

# Sipoon kunnan liikuntapalvelut Sibbo kommuns Idrottstjänster



**Liikuntapalvelut** on osa Arjen ja vapaa-ajan palveluita.  
**Idrottstjänsterna** är en del av Vardag och fritids tjänsterna.

## **YHTEYSTIEDOT**

### **Liikuntapalvelut**

*Lukkarinmäentie 2*

*04130 Sipoo*

*puh. 09 - 23531*

*etunimi.sukunimi@sipoo.fi*

*www.sipoo.fi -> vapaa-aika ja nuoret -> liikunta -> ohjatut liikuntaryhmät*

### **Henkilökunnan yhteystiedot**

*www.sipoo.fi -> vapaa-aika ja nuoret -> liikunta -> liikuntapalveluiden yhteystiedot*

### **Liikuntatilojen varaukset**

*liikuntapalvelut@sipoo.fi*

*040 191 4290*

## **KONTAKTUPPGIFTER**

### **Idrottstjänster**

*Klockarbackavägen 2*

*04130 Sibbo*

*tfn 09 - 23531*

*fornamn.efternamn@sibbo.fi*

*www.sibbo.fi -> fritid och unga -> idrott -> ledda motionsgrupper*

### **Personalens kontaktuppgifter**

*www.sibbo.fi -> fritid och unga -> idrott -> idrottstjänster kontaktuppgifter*

### **Reservering av idrottsutrymmen**

*liikuntapalvelut@sipoo.fi*

*040 191 4290*

## OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät alkavat viikolla 35.  
Syyskausi: 26.8.–8.12.2024  
Kevätkausi: 7.1.–27.4.2025

Huom! Ryhmiä ei pidetä:  
17.2.–23.2.2025 (hiihtoloma)  
18.4.–21.4.2025 (pääsiäinen)

Jos viikonpäivälle osuu pyhäpäivä, ryhmä jatkaa viikon pidempään. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Lisätietoja senioreiden liikuntaryhmistä  
Liikuntakoordinaattori  
puh. 050 382 6990

## OSALLISTUMISMAKSUT

Vesijumppa: 60 € / kausi  
Seniorijumpparyhmät: 25 € / kausi  
Erityisuinti: 60 € / kausi  
Erityisliikunta: 0 € / kausi

Osallistumismaksu laskutetaan ryhmien aletua. Oikeudet hintojen, aikojen ja ajankohtien muutoksiin pidätetään.

## Ohjaajat

**ML** Maria Lindberg, **KJ** Katja Jalonen, **NS** Nadja Sundström, **LR** Lena Rönn, **PH** Pia Häkkinen, **JD** Jasmin Diesen, **TK** Tarja Kahma, **TH** Tiina Hamunen

## VESIJUMPAT

Vesijumppaa senioreille ja TULE-ongelmaisille. Kevyttä liikuntaa veden vastusta ja erilaisia välineitä käyttäen. Ryhmään osallistujan tulee pystyä liikkumaan omatoimisesti allastiloissa, suihkussa ja saunassa. Lukukausimaksu 60 €.

## LEDDA MOTIONSGRUPPER

Grupperna börjar vecka 35.  
Höstterminen: 26.8.–8.12.2024  
Vårterminen: 7.1.–27.4.2025

Obs! Grupperna hålls inte:  
17.2.–23.2.2025 (sportlov)  
18.4.–21.4.2025 (påsk)

Terminen förlängs med en gång om motionsgruppen inhiberas pga. helgdag. Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

Tilläggsinformation om seniorernas motionsgrupper  
Idrottskoordinator  
tfn 050 382 6990

## DELTAGARAVGIFTER

Vattengymnastik: 60 € / termin  
Seniorgymnastikgrupper: 25 € / termin  
Specialsimning: 60 € / termin  
Specialgymnastik: 0 € / termin

Deltagaravgiften faktureras när grupperna börjar. Rätt till förändringar gällande pris, klockslag och tidpunkt bibehålls.

## Ledare

**ML** Maria Lindberg, **KJ** Katja Jalonen, **NS** Nadja Sundström, **LR** Lena Rönn, **PH** Pia Häkkinen, **JD** Jasmin Diesen, **TK** Tarja Kahma, **TH** Tiina Hamunen

## VATTENGYMNASTIK

För seniorer och personer med problem i stöd- och rörelseorganen. Lätt gymnastik med hjälp av olika redskap och vattnets motstånd. Deltagarna bör klara av att på egen hand röra sig i bassängutrymmena, duschen och bastun. Terminsavgift 60 €.

