

## YHTEYSTIEDOT

### Liikuntapalvelut

Lukkarinmäentie 2, 04130 Sipoo

puh. 040 191 4290

etunimi.sukunimi@sipoo.fi

www.sipoo.fi -> vapaa-aika ja nuoret->

liikuntapalvelut-> ohjatut liikuntaryhmät

### Henkilökunnan yhteystiedot

www.sipoo.fi > Yhteystiedot > Yksikkö:

Liikuntapalvelut

### Sipoon Liikuntapalvelut

Liikuntapalvelut on osa arjen ja vapaa-ajan toimialaa ja toimii Sivistysvaliokunnan vapaa-ajan- jaoston alaisuudessa.

### Liikuntatilojen varaukset

sari.polojarvi@sipoo.fi

### OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät alkavat viikolla 35.

Syyskausi: 28.8.–10.12.2023

Kevätkausi: 8.1.–28.4.2024

### Huom! Ryhmiä ei pidetä:

19.2.–25.2.2024 (hiihtoloma)

29.3.–1.4.2024 (pääsiäinen)

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

### ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa keskiviikkona 16.8.2023 klo 8:00 internetin kautta osoitteessa www.sipoo.fi > vapaa-aika ja nuoret > liikuntapalvelut > ohjatut liikuntaryhmät -> yleistä tietoa ohjatuista ryhmistä ja ilmoittautuminen tai puh. 050 382 6990, 040 191 4290 ja 040 191 4527.

### Lisätietoja senioreiden liikuntaryhmistä

Liikuntakoordinaattori Tiina Forssell  
puh. 050 382 6990

## OSALLISTUMISMAKSUT

Vesijumppa: 60 € / kausi

Seniorijumpparyhmät: 25 € / kausi

Erityisuinti: 60 € / kausi

Erityisliikunta: 0 € / kausi

Osallistumismaksu laskutetaan ryhmien alettua.

Oikeudet hintojen, aikojen ja ajankohtien

muutoksiin pidetään.

### Ohjaajat

**ML** Maria Lindberg, **KJ** Katja Jalonen, **NS** Nadja

Sundström, **LR** Lena Rönn, **PH** Pia Häkkinen,

**JD** Jasmin Diesen

### VESIJUMPPAT

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

### Solbackan vesijumppat (Massbyntie 101)

Keskiviikko 9:00–9:45 **NS**

9:45–10:30 **NS**

11:00–11:45 **NS**

11:50–12:35

Torstai 9:00–9:45 **KJ**

9:45–10:30 **KJ**

11:00–11:45 **KJ**

Huom! Jyrkät tikkaat altaaseen, ei sovellu liikuntarajoitteisille.

### Nikkilän vesijumppat (Jussaksentie 14)

Tiistai 12:30–13:15 (kevyempi\*) **JD**

13:15–14:00 (kevyempi) **JD**

14:30–15:15 **JD**

Torstai 9:00–9:45

9:45–10:30

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

## SALIRYHMÄT

### Kehonhallinta- ja tasapainojumppa

Virkistävää ja hidastempoista terveysliikuntaa ikäihmisille. Työkennellään sekä pystyasennossa että lattiatasolla tuolia apuna käyttäen. Sisältää kehonhallinta- ja tasapainoharjoitteita sekä venyttelyä. Lukukausimaksu 25 €.

### Sipoon Monitoimihalli Nikkilässä

Lukkarintie 5

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

maanantai klo 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

maanantai klo 11:30–12:30 (kaksikielinen) **ML**

perjantai klo 9:45–10:45 (ruotsinkielinen) **ML**

perjantai klo 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 €.

### Terveyskeskuksen fysioterapiaosaston allas

Jussaksentie 14

torstai klo 17:45–18:30 lapset **LR**

torstai klo 18:15–19:00 lapset **LR**

torstai klo 19:00–19:45 aikuiset **LR**

## ERITYISLIIKUNTA

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

### Monitoimihalli Nikkilässä (Lukkarintie 5)

maanantai klo 18:00–19:00 (alakouluikäiset) **PH**

maanantai klo 19:00–20:00 (nuoret/aikuiset) **PH**

## MUUTA LIIKUNTA

### Liikuntaneuvonta

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

Tiina Forssell puh. 050 382 6990 tai

tiina.forssell@sipoo.fi



## LASTEN LIIKUNTAMA

Vapaata vauhdikasta, iloista ja monipuolista perheiliikuntaa 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

Hinta 2 euroa/lapsi, huoltaja maksutta!

Syksy: klo 10:00–12:00 3,9,1,10,5,11,10,12

Kevät: klo 10:00–12:00 14,1,11,2,10,3,14,4, 19,5



## YLEISÖLUISTELUVUOROT

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

### Sipoon harjoitusjäähalli Nikkilässä

Urheilutie 2B

**Huom!** KYPÄRÄPAKKO!

1.8.2023–30.4.2024

Tiistai 16:00–17:00 Ilman mailoja

Torstai 16:00–17:00 Mailojen kanssa

Lauantai 10:00–11:00 Ilman mailoja

### Monitoimihallin kuntosalit

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 kuntosalit 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.

