

24  
25

Julkinen tiedote, jaetaan kaikkiin talouksiin.

# Liiku ja virkisty *Porvoossa.*

Porvoon liikuntapalvelut

PORVOO  BORGÅ

# *Liikunnan iloa kaikille!*

Liikuntapalvelut tarjoavat kaupungin asukkaille monipuolista ohjattua liikuntaa. Ensisijaisesti liikuntaryhmien tarkoitus on innostaa ja mahdollistaa monipuolinen liikkuminen iästä tai kuntotasosta riippumatta.

Osallistumien ryhmiin on kohtuuhintaista ja palvelut laadukkaita. Valinnan varaa löytyy vauvasta vaariin- periaatteella. Järjestämme ohjattuja liikuntaryhmiä, uimakouluja, monipuolista ohjelmaa koululaisille loma-aikoina, retkiä mielenkiintoisiin kohteisiin, sekä mukavia liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä tapahtumia.

## **Liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät alkavat viikolla 35:**

Syyskausi: 26.8–15.12.2024

Kevätkausi: 7.1–27.4.2025

### **Huom! Tunteja ei pidetä:**

- 14.–20.10.2024 (syysloma)
- 5.12.–6.12.2024 (itsenäisyyspäivä)
- 17.2.–23.2.2025 (talviloma)
- 17.4.–21.4.2025 (pääsiäinen)

<b>Yleistä</b> .....	<b>4</b>
<b>Soveltava liikunta</b> .....	<b>5</b>
<b>Kurssit</b> .....	<b>6</b>
<b>Tapahtumat</b> .....	<b>7</b>
<b>Matalan kynnyksen liikunta</b> .....	<b>8</b>
<b>Lapset ja perheet</b> .....	<b>8</b>
<b>Kurssit</b> .....	<b>10</b>
<b>Toiminta koulujen loma-aikana</b> .....	<b>10</b>
<b>Aikuiset ja seniorit</b> .....	<b>11</b>
<b>Kurssit</b> .....	<b>15</b>
<b>Retket</b> .....	<b>15</b>
<b>Omatoimiryhmät</b> .....	<b>16</b>
<b>Puulaakisarjat</b> .....	<b>16</b>
<b>Liikuntavälinelainaus</b> .....	<b>17</b>
<b>Uimahalli</b> .....	<b>18</b>
<b>Viikkokalenteri</b> .....	<b>20</b>

### Porvoon kaupungin liikuntapalvelut

**Osoite** Ammattitie 1, 3 krs, 06450 Porvoo

**Toimisto** auki ma–to klo 9.00–15.00, pe sopimuksen mukaan

**Internet** [porvoo.fi/liikunta](http://porvoo.fi/liikunta)

**IG** @Porvoonliikuntapalvelut

**Puhelin** 019 520 211 (vaihde)

**Sähköposti** [liikunta@porvoo.fi](mailto:liikunta@porvoo.fi)

**Liikuntatilojen varaukset** [liikunta.tilavaraukset@porvoo.fi](mailto:liikunta.tilavaraukset@porvoo.fi)

Henkilökunnan yhteystiedot löytyvät osoitteesta: [porvoo.fi/liikunta](http://porvoo.fi/liikunta)

# Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin alkaa tiistaina 13.8.2024 klo 9.00.

Sitova ilmoittautuminen tapahtuu ensisijaisesti osoitteessa:

**porvoo.fi/liikunta**

Mikäli netin kautta ilmoittautuminen ei ole mahdollista, voit ilmoittautua myös toimistosihteerin Ann-Sofi Hedenstamille puhelimitse numeroon 040 584 3763 tai paikan päällä Palvelupiste Kompassissa arkisin klo 9.00–15.00.

Ilmoittautuminen koskee syys- ja kevätkautta, mikäli ei muuta mainita.



## Huomioithan seuraavat seikat ilmoittautuessasi:

- Täytä huolella kaikki vaaditut kohdat ilmoittautumislomakkeelle.
- Ilmoittautumisen yhteydessä tulee ilmoittaa maksajan henkilötunnus kaupungin teknisten vaatimusten vuoksi. Maksuttomiin ryhmiin ilmoittautuminen ei vaadi henkilötunnusta.
- Paikat ryhmiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Mahdollisia vapaita paikkoja voi tarkastella kotisivujen kautta.
- Saat varauksesta vahvistuksen sähköpostiisi. Mikäli et ole antanut sähköpostiosoitettasi, vahvistusta ei tule.
- Porvoon kaupunki pidättää itsellään oikeuden mahdollisiin hintojen, aikojen ja ajankohtien muutoksiin.

## Osallistumismaksu

47 € / koko kausi

37 € / syys- tai kevätkausi

Aikuinen-vauva jumppa: 23,50 € / syys- tai kevätkausi.

Huom.! Osa ryhmistä on maksuttomia. Kurssit ja tapahtumat on hinnoiteltu erikseen.

Osallistumismaksusta lähetetään lasku postitse tai OmaPosti-palveluun. Mikäli laskun haluaa maksaa liikuntaseteleillä, tulee se hoitaa Palvelupiste Kompassissa arkisin klo 9.00–15.00. Osallistumismaksua ei palauteta, mikäli ryhmä keskeytyy vähäisen osallistujamäärän vuoksi.

**Ryhmä ei ollutkaan minua varten. Miten toimin?**

## Peruminen

Ohjattujen ryhmien ja kurssien ilmoittautumisen voi perua veloituksetta kahden (2) viikon sisällä, kun ryhmät ovat alkaneet. Peruminen tulee tehdä ensisijaisesti sähköpostitse osoitteeseen liikunta@porvoo.fi. Tarvittaessa voit myös soittaa toimistosihteerin Ann-Sofi Hedenstamille arkisin klo 9.00–15.00 numeroon 040 584 3763. Suullinen perumisilmoitus ohjaajalle tai ryhmästä poisjääminen ilman asianmukaista ilmoitusta ei poista laskun aiheellisuutta. Mikäli perumista ei ole tehty asianmukaisesti, katsotaan maksu aiheelliseksi. Mikäli et halua jatkaa ryhmässäsi kevätkaudella muistathan perua sen niin voimme antaa sen mahdollisessa jonossa olevalle.



Soveltavan liikunnan ryhmät ovat maksuttomia.

# Soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan ryhmät sopivat henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin. Eri lajeja harrastetaan monipuolisesti ja tarpeen mukaan soveltaen. Järjestämme liikuntaryhmiä lapsille, aikuisille ja ikääntyneille.

## Istumalentopallo & curling

Istumalentopallo soveltuu henkilöille, joille pystyssä pelaaminen ei sovellu. Peliä pelataan sulkapallomailoilla ja ilmapalloilla. Curlingin peli-ideana on, että curling-kiviä liikutetaan kohti maalimaton keskialuetta. Peli harjoittaa mm. suunnan ja etäisyyksien hahmottamista, voiman säätelyä, tarkkuutta ja motoriikkaa. Tule tutustumaan lajeihin!

### Kokonhalli A

- 📅 To klo 13.00–14.00
- 👤 Christian Bremer

# Miten valita itselle sopiva ryhmä?

Aikuisten ja senioreiden liikuntaryhmät on tasoluokiteltu, jotta jokaisen on helpompi valita itselle sopivan tasoinen ryhmä.

- Kevyttä ja helppoa**  
Kevyttä ja helppoa. Tämä ryhmä sopii minulle, jos minulla on haasteita tasapainon kanssa sekä mahdollisia liikkumisrajoitteita. Tunneilla ei mennä lattiatasoon. Saatan tarvita erityistä ohjausta ja tukea liikkumisessa. Oma avustaja mukaan tarvittaessa. Keltaisella merkityt ryhmät ovat maksuttomia!
- Kohtuukuormitteista ja helppoa**  
Kohtuukuormitteista ja helppoa. Tämä ryhmä sopii minulle, jos aloittelen liikuntaa tai haluan ylläpitää toimintakykyäni arjen askareissa. Tunti ei sisällä hyppyjä.
- Kohtuukuormitteista ja hiukan haastavaa**  
Kohtuukuormitteista ja hiukan haastavaa. Tämä ryhmä sopii minulle, jos harrastan säännöllisesti liikuntaa ja haluan ylläpitää ja kehittää kuntoani. Kehoni on tottunut reippaaseen liikuntaan ja pidän siitä.
- Reipastahtista ja haasteita tarjoavaa liikuntaa**  
Reipastahtista ja haasteita tarjoavaa liikuntaa. Tämä ryhmä sopii minulle, kun liikun aktiivisesti ja kestävyyskuntoni on hyvä. Haluan kehittää lihaskestävyyttä ja hapenottokykyäni. Tunti voi sisältää hyppyjä.

## Copd-kuntosaliryhmä

Kuntosaliharjoittelun avulla tehostamme keuhkojen toimintaa ja vahvistamme hengityslihaksa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, harjoittelun ja venyttelyn.

### Kokohalli, kuntosali

📅 Ke klo 12.00–13.00

👤 Christian Bremer

## Sählykerho

Erytisryhmien sählyn pelailua ja harjoittelua mukavassa seurassa.

### Aurorahalli

📅 Ma klo 13.00–14.00

👤 Christian Bremer&Päivi Häkkinen

### Kantele-talon liikuntasali B

#### Kevätkumpu

📅 Ke klo 18.30–19.30

👤 Christian Bremer

## Parkinson liikuntaryhmä

Jumpan tarkoituksena on lievittää kehon jäykkyyttä, parantaa liikkuvuutta ja ylläpitää lihaskuntoa. Tunneilla keskitymme tuolijumppaliikkeisiin.

### Uimahallin liikuntasali

📅 Ti klo 15.15–16.00

👤 Irene Vesterinen

## Erytislasten liikuntakerho

Iloista ja monipuolista liikuntaa sekä mukavia leikkejä omatoimisesti liikkuville erityislapsille.

### Kantele-talo, liikuntasali B

📅 Ke klo 17.00–17.45

👤 Christian Bremer&Sofia Valasti

## A-ryhmän liikuntakerho

Kerhossa tutustutaan eri pallopeleihin ja muihin liikuntamuotoihin. Ryhmä on tarkoitettu alakouluikäisille ADHD- ja NePsy-lapsille.

### Kantele-talo, liikuntasali B

📅 Ke klo 17.45–18.30

👤 Christian Bremer & Sofia Valasti



## Tekniikkauimakoulu erityislapsille

Eryistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Osallistujilta edellytetään 10 metrin uimataitoa. Opetus tapahtuu syvässä vedessä. Osallistujilla on mahdollisuus ottaa oma avustaja mukaan.

### Uimahalli

- 📅 To klo 15.00–15.30 Eryistekniikka1 (uimataito 10m syvässä vedessä)
- 📅 To klo 15.30-16.00 Eryistekniikka2 (5lk -> ja 25 m uimataito)
- 👤 Pilvi Ryyänen

## Liikuntaa vaikeavammaisille

Motorisia harjoitteita ja keuhonhallintaa erilaisia välineitä apuna käyttäen. Ryhmät kokoontuvat parittomina viikkoina. Ryhmät erikseen suomen- ja ruotsinkielisille.

### Kokonhalli A

- 📅 Ti klo 9.15-10.00 (suomenkieliset) vain parittomat viikot
- 📅 Ti klo 10.00-10.45 (ruotsinkieliset) vain parittomat viikot
- 👤 Christian Bremer & Päivi Häkkinen

## Aikuisten liikuntakerho

Eryisryhmien liikuntakerhossa kokeillaan monipuolisesti eri sisäliikuntalajeja (3 kertaa/laji). Ryhmä kokoontuu parillisina viikkoina.

### Kokonhalli A

- 📅 Ti klo 9.00–10.00 vain parilliset viikot
- 👤 Christian Bremer

## Tapahtumat

### Yleisurheilukoulu kehitysvammaisille

#### Keskusurheilukenttä

- 📅 19–21.8 klo 9.30–10.30

### Yleisurheilukilpailut kehitysvammaisille

#### Keskusurheilukenttä

- 📅 To 22.8 klo 9.00–13.00

### Sählyturnaus kehitysvammaisille

#### Aurorahalli

- 📅 Ma 16.12 klo 8.00–14.00

### Jalkapalloturnaus kehitysvammaisille

- 📅 Ma 26.5 klo 8.00–14.00

### Bocciaturnaus

#### Kokonhalli A+B

- 📅 Pe 13.12. klo 8.00–14.00

Lisätietoja antaa erityisliikunnanohjaaja Christian Bremer, christian.bremer@porvoo.fi



# Matalan kynnyksen liikunta

Järjestämme matalan kynnyksen viikkotunteja, omatoimiharjoittelumahdollisuuksia, kursseja, retkiä ja tapahtumia.

