-12.25 Kuntosali erityisryhmille

Leppävaaran uimahalli, terapia-allas

13.15-13.45 Vesijumppa erityisryhmille

Leppävaaran uimahalli, jumppasali

18.00-19.00 Sovellettu aikuisten ryhmäliikunta viittomakielisille ja huonokuuloisille

Kilonpuiston koulu

14.45-15.45 Erityiskoululaisten iltapäivätoiminta

Ammattiopisto Live

16.00-17.30 Sovellettu kuntosali näkövammaisille, ilmoittautumiset

Jukka.pulkkinen@hun.fi

Torstai

Leppävaaran uimahalli, kuntosali

9.00-9.55 Kiertoharjoittelu +68

16.00-17.00 Kuntosali kehitysvammaisille

17.15-18.00 Nuorten erityisryhmien kuntosali 13-18 -vuotiaille

Albergan puisto (31.8.-12.10.)

10.45-11.30 Ulkojumppa senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

Monilajihalli Kameleonten, sali 2 (26.10.–7.12.)

10.45-11.45 Liikunta-aamu senioreille

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

13.00-13.45 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Perjantai

Leppävaaran uimahalli, terapia-allas

7.30-8.00 Sovellettu vesijumppa kuulovammaisille ja huonokuuloisille

Hyvinvointikeskus Levels Gym&Spa

10.00-11.00 Kuntosali +68

11.15-12.15 Kuntosali +68

12.30-13.30 Kuntosali +68

Jäähalli Warrior Areena

21.15-22.45 Sovellettu jääkiekko näkövammaisille, ilmoittautumiset

Jukka.pulkkinen@hun.fi

LePa-Areena, kuplahalli / jalkapallotekonurmi

10.00-11.00 Kuntojalkapallo +60 senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

MATINKYLÄ- OLARI

Alueen liikuntapaikat:

Elixia Iso Omena, Piispansilta 11

Fitness Club Olarium, Kuunkehrä 4 C, 2. kerros

Kauppakeskus Iso Omenan palvelutori, Suomenlahdentie 1, 3. kerros

Jäähalli Ilmatar Areena, Matinkartanontie 5

Kuitinmäen koulu, Kuitinkuja 4, iso jumppasali

Matinkylän monitoimitalo, Matinraitti 17

Matinkylän uimahalli, Tynnyritie 6

Matinkylän urheilupuisto, Matinkartanontie 9-11

Olarin liikuntakeskus, Yläportti 4 A-B, uimahalli ja kuntosali

Maanantai

Matinkylän monitoimitalo, lähtö pääovilta

9.00-10.00 Liikunta-aamu senioreille ulkona, ei ennakkoilmoittautumista

Fitness Club Olarium

10.30-11.15 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

11.30-12.15 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Matinkylän uimahalli, terapia-allas

10.45-11.15 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

11.20-11.50 Kertamaksuvesijumppa, 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 ennakkoilmoittautumista

Iso Omenan palvelutori, kirjasto iso stage 3.krs.

10.00-10.30 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

10.35-11.05 Kehonhuolto ja tasapaino, ei ennakkoilmoittautumista

Fitness Club Olarium

10.30-11.30 Kuntosali +68, ei ennakkoilmoittautumista

11.30-12.30 Kuntosali +68, ei ennakkoilmoittautumista

Matinkylän uimahalli, terapia-allas

13.35-14.05 Vesijumppa erityisryhmille, poletti kassalta tuntia ennen

Matinkylän uimahalli, kuntosali / liikuntasali

14.00-14.55 Kuntosali tutuksi +68 opastus, ei ennakkoilmoittautumista

15.00-15.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista

16.00-16.55 Kuntosali kehitysvammaisille

Keskiviikko**Matinkylän uimahalli, kuntosali / liikuntasali**

13.30-14.30 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

14.45-15.45 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

18.00-19.00 Kuntosali tutuksi, ei ennakkoilmoittautumista

Matinkylän urheilupuisto tekonurmi, yleisurheilukenttä (30.8.-11.10.)

14.00–14.45 Ulkojumppa senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

Jäähalli Ilmatar Areena, iso jumppasali 2 krs.

13.00-13.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

14.00-14.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista (25.10.–29.11.)

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**

9.30-10.00 Kertamaksuvesijumppa, poletti kassalta tuntia ennen

10.05-10.35 Vesijumppa erityisryhmille

17.15-18.00 Sovellettu perheuinti 3-12 v.

18.00-18.45 Sovellettu perheuinti 3-12 v.

19.00-19.45 Sovellettu uinninohjaus yli 12 v.

Matinkylän uimahalli, liikuntasali

10.00-10.45 Kevyt seniorijumppa

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

Kuitinmäen koulu

17.00-18.00 Sovellettu tuolilattaritunti, ilmoittautumiset kitti.bjugg@hotmail.fi

Perjantai

Jäähalli Ilmatar Areena, iso jumppasali 2. kerros

10.00-10.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Matinkylän uimahalli, kuntosali

10.00-10.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista

Matinkylän uimahalli, liikuntasali

11.15-12.00 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Olarin liikuntakeskus, uimahalli

9.30-10.00 Vesijumppa +68

11.00-11.30 Vesijumppa +68

Lauantai

Jäähalli Ilmatar Areena

8.00-9.30 Sovellettu jääliikunta, ilmoittautumiset 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

Perjantai

Kalajärven kuntosali

12.00-13.00 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

Kalajärven palvelutori, Kalajärvi-sali

13.30-14.15 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

TAPIOLA

Alueen liikuntapaikat:

Kuntosali Fressi 24 h Tapiola, Länsituuli 1
Laurea ammattikorkeakoulu, Metsänpojankuja 3
Tapiolan urheilupuisto ja liikuntahalli, Urheilupuistontie 2
Tapiolan palvelukeskus, Länsituuli 1 A 3.kerros
Tuulimäen liikuntahalli /väestönsuoja, Itätuulenkujat 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 Tuolijumppa, 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

12.00-12.55 Sovellettu kuntosali huonokuuloisille ja viittomakielisille
13.00-14.00 Omatoimi Sporttiklubi +68 senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

Laurea ammattikorkeakoulu, kuntosali

16.00-16.55 Kuntosali erityisryhmille

Laurea ammattikorkeakoulu, liikuntasali

17.15-18.00 Motoliikunta lapsille 5-8 -vuotiaat
18.00-18.45 Motoliikunta lapsille 9-12 -vuotiaat

Keskiviikko

Tapiolan liikuntahalli, palloilusali

10.00-11.00 Senioripalloilu, ei ennakkoilmoittautumista

Tapiolan liikuntahalli, kuntosali

11.15-12.00 Kuntosali tutuksi -opastus, ei ennakkoilmoittautumista

Laurea ammattikorkeakoulu, kuntosali

18.15-19.15 Sovellettu Puntit Pyörimään - kuntosaliryhmä, ilmoittautumiset
amanda.kotaja@gmail.com

Torstai

Fressi 24 h Tapiola

9.00-10.00 Kuntosali +68
10.10-11.10 Kuntosali +68

Tuulimäen urheiluhalli, telinevoimistelutila

11.15-12.15 IkäMoto-voimistelu senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

Tapiolan urheilupuisto, tekonurmikenttä 3

13.00-13.45 Ulkojumppa senioreille, ei ennakkoilmoittautumista (31.8.-12.10.2023)

Tapiolan liikuntahalli, palloilusali

13.00-13.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista (26.10.-7.12.2023)

Perjantai

Tapiolan liikuntahalli, palloilusali

10.00-10.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

11.00-11.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

Tapiolan Palvelukeskus, liikuntasali / kuntosali

9.45-10.45 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

11.00-12.00 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

Tuulimäen väestönsuoja, kuntosali

13.30-14.25 Kiertoharjoittelu

14.30-15.25 Kiertoharjoittelu

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 55min.

HUR - kuntosali tutuksi-opastus

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 **60min.**

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 55-60min.

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 55-60min.

Kuntosali tutuksi-opastus

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 tutuksi +68 opastus

Tarkoitettu ikäihmisille +68 sporttirannekkeella. Liikunnanohjaaja on opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä ja kuntosaliharjoittelun perusteita. Toiminnassa korostetaan liikkumiskyvyn ja lihasvoiman säilyttämistä, itsenäisen liikkumisen tukemista sekä iloista yhteisöllisyyttä. Kesto 55-60min.

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 55min.

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 45min.

Omatoimi Sporttiklubi +68

Omatoiminen Kuntosaliclubi ikäihmisille +68 Sporttirannekkeella. Omatoimista aikaa suositellaan asiakkaille, joilla on jo kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Kuntosaliopastukset tapahtuvat Kuntosali-tutuksi ryhmissä. Kesto 55-60min.

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.

Ryhmä on suunnattu sinulle, jos olet huomannut esimerkiksi:

- elämänpiirin kaventuneen
- haasteita arjen liikkumisessa
- toimintakykyä heikentyneen
- aloitekyvyn madaltuneen
- ulkona liikkumisen vähentyneen

Ryhmään voit osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Toimintaa toteutetaan myös yhteistyössä hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluiden kanssa. Kesto 60min.

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 hyvinvointitunti, 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 45-55min.

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 30min.

Kevyt seniorijumppa

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

Seela-kehonhuolto senioreille

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

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 45min.

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

Tuolijumppa

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

KURSSIKUVAUKSET OHJATUT VESILIIKUNTATUNNIT

Kertamaksuvesijumppa

Monipuolista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen kaiken kuntoisille. Kesto 30min. 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 30min.

Vesikävely ja -juoksuohjaus

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

Sovellettu uintiaika

Suosittelaa 12 vuotta täyttäneille. Sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Oma avustaja tarvitaan. Huom. yksi avustaja per osallistuja.

Uintiaika on omatoiminen mutta liikunnanohjaaja antaa muun muassa vinkkejä erilaisten uintivälineiden käyttöön. Ilmoittautuminen ohjatun liikunnan järjestelmän kautta. Sisäänpääsy erityisryhmien uintirannekkeella tai +68 –rannekkeella. Uintiaika järjestetään vain Keski- Espoon uimahallin terapia-altaalla. Kesto 60 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. Huomioitahan, 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 lämminvesialtaassa. Ohjaajat antavat henkilökohtaista uinninohjausta ja vinkkejä yksilöllisten tarpeiden mukaan. Oma avustaja tarvitaan. Huom. yksi avustaja per osallistuja, vain tarvittaessa useampi. Huomioitahan, että allastiloissa toimittaessa osallistujan suolen ja rakon pidätyskyvyn tulee toimia. Inkontinenssiuimapukua suositellaan käyttämään tarvittaessa. Kesto 45min.

MUITA OHJATTUJA LIIKUNTATUNTEJA

Kauppakeskuskävely

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

Kuntojalkapallo +60 senioreille

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

Senioripalloilu

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

Iltapäivätoimintaa Erityiskoululaisille

keskiviikkoisin klo 15-16 Kilonpuiston koulu, Kilonpuisto 5, 02180 Espoo

12 oppilasta/ryhmä, Ikä n. 11-16v./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 45min. Säävaraus, rankkasateella ei tuntia.

Liikunta-aamu senioreille

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

