

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

Ryhvät 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 pidätetään.

Ohjaajat

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

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

JD Jasmin Diesen

VESIJUMPPA

Vesijumppaa senioreille ja TULES-ongelmallisille.

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

Solbackan vesijumppa (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 vesijumppa (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. Työskennellään 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 LIIKUNTAA

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 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

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 loma-ajat 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 kuntosali

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 kuntosali 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 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 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.

Fysioterapiaosaston 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

ÅIF:n seniorijumppa Ingman Arenalla

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 seniori circuit

Ikääntyneille tarkoitettu kierto-ohjattu tyypinen 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

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

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

Terveystie 2, 01150 Söderkulla

24/7 Kuntosali 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 muovit 16.9.2023 ja 11.5.2024

Sibben tonttupolku 8.12.2023

Unelmien liikuntapäivä 15.5.2024



Unelmien liikuntapäivä 15.5.2024
Koko perheen liikuntapahtuma
Pilvijärvellä klo 17.30–19.30

Unelmien
liikuntapäivä

#UNELMIEN-
LIIKUNTAPÄIVÄ
SIPOOSSA



Idrottstjänster

Klockarbackavägen 2, 04130 Sibbo

tfn 040 191 4290

förnamn.efternamn@sibbo.fi

www.sibbo.fi -> fritid och unga -> idrottstjänster

-> ledda motionsgrupper

Personalens kontaktuppgifter

www.sibbo.fi > Kontaktuppgifter > Enhet: Idrottstjänster

Sibbo Idrottstjänster

Idrottstjänsterna är en del av sektorn för vardag och fritid och fungerar under Bildningsnämndens fritidssektion.

Reservering av idrottsutrymmen

sari.polojarvi@sibbo.fi

LEDDA MOTIONSGRUPPER

Grupperna börjar vecka 35.

Höstterminen: 28.8.–10.12.2023

Vårterminen: 8.1–28.4.2024

Obs! Grupperna hålls inte:

19.2–25.2.2024 (sportlov)

29.3–1.4.2024 (påsk)

Terminen förlängs med en gång om motionsgruppen inhiberas pga. helgdag.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

ANMÄLNING

Anmälningstiden till motionsgrupperna börjar onsdag 16.8.2023 kl. 8:00 på adressen www.sibbo.fi > fritid och unga > idrottstjänster > ledda motionsgrupper > allmän information om de ledda motionsgrupperna och anmälan eller tfn. 050 382 6990, 040 191 4290 och 040 191 4527

Tilläggsinformation om seniorernas motionsgrupper

Idrottskoordinator Tiina Forssell
tfn 050 382 6990

DELTAGARAVGIFTER

Vattengymnastik: 60 € / termin

Seniorgymnastikgrupper: 25 € / termin

Specialsimning: 60 € / termin

Specialgymnastik: 0 € / termin

Deltagaravgiften faktureras när grupperna börjat. 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

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 €.

Vattengymnastik i Solbacka (Massbyvägen 101)

Onsdag	9:00–9:45	NS
	9:45–10:30	NS
	11:00–11:45	NS
	11:50–12:35	
Torsdag	9:00–9:45	KJ
	9:45–10:30	KJ
	11:00–11:45	KJ

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

Vattengymnastik i Nickby (Jussasvägen 14)

Tisdag	12:30–13:15 (lättare*)	JD
	13:15–14:00 (lättare)	JD
	14:30–15:15	JD
Torsdag	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

*en del av platserna reserverade för personer som flyttas från fysioterapi

SALSGRUPPER

Kroppskontroll- och balansgymnastik

Uppfriskande hälsomotion för seniorer i långsamt tempo. Vi utför övningar både stående och på golvnivå med hjälp av stol. Innehåller balansövningar och övningar som ökar kroppskontrollen. Terminsavgift 25 €

Sibbo Allaktivitetshall i Nickby

(Klockarvägen 5)

måndag kl. 9:30–10:20 (svensk) **ML**

måndag kl. 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

måndag kl. 11:30–12:30 (tvåspråkig) **ML**

fredag kl. 9:45–10:45 (svenskspråkig) **ML**

fredag kl. 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 utrymme. Terminsavgift 60 €.

Hälsocentralens fysioterapis bassäng

Jussasvägen 14

torsdag kl. 17:45 – 18:30 barn **LR**

torsdag kl. 18:15 – 19:00 barn **LR**

torsdag kl. 19:00–19:45 vuxna **LR**

SPECIALGYMNASTIK

Motionsgrupp för barn, unga och vuxna med sociala och motoriska svårigheter. Terminsavgift: 0 €.