## Lapset ja perheet

Lasten liikuntaryhmien tavoitteena on mahdollistaa lapsille liikunnallisia onnistumisia ja oivalluksia sekä tutustuttaa lapsi liikuntaharrastusten pariin. Perheliikunta tarjoaa lapselle ja aikuiselle yhteisiä hauskoja liikuntatuokioita.

Ohjattuihin liikuntaryhmiin ennakkoilmoittautuminen. Ohjatut viikkotunnit ovat maksullisia.

Perheliikuntaryhmän hinta sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen.

## Aikuinen & Vauvajumppa

Pääpaino tunteilla on yhdessä liikkuminen vauvan kanssa. Samalla se on aikuisen oma hetki kehon vahvistukseen ja lihashuoltoon. Huom! Ryhmiin ilmoittautuminen erikseen syys- ja kevätkaudelle: syyskauden ilmoittautuminen 13.8. alkaen, kevätkauden ilmoittautuminen 3.1. alkaen.

## Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ke klo 10.00–10.45 (2–6 kk vauvat)
- 📅 ke klo 11.00–11.45 (7–12 kk vauvat)
- 👤 Lotta Eskelinen
- © 23,50 € syyskausi/ryhmä, 23,50 € kevätkausi/ryhmä



## Perhetempuilu, 2–4-vuotiaat

Aikuisen ja lapsen yhteinen liikunnallinen tuokio, joka tarjoaa onnistumisen ja ilon hetkiä liikuntaleikkien ja -ratojen avulla. Liikuntaan sopiva vaatetus ja tossut on hyvä varata mukaan.

### Eklöfska skolan, Tolkkinen

- 📅 Ma klo 16.30–17.15
- 👤 Angelika Matlanga
- 💰 47 € koko kausi

### Huhtisten koulu

- 📅 Ke klo 18.00–18.45
- 👤 Ruben Westerlund
- 💰 47 € koko kausi

### Kokohalli A

- 📅 To klo 16.30–17.15
- 👤 Ruben Westerlund
- 💰 47 € koko kausi

## Liikuntakerho, 4–7-vuotiaat

Mukaansatempaavaa, iloista ja toiminnallista liikuntaa lapsille erilaisin teemoin. Liikutaan luovasti, leikitään, pelaillaan ja temppuillaan yhdessä.

### Eklöfska skolan, Tolkkinen

- 📅 Ma klo 17.20–18.05
- 👤 Angelika Matlanga
- 💰 47 € koko kausi

### Jokilaakson koulu, Kerkkoo

- 📅 Ti klo 17.00–17.45 (4–5v)
- 📅 Ti klo 17.50–18.35 (6–7v)
- 👤 Erja Kaihevaara
- 💰 47 € koko kausi/ryhmä

### Sannaisten koulu

- 📅 Ti klo 17.00–17.45 (4–5v)
- 📅 Ti klo 17.50–18.35 (6–7v)
- 👤 Sofia Valasti
- 💰 47 € koko kausi/ryhmä

### Huhtisten koulu

- 📅 Ke klo 17.00–17.45
- 👤 Ruben Westerlund
- 💰 47 € koko kausi

### Kokohalli A

- 📅 To klo 17.20–18.05
- 👤 Ruben Westerlund
- 💰 47 € koko kausi

## Liikuntakerho, 8–12-vuotiaat

Liikuntakerhossa lapset pääsevät kokeilemaan monipuolisesti erilaista liikuntaa leikkien ja pelien merkeissä.

### Eklöfska skolan, Tolkkinen

- 📅 Ma klo 18.10–18.55
- 👤 Angelika Matlanga
- 💰 47 € koko kausi

### Sannaisten koulu

- 📅 Ti klo 18.40–19.20
- 👤 Sofia Valasti
- 💰 47 € koko kausi

### Jokilaakson koulu, Kerkkoo

- 📅 Ti klo 18.40–19.20
- 👤 Erja Kaihevaara
- 💰 47 € koko kausi

### Kokohalli A

- 📅 To klo 18.10–18.55
- 👤 Ruben Westerlund
- 💰 47 € koko kausi



## Miniliikuntamaa

Vapaata ja vauhdikasta temmellystä ja liikunnan iloa alle kouluikäisille lapsille. Toiminta ei ole ohjattua. Jokaisella lapsella tulee olla täysi-ikäinen huoltaja mukanaan, jonka vastuulla lapsi on. Ei ennakoilmoittautumista.

### Kantele-talon liikuntasali C, Kevätkumpu

Syyskausi: 3.9–12.12, ei 15.10, 17.10, 5.12.

Kevätkausi: 7.1–24.4, ei 18.2, 20.2, 17.4.

📅 Ti klo 9.00–10.30

📅 To klo 9.00–10.30

📍 Maksuton

## Liikuntamaa

Vapaata ja vauhdikasta temmellystä ja liikunnan iloa 0–10-vuotiaille lapsille. Toiminta tarjoaa perheille mahdollisuuden kokeilla erilaisia liikuntavälineitä ja –lajeja. Toiminta ei ole ohjattua. Jokaisella lapsella tulee olla täysi-ikäinen huoltaja mukanaan, jonka vastuulla lapsi on. Liikuntamaa järjestetään yhteistyössä porvoolaisten liikuntaseurojen kanssa. Ei ennakoilmoittautumista.

### Kokohalli A+B+C

Syyskausi: 8.9–15.12

Kevätkausi: 12.1–27.4 Huom! Ei järjestetä: 6.4, 20.4. Muutokset mahdollisia.

📅 Su klo 10.00–12.00

📍 Maksuton

## Yleisöluistelu

Yleisöluisteluvuoroja löytyy Kokkonniemen jäähallista, nuorisojäähallista ja pallokentän tekojäradalta. Lisäksi koulujen loma-aikoina on lisävuoroja arkisin päivällä. Lisätiedot ja aikataulut löydät liikuntapalvelujen nettisivuilta TIMMI- varauskalenterista. Näsin tekojäärata on kaikkien vapaassa käytössä.