Erityisryhmille, sipoolaiset eläkeläiset mukaan lukien, sipoolaisille opiskelijoille, työttömille, varusmiehille/siviilipalvelusmiehille sekä omaishoitajille 50 %:n alennus.

### Seniorisali

Tiistai- ja torstai-aamupäivisin klo 8:30–11:00

Monitoimihallin kuntosalit 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- tai torstai-aamupäivisin. Seniorisalilla saa myös opastusta laitteiden käyttöön.

Syksyn 2023 ohjaukset ovat 31.8, 28.9, 26.10 ja 23.11 jolloin ohjaaja Staffan Ahlberg on paikalla neuvomassa laitteiden käyttöä ja ohjaamassa kuntosaliharjoittelua. Kevään 2024 ohjaukset ilmoitetaan myöhemmin.

© Sipoon kunta

## KESÄN TOIMINTA

Liikuntapalvelut järjestää mm. puistojumppaa ja uimakouluja, joista lisätietoja kevään aikana.

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

### Fysioterapiaoaston kuntoutusryhmät

ajanvaraus ma-pe klo 11:30–12:30

puh. 019 560 0610

### Seniorijumppaa Gumbontalolla

Gumbontie 222, 01150 Söderkulla

Syksyn tunnit pirteille senioreille jatkuvat tiistaisin 29.8. alkaen klo 10. Seniorijumppa on monipuolinen koko vartalon kuntojumppa, joka sopii kaikille kuntotasosta riippumatta, eikä aikaisempaa jumppakokemusta tarvita. Liikunnanohjaajamme suunnittelee tunnit asiakkaittemme tarpeiden sekä toiveiden mukaan. Kaksikielinen ohjaus.

Lämpimästi tervetuloa mukaan liikkumaan iloisessa ja pirteässä seurassa!

### Ilmoittautumiset ja kysymykset:

info@gumbontalo.fi tai 045 849 5856

### ÄI:n seniorijumppa Ingman Areenalla

Söderkullassa (Uusi Porvoontie 1210)

Jumpat alkavat 15.8. ja jatkuvat toukokuun loppuun.

Tiistai klo 11:00–12:00

Torstai klo 11:00–12:00

Hinta 3 €/krt

Ilmoittautumisia ei tarvitse tehdä etukäteen.

**Lisätiedot:** info@adalensif.com

### Söderfysion seniör circuit

Ikääntyneille tarkoitettu kiertoharjoittelu tyyppinen 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 klo 9:30–10:15 ja 10:15–11:00

Myös muita ryhmiä!

### Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Söder Fysio, puh. 09 2722 070

## Sipoon syke

Iso Kylätie 31, 04130 Sipoo

Sipoolaisten oma liikuntakeskus. Tavoitteemme on tarjota sekä endorfinitäyteisiä että rauhallisempia liikuntaelämyksiä sekä kuntosalilla että ryhmäliikunnoissa. Koko meidän mahtavan tiimin avulla kehitämme ja vaikutamme sipoolaisen hyvinvointiin.

**Sähköposti:** info@sipoosyke.fi

**puh.** 050 326 5155 (vastaamme puheluihin asiakaspalvelun aukioloaikoina)

**Kotisivu:** www.sipoosyke.fi

## SmartFysion liikuntaryhmät Nikkilässä

**Lisätietoja:** www.smartfysio.fi

puh. 050 533 4799

## Gym Söderkulla

Terveystie 2, 01150 Söderkulla

24/7 Kuntosalit Söderkullan keskustassa!

Tervetuloa tutustumaan palveluihimme!

**Kotisivu:** www.gymsoderkulla.fi

**Sähköposti:** info@gymsoderkulla.fi

## Lähikuntien uimahallit

(myös allasryhmiä)

Järvenpään uimahalli

puh. 09 2719 2510

Keravan uimahalli

puh. 040 318 2081

Porvoon uimahalli

puh. 019 520 2461

Tuusulan uimahalli

puh. 09 8718 3499

UH & FIX Vuosaari

puh. 09 3488 6750

Itäkeskuksen uimahalli

puh. 09 3108 7202

UH & FIX Mäkelänrinne

puh. 09 3488 6550

© Sipoon kunta



## SAVE THE DATE

Hyvät muuvit 16.9.2023 ja 11.5.2024

Sibben tonttupolku 8.12.2023

Unelmien liikuntapäivä 15.5.2024



Unelmien liikuntapäivä 15.5.2024

Koko perheen liikuntatapahtuma

Pilvijärvellä klo 17.30–19.30

Unelmien  
liikuntapäivä

#UNELMIEN-  
LIIKUNTAPÄIVÄ  
SIPOOSSA

