



## **Espoon liikuntapalveluiden kesätoiminta 2024 (ei toimintaa arkipyhinä)**

Tiedustelut liikuntaneuvontapuhelin 09 8166 0800 ma-pe kello 12–13 (suljettu arkipyhinä, 10.5. ja 21.6.–2.8.) tai [espoo.fi/ohjattuliikunta](https://espoo.fi/ohjattuliikunta).  
Maksuttomia jumppatallenteita ja liikuntavinkkejä omatoimisen liikunnan tueksi [espoo.fi/omatoimiliikunta](https://espoo.fi/omatoimiliikunta).

Hydrohex-virtuaalivesijumppat uimahalleilla läpi kesän. Katso [uimahallin nettisivuilta](#) aikataulut ja ohjelma.

### **ESPOONLAHTI**

#### **Alueen liikuntapaikat:**

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4  
Espoonlahden urheilupuisto, Espoonlahdentie 2–4  
Kaupunkikeskus Lippulaivan kirjasto, Espoonlahdenkatu 8  
Kivenlahden uimaranta, Marin hiekkakenttä, Vilkkupoiju 13  
Lippulaivan kirjasto, Espoonlahdenkatu 8, 3. krs

#### **Maanantai 13.5.-17.6.**

10-10.45 Tuolijumppa, Kaupunkikeskus Lippulaiva  
12-12.45 Ulkojumppa senioreille, Kivenlahden uimaranta, Marin kenttä

#### **Tiistai 14.5.-18.6.**

10.00-11.00 Liikunta-aamu, lähtö Espoonlahden uimahallin pääovelta  
11.15-12.10 Avoin kuntosali erityisryhmille, Espoonlahden uimahalli, kuntosali, yläsali

#### **Torstai 16.5.-20.6.**

12.15-13.15 Ulkokuntosaliopastus, Espoonlahden urheilupuisto

#### **Torstai 16.5.-29.8.**

13.30-14.15 Ulkojumppa senioreille, Espoonlahden urheilupuisto, tekonurmi 2 / Uimahallin takapihan nurmialue 6.6. ja 13.6.

## **MATINKYLÄ-OLARI**

### **Alueen liikuntapaikat:**

Matinkylän uimahalli, Tynnyritie 6

Olarin asukaspuisto, Meteorinkatu 7

Matinkylän uimaranta, Matilahdenranta 1

Kauppakeskus Iso Omenan kirjasto, Piispansilta 11, 3. krs

### **maanantai 13.5.-17.6.**

10.30-11.15 Ranta-asahi, Matinkylän uimaranta

### **tiistai 14.5.-18.6.**

10.00-10.45 Tuolijumppa, Iso Omena, kirjasto

13.00-13.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, Matinkylän uimahalli, kuntosali/liikuntasali

### **keskiviikko 15.5.-19.6.**

9.15-10.15 Ulkokuntosaliopastus, Matinkylän uimaranta

13.30-14.30 Voima ja tasapaino +75, Matinkylän uimahalli, kuntosali ja liikuntasali

### **keskiviikko 15.5.-28.8.**

10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille, Matinkylän uimaranta