## Kurssit

### Sporttikurssi

Kurssilla tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin. Kurssi järjestetään syksyllä ja on tarkoitettu 7–12-vuotiaille lapsille sekä heidän huoltajalleen. Porvoolaiset urheiluseurat tulevat vuorolleen ohjaamaan liikuntatunnin oman lajinsa parissa. Kurssi antaa mahdollisuuden löytää itselleen uuden harrastuksen. Ennakoilmoittautuminen.

### Kokohalli B

📅 9.9–4.11.2024

(8 kertaa, ei 14.10)

📅 ma 17.00–18.00

📍 20 €

## Toiminta koulujen loma-aikana

Liikuntapalvelut järjestävät myös koululaisten loma-aikana monipuolista ohjelmaa niin koululaisille kuin perheille, kuten retkiä ja leirejä.

Lue lisää nettisivuiltamme.

## Aikuiset ja seniorit

Viikkotuntivalikoimasta löytyy liikuntatunteja mm. kuntoliikunnasta, tanssista ja palloilusta. Tunnit tarjoavat osallistujilleen iloista mieltä ja mukavaa yhdessäoloa!

Muistathan ilmoittautua mukaan!  
Osa ryhmistä on maksuttomia!

### Tasapainokoulut ●

Tavoitteena on lihasvoiman ja tasapainon kehittäminen kaatumisen välttämiseksi. Kun liikunta varmentuu, omatoimisuus ja toimintakyky kohenevat. Vähentää liikkeelle lähdön pelkoa.

#### Pormestarinkadun (14) liikuntasali (käynti sisäpihalta)

- 🕒 Ma klo 9.00–10.30
- 🕒 To klo 14.30–15.30
- 👤 Christian Bremer

#### Kantele-talon liikuntasali C, Kevätkumpu

- 🕒 Ti klo 14.30–15.30
- 👤 Päivi Häkkinen

#### Gammelbackan monitoimitalo

- 🕒 Ke klo 12.00–13.00
- 👤 Päivi Häkkinen

#### Urheiluhalli, monitoimitila alasali

- 🕒 Ke klo 13.30–15.00

### Tuolijumppa ●

Tuolijumppassa liikkeet tehdään tuolilla istuen ja se soveltuu kaikille kuntotasosta riippumatta. Jokainen osallistuu liikkeisiin oman toimintakyvyn mukaan. Lihaksia voimistavia ja venyttäviä liikkeitä sekä liikeratojen ylläpitoa.

#### Uimahallin liikuntasali

- 🕒 Ma klo 13.30–14.00
- 👤 Maksuton

### Tuolijumppa-etäjumppa ●

🕒 Ma klo 13.30–14.00  
Tuolijumppaan pääsee mukaan myös etänä: linkki tunnille löytyy: *porvoo.fi/liikunta* Ohjeistus etäjumppaan: valitse tuoli, jossa ei ole käsinojia, tuolin korkeus on sopiva, kun jalkapohjat ulottuvat tukevasti lattiaan.

### Selkäjumppa ●

Tavoitteena vahvistaa selkää, ylläpitää toimintakykyä ja hyvää ryhtiä. Lihaksia voimistavia ja venyttäviä liikkeitä sekä liikeratojen ylläpitoa. Liikkeet tehdään seisten (tuki mahdollinen) sekä lattiatasossa.

#### Uimahallin liikuntasali

- 🕒 Ma klo 14.10–14.40
- 👤 Maksuton

### Selkäjumppa-etäjumppa ●

🕒 Ma klo 14.10–14.40  
Mukaan selkäjumppaan pääsee myös etänä: linkki tunnille löytyy: *porvoo.fi/liikunta* Ohjeistus etäjumppaan: varaa jumppaamiseen tilaa lattialta ja jumppa-alusta.

### Kevennetty kuntojumppa ●

Tunti koostuu lämmittelyosuudesta, tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteista sekä lopun venyttelyosuudesta. Tarkoituksena on lihaskunnon, tasapainon, liikkuvuuden ja venyvyyden lisääminen iän tuomat muutokset huomioiden. Tunti ei sisällä hyppyjä. Sisältää lattiatason liikkeitä.

#### Kokonhalli A+B+C

- 🕒 Ma klo 10.00–11.00
- 👤 Irene Vesterinen
- 👤 47€ koko kausi

#### Tolkkisten monitoimitalo

- 🕒 To klo 14.30–15.30
- 👤 Irene Vesterinen
- 👤 47 € koko kausi



## Ryhtijumppa ●

Tunnilla keskitytään vahvistamaan syviä, selkärankaa ja lantiota tukevia lihaksia sekä pyritään lisäämään kehon liikkuvuutta lempein rauhallisin liikkein. Tunnin tavoitteena on auttaa sinua kannattelemaan kehoasi ryhdikkäästi.

### Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ke klo 12.00–12.45
- 👤 Lotta Eskelinen
- 💶 47 € koko kausi

### Uimahallin liikuntasali

- 📅 To klo 14.00–14.45
- 👤 Riikka Kekäläinen
- 💶 47 € koko kausi



## Kehonhuoltoa venyttellen ●

Tunnilla tehdään aktiivista venyttelyä seisten ja lattiatasossa. Tunti ylläpitää liikkuvuutta ja liikkeet tehdään omaan tahtiin, hengitystä apuna käyttäen.

### Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ma klo 9.00–9.45
- 💶 47 € koko kausi

### Kokohalli A+B

- 📅 To klo 11.25–12.10
- 👤 Kirsi Krusberg
- 💶 47 € koko kausi

## FasciaMethod ●

FasciaMethod-konsepti on suomalainen liikuntatuote, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmä venyttely kireille lihaksille ja faskia käsittely pallolla. FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat tehokkaasti parantaa suorituskykyään ja edistää hyvinvointiaan. Liikkeitä tehdään lattialla myös polvillaan.

### Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ti klo 13.00–13.45
- 👤 Kati Nikkanen
- 💶 47 € koko kausi

## Liikkuvuus & rentoutuminen ●

Kehon ja mielen rentoutumishetki, jossa liikkuvuutta edistävien avaaavien liikkeiden ja pitkien venytysten avulla pyritään vähentämään kehon kireyksiä rauhalliseen tahtiin vaihtuvilla liikkeillä. Kehoa ja mieltä hemmotellaan rentoutumis- ja hengitysharjoituksilla lattiatasossa tunnin päätteeksi.

