

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 – Sibbo idrottstjänster

Liikuntapalvelut on osa Kulttuuri- ja vapaa-ajanpalveluja ja toimii Sivistysvaliokunnan vapaa-ajan- jaoston alaisuudessa.

Liikuntatilojen varaukset

sari.polojarvi@sipoo.fi

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät alkavat viikolla 35.

Syyskausi: 29.8.–11.12.2022

Kevätkausi: 9.1.–30.4.2023

Huom! Ryhmiä ei pidetä:

20.2.–26.2.2023 (hiihtoloma)

7.4.–10.4.2023 (pääsiäinen)

Jos viikonpäivälle osuu pyhäpäivä, ryhmä jatkuu viikon pidempään.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Lisätietoja senioreiden liikuntaryhmistä

Liikuntakoordinaattori **Tiina Forssell**

puh. 050 382 6990

OSALLISTUMISMAKSUT

Vesijumppa: 60 € / kausi

Seniorijumpparyhmät: 25 € / kausi

Erityisuinti: 60 € / kausi

Lasten erityisliikunta: 25 € / kausi

Osallistumismaksu laskutetaan ryhmien alettua.

Oikeudet hintojen, aikojen ja ajankohtien muutoksiin pidätetään.

Ohjaajat

ML Maria Lindberg, **KJ** Katja Jalonen, **NS** Nadja Sundström, **MS** Maria Sundman, **LR** Lena Rönn, **PH** Pia Häkkinen, **TF** Tiina Forssell, **JD** Jasmin Diesen

VESIJUMPPAT

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 vesijumppat (Massbyntie 101)

Keskiviikko	9:00–9:45	NS
	9:45–10:30	NS
	11:00–11:45	NS
	12:00–12:45	MS
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	13:00–13:45 (kevyempi*)	JD
	13:45–14:30 (kevyempi)	JD
	15:00–15:45	JD
Torstai	9:00–9:45	TF
	9:45–10:30	TF
	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 keskiviikkona 17.8.2022 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.

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)

maanantai klo 10:30–11:20 (suomeksi)

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)

perjantai klo 9:45–10:45 (kaksikielinen)

perjantai klo 11:00–12:00 (kaksikielinen)

Maanantai

9:30–10:20 Kehonhallinta ja tasapaino

(ruotsiksi) **ML**

10:30–11:20 Kehonhallinta ja tasapaino

(suomeksi) **ML**

11:30–12:30 Seniorijumppa **ML**

Perjantai

9:45–10:45 Seniorijumppa **ML**

11:00–12:00 Seniorijumppa **ML**

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

Erityisuinti

Kohderyhmä liikuntarajoitteiset ja lievästi kehitysvammaiset sekä lapset, 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 fysioterapiaosaston allas

(Jussaksentie 14)

torstai klo 17:45 – 18:30 lapset

torstai klo 18:15 – 19:00 lapset

torstai klo 19:00–19:45 aikuiset

Erityisliikunta

Liikuntaryhmä erikoistukea tarvitseville lapsille. Liikunta on suunnattu lapsille, joilla on sosiaalisia tai motorisia vaikeuksia. Lukukauden aikana lapset tutustuvat erilaisiin sisä- ja ulkoliikuntalajeihin. Lukukausimaksu 25 €.

Ohjaaja: Pia Häkkinen

Monitoimihalli Nikkilässä (Lukkarintie 5)

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

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

MUUTA LIIKUNTA

Liikuntaneuvonta

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.

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, 04130 Sipoo

Hinta 2 euroa/lapsi, huoltaja maksutta!

Syksy: klo 10–12, 4.9, 2.10, 6.11, 11.12.

Kevät: klo 10–12, 15.1, 12.2, 12.3, 23.4, 14.5.



YLEISÖLUISTELUVUOROT

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

Sipoon harjoitusjäähalli Nikkilässä

Urheilutie 2B, 04130 Sipoo

Huom! KYPÄRÄPAKKO!

1.8.2022–30.4.2023

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 7:00–22:00, la 10:00–16:00 su 11:30–20:00.

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 Timmin 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- tai torstai-aamupäivisin. Seniorisalilla saa myös opastusta laitteiden käyttöön.

Syksyn 2022 ohjaukset ovat 23.8, 29.9, 27.10, 22.11 jolloin liikuntakoordinaattori Tiina Forssell on paikalla neuvomassa laitteiden käyttöä ja ohjaamassa kuntosaliharjoittelua. Kevään 2023 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

puhelintunti ma–pe klo 11:30–12:30

puh. 09 2353 6441

Seniorijumppaa Gumbontalolla

Gumbontie 222, 01150 Söderkulla

Syksyn tunnit pirteille senioreille jatkuvat tiistaisin 30.8. alkaen klo 10. Seniorijumppa on monipuolinen koko vartalon kuntojumppa, joka sopii kaikille kuntotasosta riippumatta, eikä aikaisempaa jumppakokemusta tarvita. Liikunta-alan ammattilainen Anna suunnittelee tunnit asiakkaitensa 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 Areenalla Söderkullassa

Uusi Porvoontie 1210, 01150 Söderkulla

Jumpat alkavat 9.8. ja jatkuvat toukokuun loppuun.

Tiistai klo 11:00–12:00 jumppa ja

12.00–12.30 venyttely

Torstai klo 11:00–12:00

Jumppa 3€/krt ja venyttely 1,50€/krt

Ilmoittautumisia ei tarvitse tehdä etukäteen.

Lisätiedot: kia.lehmusvuori@adalensif.com

Söderfysion seniori circuit

Ikäntyneille tarkoitettu kiertoarjoittelu 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 kunta

Sipoon syke

Iso Kylätie 31, 04130 Sipoo

Sipoolaisten oma liikuntakeskus. Tavoitteemme on tarjota sekä endorfiinituottavia että rauhallisempia liikuntaelämyksiä sekä kuntosalilla että ryhmäliikunnoissa. Koko meidän mahtavan tiimin avulla kehittämme ja vaikutamme sipoolais-ten hyvinvointiin.

Sähköposti: info@sipoonsyke.fi

Puh.nro: 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!

Sähköposti: info@gymsoderkulla.fi

Kotisivu: www.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