Allaktivitetshallen i Nickby (Klockarvägen 5)

måndag kl. 18:00–19:00 (barn i lågstadiålder) **PH**

måndag kl. 19:00–20:00 (unga/vuxna) **PH**

ANNAN GYMNASTIK

Motionsrådgivning

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 för vuxna.

Tiina Forssell tfn 050 382 6990 eller tiina.forssell@sipoo.fi



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

Pris 2 euro/barn, vuxna gratis

Höst: kl. 10:00–12:00 3.9,1.10,5,11,10.12

Vår: kl. 10:00–12:00 14.1,11.2,10.3,14.4, 19.5



ISTIDER FÖR ALLMÄNHETEN

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

Sibbo träningsishall i Nickby

Idrottsvägen 2B

Obs! HJÄLMTVÅNG!

1.8.2023–30.4.2024

Tisdag 16:00–17:00 Utan klubba

Torsdag 16:00–17:00 Med klubba

Lördag 10:00–11:00 Utan klubba

Allaktivitetshallens motionssal

Klockarvägen 5, 04130 Sibbo

Öppethållningstider: må–fr 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 gymnas-tiktimmor syns i Timmikalendern. 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 kultursedlar.

Specialgrupper, inkl. pensionärer i Sibbo, sibbo studerande, arbetslösa, värnpliktiga/civiltjänstgörare och närstående vårdare som bor i Sibbo.

Seniorsalen

Tisdag och torsdag förmiddagar kl. 8:30–11:00 är motionssalen 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 under seniorsalstiderna.

Handledning i att använda maskinerna erbjuds under våren. Hösten 2023 är instruktionstillfällen 31.8, 28.9, 26.10 och 23.11 då ledaren Staffan Ahlberg är på plats. Våren 2024 instruktionstillfällen meddelas senare.

Staffan Ahlberg © Sipoon kunta



SOMMARENS VERKSAMHET

Idrottstjänsterna arrangerar bl.a. parkgymnastik och simskolor, om vilka det informeras närmare under våren.

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

Fysioterapiavdelningens rehabiliteringsgrupper

tidsbeställning må–fr kl. 11:30–12:30,
tfn 019 560 0610

Seniorjumba på Gumbohuset

Gumbovägen 222, 01150 Söderkulla

Höstens jumba för hurtiga pensionärer fortsätter på tisdagar med början 29.8 kl. 10. Seniorjumban är en mångsidig motionsgymnastik, som främjar kroppens rörlighet samt förstärker musklerna. Jumban passar alla oberoende av kondition och ingen tidigare erfarenhet krävs. Vår jumpaledare anpassar jumban enligt deltagarnas behov och önskemål.

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

Anmälningar och frågor riktas till

info@gumbohuset.fi eller 045 849 5856

ÅIF:s seniorjumba

Vid Ingman Arenan i Söderkulla

(Nya Borgåvägen 1210)

Jumpporna börjar 15.8. och fortsätter till slutet av maj.

Tisdag kl. 11:00–12:00

Torsdag kl. 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-cirkel 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 € per gång.

Fredag kl. 9:30–10:15 och 10:15–11:00

Också andra grupper!

Förfrågningar och anmälan:

Söder Fysio, tfn 09 2722 070.

Sipoon syke

Stora Byvägen 31, 04130 Sibbo

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

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

Hälsövägen 2, 01150 Söderkulla

24/7 Gym i Söderkulla centrum!

Välkommen att bekanta dig med våra tjänster!

E-post: info@gymsoderkulla.fi

Hemsida: www.gymsoderkulla.fi

Grannkommunernas simhallar

(även bassänggrupper):

Simhallen i Träskända tfn 09 2719 2510

Simhallen i Kervo tfn 040 318 2081

Borgå simhall tfn 019 520 2461

Simhallen i Tusby tfn 09 8718 3499

UH & FIX Vuosaari tfn 09 3488 6750

Östra centrumets simhall tfn 09 3108 7202

UH & FIX Mäkelänrinne tfn 09 3488 6550

© Sipoon kunta



SAVE THE DATE

Good moves 16.9.2023 och 11.5.2024

Sibbes tomtestig 8.12.2023

Drömmarnas motionsdag 15.5.2024

Drömmarnas motionsdag 15.5.2024

Hela familjens motionsevenemang

på MoInträsk kl. 17.30–19.30

Unelmien
liikuntapäivä

#DRÖMMARNAS-
MOTIONS
DAG
I SIBBO