### Uimahallin liikuntasali

- 📅 Ke klo 13.00–13.45
- 👤 Lotta Eskelinen
- 💶 47 € koko kausi

## Kuntojumppa ●

Tunti sisältää alkulämmittelyn, lyhyen ja helpon askellussarjan, lihaskuntoa sekä lyhyen venyttelyosuuden. Pääpaino tunnilla on lihaskuntoa ylläpitävät liikkeet sekä seisten, että lattiatasossa.

### Kokohalli A

- 📅 To klo 10.35–11.20
- 👤 Kirsi Krusberg
- 💶 47 € koko kausi

**Kuntopiiri ●**

Tunti soveltuu sinulle, mikäli haluat kehittää lihasvoimaa ja –kestävyyttä sekä tasapainoa ilman askelkuvioita tai hyppyjä. Alkulämmittelyn jälkeen kierretään lihaskunto/tasapaino tehtäväpisteitä ja lopuksi venyttelyt.

**Uimahallin liikuntasali**

📅 Ti klo 14.00–15.00

👤 Irene Vesterinen

💰 47 € koko kausi

**Voimajumppa ●**

Tunti sisältää helppoja alkulämmittelyliikkeitä, lihaskunto ja –voima liikkeitä ja lopuksi venyttelyt. Tunneilla käytetään erilaisia liikuntavälineitä kuten käsipainoja ja kuminauhoja.

**Uimahallin liikuntasali**

📅 Ma klo 10.00–10.50

💰 47 € koko kausi



**Oma jumppa-alusta  
mukaan jumpparyhmiin!  
Muistathan loma-  
aikojen lisäjummat!**

**Kuntotanssi ●**

Kohotetaan kuntoa tanssien. Nautitaan musiikista ja tanssin tuomasta hyvästä olost. Tunti kehittää koordinaatiota, lihasvoimaa ja tasapainoa. Ei vaadi tanssiparia.

**Kokonhalli A**

📅 To klo 9.45–10.30

👤 Riikka Kekäläinen

💰 47 € koko kausi

**Uimahallin liikuntasali**

📅 To klo 13.00–13.45

👤 Riikka Kekäläinen

💰 47 € koko kausi

**LAVIS-lavatanssi ●**

Hauska ja helppo liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssin askeleiden ja jumpan yhdistämiseen. Lavis sopii kaikille, sillä siihen ei tarvita paria eikä lavatanssitaustaa.

**Uimahallin liikuntasali**

📅 Ti klo 10.00–10.45

📅 Ti klo 10.50–11.35

👤 Eszter Röss

💰 47 € koko kausi/ryhmä

**Seniори thai-nyrkkeily ●**

Turvallinen, hauska ja kuntoa kehittävä tunti. Thai-nyrkkeily kehittää koordinaatiota, tasapainoa, notkeutta ja liikkuvuutta. Mukaan tarvitset vain sisäliikuntavaatteet. Yhteistyössä Porvoo Thaiboxing Club:n kanssa.

**Urheiluhallin thai- sali**

📅 Ke klo 10.00–11.00 (jatkoryhmä)

📅 Ke klo 11.05–12.05 (starttiryhmä)

👤 Kari Viinikainen

💰 47 € koko kausi/ryhmä

## Luistelu

Pelailua tai vapaata luistelua ohjaajan opastuksella. Soveltuu erityisesti senioreille.

### Kokonniemen jäähalli

- 📅 Ma klo 11.00–12.00
- 👤 Christian Bremer
- 📍 Maksuton

**Muista myös:**  
yleisluistelut  
ja kuntoportaat  
Kokonniemessä!

## Kävelysähly ●

Kävelysähly on muuten samanlaista kuin tavallinen sähly mutta siinä ei saa juosta. Kävelysähly sopii siksi erityisesti ikääntyville harrastajille.

### Aurorahalli

- 📅 Ke klo 10.00–11.00 (naiset)
- 👤 Päivi Häkkinen
- 📍 Maksuton

- 📅 Ke klo 13.30–14.30 (miehet)

- 👤 Christian Bremer
- 📍 Maksuton

## Kävelyjalkapallo ●

Kävelyjalkapallo soveltuu erityisesti ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille. Tunnilla ei juosta lainkaan, myös fyysinen kontakti toiseen pelaajaan on kielletty.

### Aurorahalli

- 📅 Ti klo 12.00–13.00
- 👤 Päivi Häkkinen
- 📍 Maksuton

## Kurssit

### Lisää liikettä arkeen-ryhmä

Kurssi on tarkoitettu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville aikuisille. Ryhmä kokoontuu seitsemän kertaa, ensimmäisellä kerralla uimahallin salissa. Kurssin tavoitteena herättää kiinnostus liikkumiseen keskustelujen ja erilaisten lajitutustumisten avulla. Ryhmän kanssa tutustumme mm. vesiliikuntaan ja kuntosaliharjoitteluun. Osallistujamäärä max. 6. Ennakoilmoittautuminen.

### Uimahallin liikuntasali ja muut erikseen ilmoitettavat paikat

26.8.–7.10.2024 (7 kertaa)  
21.10.–2.12.2024 (7 kertaa)

- 📅 Ma klo 16.00–16.50
- 👤 Kati Nikkanen
- 📍 Maksuton

### Varusmiesten kuntokurssi

Porvoon liikuntapalvelut tarjoaa tuleville varusmiehille mahdollisuuden kohottaa kuntoaan ennen varusmiespalveluksen aloitusta. Kurssit sisältävät kestävyyskunnan kohottamista, uimataidon parantamista sekä voimaharjoittelua. Aiempaa lajitaustaa ei vaadita.

Lisätietoja antaa: Christian Bremer  
christian.bremer@porvoo.fi





## Retket ja tapahtumat

### Retki Askolan hiidenkirnuille

Tutustutaan Askolan hiidenkirnuihin ja syödään omat eväät.