## Solbackan vesijumput

(Massbyntie 101, 01150 Söderkulla)

Keskiviikko	9:00–9:45	NS
	9:45–10:30	NS
	11:00–11:45	NS
	11:50–12:35	TK
	12:35–13:20	TK
Torstai	9:00–9:45	KJ
	9:45–10:30	KJ
	11:00–11:45	KJ
	12:00–12:45	TH

Huom! Jyrkät tikkaat altaaseen, ei sovellu liikuntarajoitteisille.

## Nikkilän vesijumput

(Jussaksentie 14, 04130 Sipoo)

Tiistai	11:00–11:45 (kevyempi)*	JD
	11:45–12:30 (kevyempi)	JD
	13:00–13:45	JD
Torstai	9:00–9:45	JD
	9:45–10:30	JD
	11:00–11:45	JD
	12:00–12:45	JD
	12:45–13:30	JD
	14:00–14:45	JD

\*Osa paikoista varattu fysioterapian ryhmistä siirtyville

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa keski-  
viikkona 14.8.2024 klo 8:00 internetin kautta  
osoitteessa [www.sipoo.fi](http://www.sipoo.fi) -> vapaa-aika ja  
nuoret -> liikunta -> ohjatut liikuntaryhmät  
-> yleistä tietoa ohjatuista ryhmistä ja ilmoit-  
tautuminen tai puh. 050 382 6990, 040 191  
4290 ja 040 191 4527.

## SALIRYHMÄT

### Kehonhallinta- ja tasapainojumppa

Virkistävää ja hidastempoista terveysliikuntaa  
ikäihmisille. Työkennellään sekä pystyasen-  
nossa että lattiatasolla tuolia apuna käyttäen.

## Vattengymnastik i Solbacka

(Massbyvägen 101, 01150 Söderkulla)

Onsdag	9:00–9:45	NS
	9:45–10:30	NS
	11:00–11:45	NS
	11:50–12:35	TK
	12:35–13:20	TK
Torsdag	9:00–9:45	KJ
	9:45–10:30	KJ
	11:00–11:45	KJ
	12:00–12:45	TH

Obs! Stegen till bassängen i Solbacka är brant  
och lämpar sig inte för rörelsehämmade.

## Vattengymnastik i Nickby

(Jussasvägen 14, 04130 Sibbo)

Tisdag	11:00–11:45 (lättare*)	JD
	11:45–12:30 (lättare)	JD
	13:00–13:45	JD
Torsdag	9:00–9:45	JD
	9:45–10:30	JD
	11:00–11:45	JD
	12:00–12:45	JD
	12:45–13:30	JD
	14:00–14:45	JD

\*En del av platserna reserverade för personer  
som flyttas från fysioterapi

## ANMÄLNING

Anmälningstiden till motionsgrupperna börjar  
onsdag 14.8.2024 kl. 8:00 på adressen [www.sibbo.fi](http://www.sibbo.fi) -> fritid och unga -> idrott -> ledda  
motionsgrupper -> allmän information om  
de ledda motionsgrupperna och anmälning  
eller tfn. 050 382 6990, 040 191 4290 och  
040 191 4527.

## SALSGRUPPER

### Kroppskontroll- och balansgymnastik

Uppfriskande hälsomotion för seniorer i lång-  
samt tempo. Vi utför övningar både stående  
och på golvnivå med hjälp av stol. Innehåll-

Sisältää kehonhallinta- ja tasapainoharjoitteita sekä venyttelyä. Lukukausimaksu 25 €.

### Sipoon Monitoimihalli Nikkilässä (Lukkarintie 5, 04130 Sipoo)

maanantai 9:30–10:20 (ruotsiksi) **ML**  
10:30–11:20 (suomeksi) **ML**

### SENIORIJUMPPA

Monipuolista ja virkistävää terveysliikuntaa ikäihmisille. Tempo vaihtelee hitaasta hieman reippaampaan. Työskentelyä eri tasoissa ja eri välineitä käyttäen. Tunnin lopussa venyttelyä. Lukukausimaksu 25 €.

### Sipoon Monitoimihalli Nikkilässä (Lukkarintie 5, 04130 Sipoo)

Maanantai 11:30–12:30 (kaksikielinen) **ML**  
Perjantai 9:45–10:45 (ruotsinkielinen) **ML**  
11:00–12:00 (suomenkielinen) **ML**

### ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

#### Erityisuinti

Kohderyhmä liikuntarajoitteiset ja lievästi kehitysvammaiset sekä lapset, nuoret ja aikuiset, joilla on motorisia ja sosiaalisia vaikeuksia. Uimareilla tulee olla oma avustaja mukana, mikäli he eivät pärjää yksin altaassa ja pesutiloissa. Lukukausimaksu 60 €.