### **torstai 16.5.-20.6.**

10.00-10.45 Ulkojumppa senioreille, Olarin asukaspuisto

## **TAPIOLA**

### **Alueen liikuntapaikat:**

Tapiolan urheilupuisto, Urheilupuistontie 2

Tapiolan palvelukeskus, Länsituuli 1 A 3.kerros

Silkkiniityn puisto, Opintie 3

### **maanantai 13.5.-17.6.**

11.00-11.45 Ulkojumppa senioreille, Tapiolan urheilupuisto kenttä 3

12.45-13.30 Tuolijumppa, Tapiolan palvelukeskus

### **keskiviikko 15.5.-19.6.**

11.15-12.00 Ulkokuntosaliopastus, Tapiolan urheilupuisto

### **perjantai 17.5.-30.8.**

10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille, Silkkiniityn puisto

## **ESPOON KESKUS**

### **Alueen liikuntapaikat:**

Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarinniitty 2

Keski-Espoon urheilupuisto, Kylävainiontie 18

Espoon keskuksen palvelukeskus, Kamreerintie 3, Espoontori 3. krs

Kannusillanmäen liikuntahalli, Kannusillankatu 4

### **maanantai 13.5.-17.6.**

10.45-11.30 Ulkojumppa senioreille, Keski-Espoon urheilupuisto, tekonurmi 2

**tiistai 7.5.-28.5.**

9.30-10.00 Vesijumppa erityisryhmille, ilmoittautuminen

10.05-10.35 Vesijumppa erityisryhmille, ilmoittautuminen

**keskiviikko 8.5.-29.5.**

14-15 Avoin kuntosali erityisryhmille, Kannusillan kuntosali

**torstai 16.5.-22.6.**

10.00-10.45 Tuolijumppa, Espoon keskuksen palvelukeskus

11.45-12.45 Voima ja tasapaino +75

**torstai 16.5.-30.5.**

11.10-12.00 Avoin kuntosali erityisryhmille, Keski-Espoon uimahallin kuntosali

**torstai 16.5.-29.8.**

11.30-12.15 Ulkojumppa senioreille, Keski-Espoo urheilupuisto, tekonurmi 2

**LAAKSOLAHTI**

Laaksolahden urheilupuisto, Lähdepurontie 1

**maanantai 20.5.-26.8.**

11.15-12.00 Ulkojumppa senioreille, Laaksolahden urheilupuisto, tekonurmi

**tiistai 14.5.-18.6.**

9.45-10.45 Liikunta-aamu senioreille, Laaksolahden urheilupuisto

**keskiviikko 15.5.-19.6.**

10.30-11.15 Ranta-asahi, Laaksolahden uimaranta

**LEPPÄVAARA****Alueen liikuntapaikat:**

Albergan puisto, Albergan Esplanadi 12

Leppävaaran Elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3

Leppävaaran uimahalli ja maauimala, Veräjätalonkatu 15

Leppävaaran urheilupuisto, Veräjätalonkatu 17

Sellon kirjasto, Leppävaarankatu 9

Monilajihalli Kameleonten, Leppävaaran urheilupuisto, Veräjätalonkatu 17

**maanantai 13.5.-17.6.**

10.00-10.45 Tuolijumppa Sello

11.15-12.00 Ulkojumppa senioreille, Albergan puisto

**maanantai 24.6.-5.8.**

10.00-10.30 Syvänveden kertamaksuvesijumppa, Leppävaaran maauimala (vesijuoksurata)

**tiistai 3.6.-30.9. (ei 13.8. ja 27.8.)**

11.00–11.30 Uinti- ja vesijuoksuvinkit 4.6. ja 11.6. Leppävaaran maauimala

**keskiviikko 15.5.-19.6.**

10.00-10.45 Tuolijumppa, Leppävaaran Elä ja asu –seniorikeskus

11.30-12.25 Avoin kuntosali erityisryhmille, Leppävaaran uimahalli

**perjantai 17.5.-30.8.**

13.00-13.45 Ulkojumppa senioreille, Albergan puisto

Uinti- ja vesijuoksuvinkit 7.6. ja 14.6. klo 11.00–11.30 Leppävaaran maauimala

**KALAJÄRVI**

Hiirisuon asukaspuisto, Pohjoisentie 1

**keskiviikko 15.5.-28.8.**

10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille, Hiirisuon asukaspuisto

**Kimppakävelyt senioreille ja erityisryhmille 13.5. alkaen!**

Osallistu avoimiin yhteiskävelyihin, jotka toteutetaan yhteistyössä alueen asukkaiden, vanhus- ja vammaisjärjestöjen ja palvelukeskusten kanssa. Kimppakävelyt jatkuvat joka viikko elokuun loppuun asti, ellei muuta mainita.