📅 Keskiviikko 21.8.2024

Lähtö klo 11 turistipysäkiltä, Rauhankatu 20

Takaisin Porvoossa olemme n. klo n. 15.00

€ Retken hinta 10 € laskutetaan, varaa mukaan 2 € kolikko pääsymaksua varten.

Lisätietoja antaa: Christian Bremer.

### Patikkaretki Porkkalanniemeen

📅 Sunnuntai 29.9.2024

Lähtö klo 9.00 turistipysäkiltä, Rauhankatu 20. Takaisin Porvoossa olemme n. klo 16.30

€ Retken hinta 20 € laskutetaan ja se sisältää kuljetuksen sekä matkanjohtajien palvelut. Omat eväät mukaan.

Lisätietoja antaa: Christian Bremer.

### Kevään patikkaretki

📅 sunnuntaina 18.5.2025. Tarkempaa tietoa kohteesta, lähtöajasta ja hinnasta lähempänä nettisivuiltamme.

## Omatoimi-ryhmät

Liikuntatilat ovat harrastajien käytössä mutta ohjaaja ei ole paikalla. Ei ennakoilmoittautumista.

### Kuntosali

#### Urheiluhallin kuntosali

26.8.2024–27.5.2025

📅 Ma klo 15.00–16.30

(naiset & miehet)

📅 Ti ja To klo 14.00–15.30

(naisten vuoro)

📅 Ti ja To klo 15.30–17.00

(miesten vuoro)

🕒 Maksuton

- Kuntosalin ohjatut laiteopastukset samoilla vuoroilla ennen kauden alkua ajalla 12.8–22.8. Ei ennakoilmoittautumista, maksuton.
- Urheiluhallin painopakalliset kuntosalilaitteet on vaihdettu uusiin syksyllä 2023.

### Boccia

#### Kokohalli B

27.8.2024–30.5.2025

📅 Ti klo 8.00–10.00

📅 Ke klo 11.00–12.30

📅 Pe klo 12.00–14.00

🕒 Maksuton

### Aurorahalli

📅 To klo 11.00–12.30

🕒 Maksuton

### Sulkapallo

Kokohalli B+C

27.8.2024–27.5.2025

📅 Ti klo 10.00–11.00

📅 To klo 8.00–9.45

🕒 Maksuton

### Uutta!

Ulkokuntosali, Jääkiekkotie 4  
Kuntoilijoiden vapaassa käytössä  
(ei talvikunnossapitoa).

## Puulaaki-sarjat

Puulaakiurheilu on Porvoossa erittäin suosittua ja siihen osallistuu vuosittain useita satoja porvoolaisia kuntoilijoita. Liikuntapalvelut järjestävät palloilusarjoja kaukalopallossa, sählyssä ja jalkapallossa. Joukkueen ei tarvitse olla rekisteröity yhdistys vaan esim. kaveriporukka, työpaikkajoukkue tai vastaava käy hyvin. Pelaajien täytyy kuitenkin olla kirjoilla Porvoossa. Osallistumismaksu on 105 €/joukkue + tuomarimaksut.

**Sählysarja:** 2024–2025,

ilmoittautumiset 30.8 mennessä.

Sarjat miehille ja naisille.

**Kaukalopallotarja:** 2024–2025,

ilmoittautumiset 15.11 mennessä.

Sarjat miehille.

**Jalkapallotarja:** 2025,

ilmoittautumiset 11.4. mennessä.

Sarjat miehille ja naisille.

Sähköisen ilmoittautumisen yhteydessä on mainittava yhteyshenkilön nimi yhteystietoineen, joukkueen pelaajat sekä laskutusosoite sekä joko yhdistyksen Ly-tunnus tai laskun saajan henkilötunnus. Pelaajaluetteloa voi täydentää myöhemmin. Katso puulaakisarjojen säännöt, ilmoittautumiset, muut lisätiedot: *porvoo.fi/liikunta*

Lisätietoja: Päivi Häkkinen

paivi.hakkinen@porvoo.fi





# Liikuntavälinelaina

Pääkirjastosta voi lainata erilaisia liikuntavälineitä. Tarjolla on esimerkiksi kävelysauvoja, frisbeegolf-settejä, padel-mailloja, hulavanteita, keppihevosiä ja kompasseja.

Liikuntavälineiden laina-aika on kymmenen päivää eikä niitä voi uusia tai varata etukäteen. Lue lisää: [porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/kirjaston-palvelut/](https://porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/kirjaston-palvelut/)

## Erityisryhmien liikuntavälinelaina

Lainausta on mahdollista Porvoossa asuville henkilöille, joilla on pitkäaikaissairaus, liikkumisrajoite tai toimintakyvyn häiriö. Lainausta on maksutonta. Kokonhallilta lainattavissa ympärivuotiseen käyttöön: Maastopyörätuoli Hippocampe koko XL. Lisätiedot: erityisryhmien liikunnanohjaaja Christian Bremer: [christian.bremer@porvoo.fi](mailto:christian.bremer@porvoo.fi)

Valineet.fi- sivuilta (toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen valtakunnallinen verkkopalvelu), löytyy lisää lainattavia välineitä.



# Tule virkistymään!

Uimahalli tarjoaa modernit puitteet virkistys-, kunto- ja kilpauimareille. Hallissa järjestetään uimakouluja lapsille ja aikuisille sekä erilaisia liikuntaryhmiä työikäisille ja senioreille. Liikuntaryhmiä järjestetään sekä vedessä että salissa.

## Porvoon uimahallin yhteystiedot

**Osoite** Linnankoskenkatu 2–6, 06100 Porvoo

**Aukiolot** Ma-pe 6.15–21, La-su 10.30–18.00

**Puhelin** (019) 520 2461

**Web** [porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/porvoon-uimahalli](http://porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/porvoon-uimahalli)

## Uimahallin liikuntaryhmät

**Ohjatut liikuntaryhmät alkavat viikolla 35**

**Syyskausi 26.8.–15.12.2024**

**Kevätkausi 7.1.–28.4.2025**

Huom! Ryhmiä ei pidetä

- 14.10.–20.10.2024 (syysloma)
- 5.–6.12.2024 (itsenäisyyspäivä)
- 17.2.–23.2.2025 (hiihtoloma)
- 17.4.–21.4.2025 (pääsiäinen)

## Vesiliikuntaa senioreille

Nivelistävällistä lempeää liikuntaa ohjaajan opastuksella. Vesiliikuntaryhmissä jumpataan sekä ilman välineitä että välineiden kanssa, joilla saadaan vaihtelua ja tehoa liikkeisiin.