Ohjaaja: **Lena Rönn**

### Terveyskeskuksen fysioterapiaoaston allas (Jussaksentie 14, 04130 Sipoo)

torstai 17:45–18:30 nuoret  
18:15–19:00 lapset  
19:00–19:45 aikuiset

### ERITYISLIIKUNTA

Liikuntaryhmä erityistä tukea tarvitseville lapsille, nuorille ja aikuisille, joilla on sosiaalisia tai motorisia vaikeuksia. Lukukausimaksu 0 €.

Ohjaaja: **Pia Häkkinen**

er balansövningar och övningar som ökar kroppskontrollen. Terminsavgift 25 €.

### Sibbo Allaktivitetshall i Nickby (Klockarvägen 5, 04130 Sibbo)

måndag 9:30–10:20 (svensk) **ML**  
10:30–11:20 (finsk) **ML**

### SENIORGymNASTIK

Mångsidig och uppfriskande hälsomotion för seniorer där intensiteten varierar. Vi använder oss av redskap och arbetar på olika nivåer. Tjänjningar i slutet av timmen. Terminsavgift 25 €.

### Sibbo Allaktivitetshall i Nickby (Klockarvägen 5, 04130 Sibbo)

Måndag 11:30–12:30 (tvåspråkig) **ML**  
Fredag 9:45–10:45 (svenskspråkig) **ML**  
11:00–12:00 (finskspråkig) **ML**

### MOTION FÖR SPECIALGRUPPER

#### Specialsimning

Målgruppen är rörelsehämmade och lindrigt utvecklingsstörda samt barn, unga och vuxna med motoriska och sociala svårigheter. Deltagarna bör ha en personlig assistent med sig, ifall de inte klarar sig själva i bassängen och tvätt utrymmena. Terminsavgift 60 €.

Ledare: **Lena Rönn**

### Hälsocentralens fysioterapis bassäng (Jussavägen 14, 04130 Sibbo)

torsdag 17:45–18:30 unga  
18:15–19:00 barn  
19:00–19:45 vuxna

### SPECIALGymNASTIK

Motionsgrupp för barn, unga och vuxna med sociala och motoriska svårigheter.

Terminsavgift: 0 €.

Ledare: **Pia Häkkinen**

## Monitoimihalli Nikkilässä

(Lukkarintie 5, 04130 Sipoo)

maanantai 18:00–19:00 (alakouluikäiset)  
19:00–20:00 (nuoret/aikuiset)

## Allaktivitetshallen i Nickby

(Klockarvägen 5, 04130 Sibbo)

måndag 18:00–19:00 (barn i lågstadieålder)  
19:00–20:00 (unga/vuxna)

## MUUTA LIIKUNTAA

### Liikuntaneuvontaa aikuisille

Oletko aktiivisemmän elämän tarpeessa ja tarvitset apua muutoksen tekemiseen? Mietitkö liikunnan aloittamista tai kunnon kohottamista, mutta et tiedä miten lähteä liikkeelle tai mistä löytää sopiva laji? Ota yhteyttä maksuttomaan liikuntaneuvontaan.

liikuntaneuvonta@sipoo.fi, puh. 050 382 6990

### Liikuntaneuvontaa lapsille ja nuorille

Haluaisitko lisätä arkiaktiivisuuttasi, löytää liikunnallisen harrastuksen, olla energisempi vai kenties jotain muuta? Jos vastasit kyllä, varaa aika maksuttomaan liikuntaneuvontaan.

liikuntaneuvonta@sipoo.fi, puh. 040 191 4527

## LASTEN LIIKUNTAMAA

Vapaata, vauhdikasta, iloista ja monipuolista perheliikuntaa 1–10-vuotiaille. Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua. Jokaisella lapsella on oltava mukana huoltaja, jonka vastuulla lapsi on liikkumassa.

## Sipoon Monitoimihalli Nikkilässä

(Lukkarintie 5, 04130 Sipoo)

Hinta 2 euroa/lapsi, huoltaja maksutta

Syksy: klo 10:00–12:00 / 15.9., 6.10., 17.11., 15.12.

Kevät: klo 10:00–12:00 / 19.1., 9.2., 16.3., 6.4., 18.5.