Osassa kimppakävelyistä on ohjaaja mukana, toisissa taas osallistujat kävelevät keskenään. Halutessasi voit ottaa omat kävelysauvat mukaan. Tervetuloa liikkumaan yhdessä!

**Espoon keskus**

**tiistai 10–11** Lähtö Keski-Espoon uimahallin pääoven edestä, Kaivomestarinniitty 2  
Yhteistyössä Keski-Espoon seniorit

**perjantai 14–14.45** Lähtö Lilla Karyll, Pappilantie 7. Yhteistyössä Espoon  
mielenterveysyhdistys

**keskiviikko 16.30–17.30 (vain 21.8.)**, Lähtö Keski-Espoon uimahallin pääoven edestä,  
Kaivomestarinniitty 2. Jokivarren kierros. Yhteistyössä Espoon Reumayhdistys

**Espoonlahti ja Soukka**

**tiistai 16.30–17.30 (vain 4.6.)**, Lähtö Espoonlahden uimahallin pääoven edestä, suuntana  
merenranta, ja paluu lähtöpaikkaan. Yhteistyössä Espoon Reumayhdistys.

**tiistai 10–11 (24.6. alkaen)** Lähtö Espoonlahden uimahallin pääoven edestä,  
Espoonlahdenkuja 4

**keskiviikko 10–11** Lähtöpaikka Soukan elä ja asu-seniorikeskuksen pääoven edestä,  
Soukankaari 7. Yhteistyössä Espoonlahden eläkkeensaajat.

**Kalajärvi**

**perjantai 13–14**, Lähtö Kalajärven palvelutorin pääoven edestä, Ruskaniitty 4  
Yhteistyössä Pohjois-Espoon eläkkeensaajat

**Karakallio ja Järvenperä**

**maanantai 16.30–17.30 (vain 6.5.)** Karatalon edusta, Kotkatie 4. Tutustutaan alueelle piilotettuihin patsaisiin ja muraaleihin. Yhteistyössä Espoon Reumayhdistys

**maanantai 10–11** Lähtö Karatalon edustalta, Kotkatie 4

Yhteistyössä Karakallion eläkkeensaajat ja Leppävaaran Sisu

**torstai 16.30–17.30 (vain 11.7.)** Auroran jalanjäljillä Träskändan kartanon mailla. Lähtö Träskändan kartanolla puiston puolelta, Träskändan puisto 6. Yhteistyössä Espoon Nivelpiiri

### **Leppävaara ja Laajalahti**

**keskiviikko 10–11 (26.6. alkaen)** Lähtö Leppävaaran Elä ja asu-seniorikeskuksen etupihalta, Säterinkatu 3

**tiistai 16.30–17.30 (vain 3.9.)** Laajalahti Villa Elfvikin luontopolku. Lähtö Villa Elfvik luontotalolta, Elfvikintie 4. Yhteistyössä Espoon Nivelpiiri

### **Matinkylä**

**maanantai 9–10** Lähtöpaikka Matinkylän monotoimitalolta, Matinraitti 17. Yhteistyössä Matinkylän seniorit.

### **Tapiola ja Keilaniemi**

**maanantai 16.30–17.30 (vain 13.5.)** Tapiola tutuksi. Kierretään helppokulkuista reittiä Tapiolan ympäristössä. Kokoontuminen Hotelli Tapiola Gardenin edessä.

**keskiviikko 13–14** Lähtöpaikka Tapiolan palvelukeskus (kokoontuminen aula 3. krs.), Länsituuli 1 A

Yhteistyössä Tapiolan palvelukeskus.