Matalan veden jumpassa altaan syvyys on 138cm, paitsi tiistaisin klo 11.40–12.10 ryhmässä altaan syvyys on 132 cm.

Syvän veden jumpassa altaan syvyys on 380 cm. Syvän veden jumpassa jumppaajat käyttävät juoksuvöitä.

## Ilmoittautuminen

Senioreiden vesiliikuntaryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Vesijumppaan osallistuja saa uimahallin kassalta maksamisen yhteydessä rannekkeen joka tulee antaa vesijumpan ohjaajalle allasosastolla ennen jumpan alkamista.

## Osallistumismaksu

Osallistumismaksu 3,70 €, sisältää uinnin.

Senioreiden vesiliikuntaryhmät		
<b>Ma</b>	klo 15.00–15.30	<b>Syvän veden jumppa</b>
<b>Ti</b>	klo 7.30–8.00	<b>Vesijumppa</b>
	klo 8.30–9.00	<b>Vesijumppa</b>
	klo 9.05–9.35	<b>Vesijumppa</b>
	klo 11.00–11.30	<b>Vesijumppa</b>
	Klo 11.40–12.10	<b>Vesijumppa</b>
<b>Ke</b>	Klo 15.00–15.30	<b>Vesijumppa</b>
<b>To</b>	Klo 9.00–9.30	<b>Syvän veden jumppa</b>
	Klo 15.00–15.30	<b>Vesijumppa</b>

## Uimahallin ohjatut liikuntaryhmät

Uimahallin liikuntaryhmien tavoitteena on edistää terveyttä ja kohottaa kuntoa. Voit osallistua tunneille, vaikka sinulla ei olisi aikaisempaa liikuntakokemusta. Rohkeasti mukaan!

### Ilmoittautuminen & peruminen

Ilmoittautuminen uimahallin ohjattuihin liikuntaryhmiin tapahtuu osoitteessa *porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilul/porvoon-uimahalli* Sieltä löydät myös tarkemmat tuntikuvaukset tunneille.

### Syksyn ilmoittautumispäivät ovat

- Ma 19.8. klo 12 alkaen
- Ma 23.9. klo 12 alkaen
- Ma 28.10. klo 12 alkaen

Voit perua paikan ilmoittautumisjärjestelmän avulla klo 12 mennessä sinä päivänä, jolloin ryhmä kokoontuu. Peruminen onnistuu, jos

olet antanut ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiosoitteesi. Kello 12 jälkeen paikan voi perua vain soittamalla uimahallin kassaan, puh. 019 520 2461.

## Osallistumismaksu

Kertamaksu 7,80 €, sisältää myös uinnin. Uimahallin ohjattuihin liikuntaryhmiin voi ostaa myös 10 kerran kortin, jonka hinta on 73 €.

Ohjatut liikuntaryhmät		
	Allasryhmät	Saliryhmät
<b>Ma</b>	<b>AquaPulse</b> klo 19.00–19.45 Lotta Tähtivaara	<b>Zumba</b> klo 17.00–17.50 Satu Partanen <b>Strong</b> klo 18.00–19.00 Satu Partanen <b>Balance</b> klo 19.30–20.20 Mira Oras
<b>Ti</b>	<b>AquaSplash</b> klo 16.15–17.00 Kati Nikkanen	<b>VahvaKeho</b> klo 17.30–18.20 Tarja Paanola <b>Kahvakuula</b> klo 18.30–19.20 Tarja Paanola
<b>Ke</b>	<b>AquaSplash</b> klo 16.45–17.30 (Huom! rajallinen paikkamäärä) Elisa Latvasto-Hyvärinen <b>AquaDeep</b> klo 18.00–18.45 Elisa Latvasto-Hyvärinen	<b>Pumppi</b> klo 18–18.50 Lotta Tähtivaara <b>RVP</b> klo 19.10–20.00 Elisa Latvasto-Hyvärinen
<b>To</b>	<b>AquaCircuit</b> klo 19–19.45 Lotta Eskelinen	<b>Syvä venyttely</b> klo 17.45–18.35 Lotta Eskelinen
<b>Su</b>		<b>Power</b> klo 12.00–12.50 Lotta Tähtivaara <b>Kehonhuolto</b> klo 13–13.50 Lotta Tähtivaara

# Ohjatun liikunnan viikkokalenteri Veckokalender för ledd motion

## Maanantai / Måndag

Kokohalli / Kokonhallen	
10.00–11.00	Kevennetty kuntojumppa / Lättare motionsgympa

Uimahallin liikuntasali / Simhallens idrottssal	
9.00–9.45	Kehonhuoltoa venytellen / Kroppsvård med stretching
10.00–10.50	Voimajumppa / Styrkegympa
13.30–14.00	Tuolijumppa / Stolgympa
14.10–14.40	Selkäjumppa / Ryggympa
17.00–17.50	Zumba
18.00–19.00	Strong
19.30–20.20	Balance

Uimahallin allas / Simhallens bassäng	
15.00–15.30	Syvän veden jumppa / Djupvattengympa
19.00–19.45	AquaPulse

Eklöfska skolan	
16.30–17.15	Perhetemppuili 2–4 v. / Familjekonster 2–4 åringar
17.20–18.05	Liikuntakerho 4–6 v. / Idrottsklubb 4–6 åringar
18.10–18.55	Liikuntakerho 7–11 v. / Idrottsklubb 7–11 åringar

Pormestarin katu / Borgmästargatan 14	
9.00–10.30	Tasapainokoulu / Balansskola

Aurora / Aurorahallen	
13.00–14.00	Sählykerho, sovellettu / Innebandyklubb, anpassad

Jäähalli / Ishallen	
11.00–12.00	Luistelu / Skridskoåkning

Voit osallistua  
liikuntaryhmiin,  
vaikka sinulla ei olisi  
aikaisempaa  
liikuntakokemusta.

Du kan delta i  
motionsgrupperna, även  
om du inte har tidigare  
erfarenhet.