## ANNAN GYMNASTIK

### Motionsrådgivning för vuxna

Är du i behov av ett mer aktivt liv eller behöver du hjälp med att göra en förändring? Funderar du på att börja motionera eller förbättra konditionen, men vet inte riktigt hur du ska komma i gång eller var du kan hitta rätt motionsform? Ta kontakt med den avgiftsfria motionsrådgivningen.

liikuntaneuvonta@sipoo.fi, tfn 050 382 6990

### Motionsrådgivning för barn och unga

Vill du öka vardagsmotionen, hitta en hobby inom motion, vara mer energisk, eller något annat? Om du svarade JA, beställ tid för avgiftsfri motionsrådgivning.

liikuntaneuvonta@sipoo.fi, tfn 040 191 4527

## BARNENS MOTIONSBERG

Fri, fartfylld, glad och mångsidig familjemotion för 1–10 åringar. Verksamheten är övervakad men inte ledd. Varje barn skall ha med sig en vuxen på vars ansvar barnet är i idrottsborgen.

## Sibbo Allaktivitetshall i Nickby

(Klockarvägen 5, 04130 Sibbo)

Pris 2 euro/barn, vårdnadshavare gratis

Höst: kl. 10:00–12:00 / 15.9., 6.10., 17.11., 15.12.

Vår: kl. 10:00–12:00 / 19.1., 9.2., 16.3., 6.4., 18.5.



## YLEISÖLUISTELUVUOROT

Yleisöllä on mahdollisuus luistella maksutta Sipoon harjoitusjäähallissa. Juhlapyhät ja koulujen loma-ajat voivat vaikuttaa yleisöluisteluvuoroihin – seuraa Liikuntapalvelujen nettisivuja tai hallin ilmoitustaulua.

### Sipoon harjoitusjäähalli Nikkilässä

(Urheilutie 2B, 04130 Sipoo)

Huom! KYPÄRÄPAKKO!

1.8.2024–29.4.2025

Tiistai	16:00–17:00	Ilman mailoja
Torstai	16:00–17:30	Mailojen kanssa
Lauantai	10:00–11:00	Ilman mailoja

### Monitoimihallin kuntosal

(Lukkarintie 5, 04130 Sipoo)

#### Aukioloajat:

ma–pe	7:00–21:45
la	10:00–16:00
su	11:30–19:45

Huom! Tiistaisin klo 8:30–11:00 ja torstaisin klo 8:30–16:00 kuntosal on varattu ensisijaisesti seniorisalin ja kunnan oman palvelutuotannon käyttöön. Muut varukset, esim. koulujen liikuntatunnit, näkyvät Timmi-kalenterissa. Info suljettu arkipäivisin lounasaikana klo 11:00–12:00 sekä juhlapyhinä. Suljettu juhannuksesta heinäkuun loppuun.

#### Hinnat

- kertamaksu 5,50 €
- kuukausikortti (30 pv) 38 €
- kausikortti 82 € (tammi-juhannus/elo-joulu)
- kaksi kautta peräkkäin 142 €
- Seniorisalin 10 kerran kortti 10 €

Kuntosalikortin voi ostaa Monitoimihallin infosta. Maksutapoina käyvät käteinen, pankkikortti, Visa ja MasterCard sekä yleisimmät liikunta- ja kulttuurisetelit.

Eläkeläisille, opiskelijoille, työttömille, varusmiehille, siviilipalvelusmiehille sekä omaishoitajille 50 %:n alennus.

Täysi-ikäiset voivat erillisen sopimuksen tehyään käyttää kuntosalia omatoimisesti aamuisin.

## ISHALLSTIDER FÖR ALLMÄNHETEN

Allmänheten har möjlighet att avgiftsfritt skrinnna i Sibbo träningsishall. Helgdagar och skolornas lovdagar kan påverka tiderna för allmänheten – följ med idrottstjänsternas hemsidor eller hallens anslagstavla.

### Sibbo träningsishall i Nickby

(Idrottsvägen 2B, 04130 Sibbo)

Obs! HJÄLMTVÅNG!