**tiistai 18–19 (vain 11.6.)** Lähtöpaikka Keilalahdentie 8, Laguunin kohdalla Yhteistyössä Espoon Sydänyhdistys.

### **Ulkokuntosalikiertue tarjoaa opastusta ja vinkkejä**

#### **ulkokuntosaliharjoitteluun!**

**ma 6.5. ja ma 19.8.**

10–11 Espoonlahden urheilupuisto ja

Leppävaaran urheilupuiston kuntokontti

12–13 Klobbenin uimaranta Soukassa ja Uusmäen kenttä

14–15 Kivenlahden uimaranta, Laaksolahden urheilupuisto, Matinkylän uimaranta ja Puolarmaarin ulkoilukeskus

16–17 Tapiolan urheilupuisto ja Keski-Espoon urheilupuisto

18–19 Otsolahti ja Kaukalahden urheilukenttä

**ti 7.5. ja ti 20.8.**

10–11 Matinkylän uimaranta ja Puolarmaarin ulkoilukeskus

12–13 Tapiolan urheilupuisto ja Keski-Espoon urheilupuisto

14–15 Otsolahti, Kaukalahden urheilukenttä, Espoonlahden urheilupuisto ja Leppävaaran urheilupuisto

16–17 Klobbenin uimaranta Soukassa ja Uusmäen kenttä

18–19 Kivenlahden uimaranta

**ke 8.5. ja ke 20.8.**

10–11 Perkkaan ulkokuntosalin

12–13 Oittaaan uimarannan ulkokuntosalin

14–15 Kalajärvi, Metsämaan ulkokuntosali

## **ti 21.5. Espoon Reumayhdistyksen ulkokuntosalitapahtuma**

14–15.30 Tapiolan urheilupuisto.

### **KESÄN 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.

#### **Liikunta-aamu senioreille**

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

#### **Ranta-asahi**

Suomalaista aamuvoimistelua, liikkuvuutta ja rentoutta lisääviä liikkeitä meren läheisyydestä nauttien. Liikkeet sopivat kaikille ikään ja kuntotekijöihin katsomatta. Soveltuu myös liikuntarajoitteisille rantamaasto huomioiden. 45min. Säävaraus, rankkasateella ei tuntia.

#### **Syvänveden kertamaksuvesijumppa**

Monipuolista lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen kaiken kuntoisille. Suositellaan vesijuoksuvyön käyttöä jumpan aikana. 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.

#### **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.

#### **Ulkojumppa senioreille**

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

#### **Ulkokuntosaliopastus**

Liikunnanohjaajan opastuksella saat vinkkejä omatoimiseen ulkokuntosaliharjoitteluun. Tuntiin kuuluu alkulämmittely sekä loppuvenyttelyt. Liikkeitä tehdään soveltaen, oman kuntotason mukaisesti. Kesto 60 min. Säävaraus, rankkasateella ei tuntia.

### **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.

### **Voima ja tasapaino +75**

Yli 75-vuotiaille suunnatussa ryhmässä parannetaan toimintakykyä ja kuntoa lihasvoima- ja tasapainoharjoittelulla. Lihaskuntoa kohennetaan 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.

## **Ilmoittautumiset ohjatun liikunnan syyskauden 2024 kursseille**

Ilmoittautumiset [espoo.fi/ohjattuliikunta](https://espoo.fi/ohjattuliikunta) tai puhelimitse p. 09 8166 0800.

### **Ilmoittautumisajat alueittain:**

ti 13.8. klo 9-10 Tapiolan alueen liikuntakurssit

ti 13.8. klo 11-12 Keski- ja Pohjois-Espoon alueen liikuntakurssit

ti 13.8. klo 13-14 Matinkylän alueen liikuntakurssit

ke 14.8. klo 9-10 Espoonlahden alueen liikuntakurssit

ke 14.8. klo 11-12 Suur-Leppävaaran alueen liikuntakurssit

ke 14.8. klo 13-14 Kaikki alueet, jälki-ilmoittautumiset (vain puhelinaika)

Syyskauden liikuntakurssitarjonta on nähtävissä [espoo.fi/ohjattuliikunta](https://espoo.fi/ohjattuliikunta) ke 19.6. klo 12 alkaen. Ilmoittautua voi niin kauan, kun liikuntakurssilla on tilaa.

Syksyn liikuntakurssit käynnistyvät 2.9. alkaen!



**Hyvää ja liikunnallista kesää!**