## Tiistai / Tisdag

Kokohalli / Kokonhallen	
9.15–10.00	Liikuntaa vaikeavammaisille (suom.), parittomat viikot, sovellettu / Motion för svårt handikappade (fi), udda veckor, anpassad
9.00–10.00	Aikuisten liikuntakerho, parilliset viikot, sovellettu / Idrottsklubb för vuxna, jämnna veckor, anpassad
10.00–10.45	Liikuntaa vaikeavammaisille (ruots.), parittomat viikot, sovellettu / Motion för svårt handikappade (sve), udda veckor, anpassad

Uimahallin liikuntasali / Simhallens idrottssal	
10.00–10.45	LAVIS / LAVIS-logdangympa
10.50–11.35	LAVIS / LAVIS-logdangympa
13.00–13.45	FasciaMethod
14.00–15.00	Kuntopiiri / Konditionsgrupp
15.15–16.00	Parkinson liikuntaryhmä, sovellettu / Parkinson-grupp, anpassad
17.30–18.20	VahvaKeho / StarkKropp
18.30–19.20	Kahvakuula / Kettlebell

Uimahallin allas / Simhallens bassäng	
7.30–8.00	Vesijumppa / Vattengympa
8.30–9.00	Vesijumppa / Vattengympa
9.05–9.35	Vesijumppa / Vattengympa
11.00–11.30	Vesijumppa / Vattengympa
11.40–12.10	Vesijumppa / Vattengympa
16.15–17.00	AquaSplash

Aurora / Aurorahallen	
12.00–13.00	Kävelyjalkapallo / Gångfotboll

Kanteletalo / Kantele-hus, Värberga	
14.30–15.30	Tasapainokoulu / Balansskola

Jokilaakson koulu / Kerko	
17.00–17.45	Liikuntakerho 4–6 v. / Idrottsklubb 4–6 åringar
17.50–18.35	Liikuntakerho 4–6 v. / Idrottsklubb 4–6 åringar
18.40–19.20	Liikuntakerho 7–11 v. / Idrottsklubb 7–11 åringar

Sannaisten koulu / Sannäs skola	
17.00–17.45	Liikuntakerho 4–6 v. / Idrottsklubb 4–6 åringar
17.50–18.35	Liikuntakerho 4–6 v. / Idrottsklubb 4–6 åringar
18.40–19.20	Liikuntakerho 7–11 v. / Idrottsklubb 7–11 åringar

## Keskiviikko / Onsdag

Kokonhalli / Kokonhallen	
12.00–13.00	Copd-kuntosaliryhmä, sovellettu / Copd-konditionssalsgrupp, anpassad

Uimahallin liikuntasali / Simhallens idrottssal	
10.00–10.45	Aikuinen & vauvajumppa 2–6kk / Vuxen & babygympa 2–6mån.
11.00–11.45	Aikuinen & vauvajumppa 7–11kk / Vuxen & babygympa 7–11mån.
12.00–12.45	Ryhtijumppa / Hållningsgympa
13.00–13.45	Liikkuvuus & rentoutuminen / Rörlighet & avslappning
18.00–18.50	Pumppi / Pump
19.10–20.00	RVP

Uimahallin allas / Simhallens bassäng	
15.00–15.30	Vesijumppa / Vattengympa
16.45–17.30	AquaSplash
18.00–18.45	AquaDeep

Aurora / Aurorahallen	
10.00–11.00	Kävelysähly (naiset) / Gånginnebandy (damer)
13.30–14.30	Kävelysähly (miehet) / Gånginnebandy (herrar)

Urheiluhalli / Idrottshallen	
10.00–11.00	Seniори thai-nyrkkeily / Seniори thai-boxing
11.05–12.05	Seniори thai-nyrkkeily / Seniори thai-boxing
13.30–15.00	Tasapainokoulu / Balansskola

Kanteletalo / Kantele-hus, Vårberga	
17.00–17.45	Erytyslasten liikuntakerho, sovellettu / Idrottsklubb för specialbarn, anpassad
17.45–18.30	A-ryhmän liikuntakerho, sovellettu / Idrottsklubb för A-gruppen, anpassad
18.30–19.30	Sählykerho, sovellettu / Innebandyklubb, anpassad

Huhtisten koulu	
17.00–17.45	Liikuntakerho 4–6v. / Idrottsklubb 4–6 åringar
18.00–18.45	Perhetemppuili 2–4v. / Familjekonster 2–4 åringar

Gammelbackan monari / Allaktivitetshus, Gammelbacka	
12.00–13.00	Tasapainokoulu / Balansskola

## Torstai / Torsdag

Kokonhalli / Kokonhallen	
9.45–10.30	Kuntotanssi / Motionsdans
10.35–11.20	Kuntojumppa / Motionsgympa
11.25–12.10	Kehonhuoltoa venyttellen / Kroppsvård med stretching
13.00–14.00	Istumalentopallo & Curling, sovellettu / Sittvolleyboll & Curling, anpassad
16.30–17.15	Perhetemppuili 2–4 v. / Familjekonster 2–4åringar
17.20–18.05	Liikuntakerho 4–6 v. / Idrottsklubb 4–6 åringar
18.10–18.55	Liikuntakerho 7–11 v. / Idrottsklubb 7–11 åringar

Uimahallin liikuntasali / Simhallens idrottssal	
13.00–13.45	Kuntotanssi / Motionsdans
14.00–14.45	Ryhtijumppa / Hållningsgympa
17.45–18.35	Syvä venyttely / Djup stretch

Uimahallin allas / Simhallens bassäng	
9.00–9.30	Syvä veden jumppa / Djupvattengympa
15.00–15.30	Vesijumppa / Vattengympa
15.00–15.30	Tekniikkauimakoulu E1, sovellettu / Tekniksimskola E1, anpassad
15.30–16.00	Tekniikkauimakoulu E2, sovellettu / Tekniksimskola E2, anpassad
19.00–19.45	AquaCircuit

Pormestarin katu / Borgmästargatan	
14.30–15.30	Tasapainokoulu / Balansskola

Tolkkisten monari / Tolkis, allaktivitetshus	
14.30–15.30	Kevennetty kuntojumppa / Lättare motionsgympa

## Sunnuntai / Söndag

Uimahallin liikuntasali / Simhallens idrottssal	
12.00–12.50	Power
13.00–13.50	Kehonhuolto / Kroppsvård