1.8.2024–29.4.2025

Tisdag	16:00–17:00	Utan klubba
Torsdag	16:00–17:30	Med klubba
Lördag	10:00–11:00	Utan klubba

### Allaktivitetshallens motionssal

(Klockarvägen 5, 04130 Sibbo)

#### Öppethållningstider:

må–fre	7:00–21:45
lö	10:00–16:00
sö	11:30–19:45

Obs! Tisdagar kl. 8:30–11:00 och torsdagar kl. 8:30–16:00 är motionssalen reserverad i första hand för seniorsalen och kommunens egen service. Övriga reserveringar, tex. skolornas gymnastiktimmor, syns i Timmi-kalendern. Infon stängd vardag under lunchtid kl. 11:00–12:00 samt under helger. Stängd från midsommar till slutet av juli.

#### Avgifter

- engångsavgift 5,50 €
- månadskort (30 dgr) 38 €
- säsongkort 82 € (jan-midsommar/avg-dec)
- två säsonger i följd 142 €
- Seniorsalens 10 gångers kort 10 €

Motionssalskortet kan köpas från Allaktivitetshallens Info. Betalningsmetoder ingår kontant, bankkort, Visa och MasterCard samt de vanligaste motions- och kultursedlarna.

50 % rabatt för pensionärer, studerande, arbetslösa, värnpliktiga, civiltjänstgörare och närståendevärdare.

Vuxna som har tecknat ett separat avtal får använda motionssalen självständigt på morgnarna.

## Seniorisali

Tiistai- ja torstaiaamupäivisin klo 8:30–11:00 Monitoimihallin kuntosali on varattu 60 vuotta täyttäneille kuntosalisaliin tutustumista ja kuntosaliharrastusta varten. Seniorisalille voi lunastaa kymmenen kerran kortin, jonka hinta on 10 €. Kortti on henkilökohtainen ja käy ainoastaan tiistai- ja torstaiaamupäivisin. Seniorisalilla saa myös opastusta laitteiden käyttöön.

Syksyn 2024 ohjaukset ovat 29.8., 26.9., 24.10. ja 21.11. / Kevät 2025: 23.1., 27.2., 27.3., 24.4. ja 27.5.

## KESÄN TOIMINTA

Liikuntapalvelut järjestää mm. puistojumpppaa ja uimakouluja, joista lisätietoja kevään aikana nettisivulla [www.sipoo.fi](http://www.sipoo.fi) ja sosiaalisen median kanavissa.

## LIIKUNTARYHMIÄ IKÄIHMISILLE JA VÄHÄN LIIKKUVILLE TARJOAVAT SIPOOSSA MYÖS MM.

### Seniorijumpppaa Gumbontalolla

Syksyn tunnit pirteille senioreille jatkuvat tiistaisin 27.8. alkaen klo 10. Seniorijumpppa on monipuolinen koko vartalon kuntojumpppa, joka sopii kaikille kuntotasosta riippumatta, eikä aikaisempaa jumppakokemusta tarvita. Liikunnanohjaajamme suunnittelee tunnint asiakkaittemme tarpeiden sekä toiveiden mukaan. Kaksikielinen ohjaus.

Lämpimästi tervetuloa mukaan liikkumaan iloisessa ja pirteässä seurassa!

[Gumbontie 222, 01150 Söderkulla](http://Gumbontie 222, 01150 Söderkulla).

Ilmoittautumiset ja kysymykset:  
[info@gumbontalo.fi](mailto:info@gumbontalo.fi) tai 045 849 5856

### ÅIF:n seniorijumpppa

**Ingman Areenalla Söderkullassa**

*(Uusi Porvoontie 1210)*

Jumpat alkavat 15.8. ja jatkuvat toukokuun loppuun.

## Seniorsalen

Tisdag och torsdag förmiddagar kl. 8:30–11:00 är motionshallen i Nickby allaktivitetshall reserverad för seniorer. Till Seniorsalen kan personer som fyllt 60 år köpa ett 10 gångers kort, vars pris är 10 euro. Kortet är personligt och kan endast användas på tisdag och torsdag förmiddagar. Under året är ledaren på plats och handleder i att använda maskinerna.

Ledda turer för hösten 2024 är 29.8., 26.9., 24.10. och 21.11. / Våren 2025: 23.1., 27.2., 27.3., 24.4. och 27.5.

## SOMMARENS VERKSAMHET

Idrottstjänsterna arrangerar bl.a. parkgymnastik och simskolor, om vilka det informeras närmare under våren på hemsidan [www.sibbo.fi](http://www.sibbo.fi) och på sociala medierna.

## MOTIONSGRUPPER FÖR SENIORER OCH PERSONER SOM MOTIONERAR LITE ERBJUDS ÄVEN AV BL.A.

### Seniorjumpa på Gumbohuset

Höstens jumpa för hurtiga pensionärer fortsätter på tisdagar med början 27.8. kl. 10. Seniorjumpa är en mångsidig motionsgymnastik, som främjar kroppens rörlighet samt förstärker musklerna. Jumpa passar alla oberoende av kondition och ingen tidigare erfarenhet krävs. Vår jumpaledare anpassar jumpa enligt deltagarnas behov och önskemål. Jumpa är tvåspråkig.

Välkommen med, och röra på dig i gott sällskap både med och utan redskap!

[Gumbovägen 222, 01150 Söderkulla](http://Gumbovägen 222, 01150 Söderkulla).

Anmälningar och frågor riktas till  
[info@gumbohuset.fi](mailto:info@gumbohuset.fi) eller 045 849 5856

### ÅIF:s seniorjumpa

**Vid Ingman Areenan i Söderkulla**

*(Nya Borgåvägen 1210)*

Jumporna börjar 15.8. och fortsätter till slutet av maj.

Tiistai 11:00–12:00

Torstai 11:00–12:00

Hinta 3 €/kerta

Ilmoittautumisia ei tarvitse tehdä etukäteen.

Lisätiedot: info@adalensif.com

### Söderfysion seniори circuit

Ikääntyneille tarkoitettu kiertoharjoittelutyyppinen lihasvoimaharjoittelu palvelutalo Lindassa Söderkullassa (*Amiraalintie 6*). Ryhmä on Sipoon kunnan tukema, joten Sipoon kunta maksaa 50 % osallistujien osallistumismaksusta. Osallistujien tulee itse maksaa 4 €/kerta.

Perjantai 9:30–10:15

10:15–11:00

Myös muita ryhmiä! Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Söder Fysio, puh. 09 2722 070

### Sipoon syke

Sipoolaisten oma liikuntakeskus. Tavoitteemme on tarjota sekä endorfiinitäytteisiä että rauhallisempia liikuntaelämyksiä sekä kuntosalilla että ryhmäliikunnoissa. Koko meidän mah-tavan tiimin avulla kehitämme ja vaikutamme sipoolaisten hyvinvointiin.

Osoite: *Iso Kylätie 31, 04130 Sipoo*

Sähköposti: info@sipoonsyke.fi

puh. 050 326 5155 (vastaamme puheluihin asiakaspalvelun aukioloaikoina)

Kotisivu: www.sipoonsyke.fi

### SmartFysion liikuntaryhmät Nikkilässä

Lisätietoja: www.smartfysio.fi

puh. 050 533 4799

### Gym Söderkulla

24/7 Kuntosali Söderkullan keskustassa! Tervetuloa tutustumaan palveluihimme!

Kotisivu: www.gymsoderkulla.fi

Sähköposti: info@gymsoderkulla.fi

Osoite: *Terveystie 2, 01150 Söderkulla*

Tisdag 11:00–12:00

Torsdag 11:00–12:00

Hinta 3 €/gång

Anmälningar behövs inte göras i förväg.

Förfrågningar: info@adalensif.com

### Söderfysios senior circuit

Senior circuit är träning i konditionssal avsett för äldre i servicehuset Linda (*Amiralvägen 6*). Träningen utförs som en konditions-cir-cel där man byter övningar i rask takt. Sibbo kommun stöder gruppen så att kommunen betalar 50 % av deltagaravgiften. Priset som deltagaren själv skall betala är 4 €/gång.

Fredag 9:30–10:15

10:15–11:00

Också andra grupper! Förfrågningar och anmälan: Söder Fysio, tfn 09 2722 070

### Sipoon syke

Sibbobornas egna motionscenter. Vårt mål är att erbjuda både endorfin fyllda och lugnande upplevelser på konditionssalen och på grupp-tränings passen. Med hjälp av hela vårt team påverkar vi sibbobornas hälsa och välmående på ett positivt sätt.

Adress: *Stora Byvägen 31, 04130 Sibbo*

E-post: info@sipoonsyke.fi

tfn 050 326 5155 (svarar på telefonsamtal då kundbetjäningen är öppen)

Hemsidor: www.sipoonsyke.fi

### SmartFysios motionsgrupper i Nickby

Tilläggsinformation: www.smartfysio.fi

tfn 050 533 4799

### Gym Söderkulla

24/7 Gym i Söderkulla centrum! Välkommen att bekanta dig med våra tjänster!

Hemsida: www.gymsoderkulla.fi

E-post: info@gymsoderkulla.fi

Adress: *Hälsövägen 2, 01150 Söderkulla*