

Naisten vesiliikuntavuorot pääkaupunkiseudulla, syksy 2018

Helsinki

Helsinki, naisten uimavuorot

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), **tiistaisin, 14-16, 16-18, ja 18-19**, kertamaksu aik. 5,50€, lapset, 2,50€.
- **Kuntokeidas Sandels** (Välskärinkatu 4, Töölö), **la klo 16-17 ja 17-18**, järj. African Care. Uinti maksaa 30 €/ 10 krt. Mukana on oltava uimapukukankaasta tehty uima-asu sekä uimalakki. Uintiryhmään tulee ilmoittautua etukäteen. Jos olet kiinnostunut uintivuorosta, ota yhteyttä toimistoon info@africancare.fi, p. 050 3788 588. Ryhmän koko on rajattu.
- **Yrjönkadun uimahalli** (Yrjönkatu 21 b), ma klo 12.00 - 20.00, ke klo 6.30 - 20.00, pe klo 6.30 - 20.00; su 11.00 - 20.00, Huom! ei välttämättä vain naispuolisia valvoja, kertamaksu 5,50 €, lapset 2,50€.

Helsinki, vesijumpat naisille

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), **ti 14.15 – 14.45**, Hinta uimahallin sisäänpääsymaksu (kertamaksu aik. 5,50€, lapset, 2,50€) + 3 €.
- **Kampin liikuntakeskus** (Malminkatu 3), **to 8.15 - 8.45**, aikuisten vesijumpaa 89€/15krt, 3.9.-4.12. naisohjaaja, tiedustelut p. 09-310 41905 / 050-401 3575.
- **Kontulan palvelukeskus** (Kontukuja 5), **ma 8.30 - 9.00, ti 8.30-9, ti 9.15 - 9.45, ti 12.15 - 12.45; ke 8.30 - 9.00, ke 9.15 - 9.45, ke 13.30-14, to 8.30-9, to 9.15-9.45** pääsääntöisesti naisohjaaja. Vesivoimisteluryhmiin osallistuvilta peritään 42 e/ kausimaksu, 2.7.-31.12.2018.. Kysy vapaita paikkoja liikunnanohjaajilta puh. 040 178 4709 tai 040 178 4708.
- **Käpylinna** (Mäkelänkatu 86-96), **ma 16.30 - 17.00 ja 17.15 - 17.45**, useimmiten naisohjaaja, tiedustelut 050 401 3582/liikunnanohjaajat, hinta 89€/15krt, 3.9.-4.12..
- **Iirikeskus**, (Marjanientie 74, Itäkeskus), **AquaZumba Pe 07.09-14.12.18 (19.10 ei) klo 16.30-17.00 tai 17.15-17.45**, järj. Sumana ry, hinta14 vkkoa 110€, ilmoittautuminen .+358456389753 tai sumanaliikunta.org sivulla
- **Yrjönkadun uimahalli** (Yrjönkatu 21 b), 3.9.-14.12, hinta 86,00 €, **ti 8.15 - 8.45**, , kertamaksu 5,50€, lapset 2,50€, Huom! ei välttämättä vain naispuolisia valvoja
- **Kinaporin Palvelukeskus** (Kinaporinkatu 9, Sörnäinen), **la klo 10-11 alkeet, klo 11-12, perustaso, klo 12-13 intensiivi**, järj. Monaliiku ry. 24€/ 8 kertaa, vuorolle tulee ilmoittautua etukäteen, yhteydenotot: toimisto@monaliiku.fi tai lähetä tekstiviesti numeroon 050-5906345, **25.8. - 13.10. ryhmät jo täynnä, loppusyksyn ryhmään alkaa ilmoittautuminen viikolla 37.**

Helsinki, uimaopetus tytöille

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), **4.9.-16.10. ja 23.10. - 4.12.** Hinta 39 €.
 - **ti 15.30 - 16.15** alkeet 6 - 9 -vuotiaat
 - **ti 15.30 - 16.15** jatko 1 (yli 6-vuotiaat)
 - **ti 17.30 - 18.15** alkeet 6 - 9 –vuotiaat

- **Yrjönkadun uimahalli** (Yrjönkatu 21 b), **3.9.-15.10 ja 22.10. -3.12.** Hinta 39 €.
 - **ma 16.30 - 17.15** alkeet 10 - 16 -vuotiaat
 - **ma 17.15 - 18.00** alkeet 7 - 9 -vuotiaat
- **Valkea talo**, (Ilkantie 4, Haaga), **19.8. - 07.10.2018 ryhmät jo täynnä, loppusyksyn ryhmiin alkaa ilmoittautuminen viikolla 37**, yhteydenotot: toimisto@monaliiku.fi tai lähetä tekstiviesti numeroon **040-060 8414**
 - **su 10-11** alkeet
 - **su 11-12** alkeet
 - **su 12-13** jatko
- **Iiristalo, Itäkeskus (SUMANA ry)**
 - **pe** klo 18.00-18.30 7vk hinta 75 € (max10 hlö opetus) ilmoittautuminen www.sumanaliiikunta.org tai puh: +358456389753

Vantaa

Vantaa, uimavuorot naisille

- **Korson uimahalli** (Kisatie 29), **to 14.30-16**, kertamaksu aik. 5€, lapset 2,60€-

Vantaa, eriytetty uimaopetus

- **Korson uimahalli** (Kisatie 29), hinta 39 €, 20.10-15.12. 8 krt, ilmoittautuminen Simmis Vanda ry
 - Uimakoulu **la** (alkeet) **tytöt 12-13**,
 - Uimakoulu **la** (alkeet) **naiset 13-14**
- **Martinlaakson uimahalli** (Martinlaaksonkuja 2), uimaopetus, 20.10-15.12. 8 krt, ilmoittautuminen Uinti Vantaa ry
 - **La, Tytöt 4-7v La, klo 17.15-18.15; 8-12v, klo 17.45-18.45**
 - **La Tytöt/Naiset yli 13v. 17.45-18.30 ja 18.30-19.45**

Espoo

Naisten ja tyttöjen uimaopetus

- **Kilon uimahalli, Sporttaamo** (Kutojantie 2 E, 02630 Espoo)
 - Jaksot: **29.8.-13.10.** (7 kertaa) ja **24.10.-8.12.** (7 kertaa)
Ke: Alkeisryhmä klo 17.10-17.50 + Jatkoryhmä klo 18.00-18.40
La: Alkeisryhmä klo 14.10-14.50 + Jatkoryhmä klo 15.00-15.40
Alkeisryhmässä käydään läpi uinninopetuksen alkeita. Opetukseen sisältyy veteen tutustumista, tavoitteena on opetella liukuja, kellumista ja sukeltamista. Jatkoryhmässä keskitytään enemmän uintitekniikan opettamiseen. Jatkokurssille osallistuminen vaatii vähintään 50 m uimataidon. Kenelle? Kohderyhmänä ovat ensisijaisesti maahanmuuttajataustaiset naiset ja tytöt. Alaikäraja on 13 vuotta. Paikka: Kyseessä on suljettu tila. Uima-altaan syvyys matalassa päässä 150 cm. Ryhmiin pitää ilmoittautua. Ilmoittautuminen alkaa 6.8.2018. Kurssit ovat suunnattuja ensisijaisesti uusille asiakkaille. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut Osman Abdihakim p. 045 6094545 tai sähköpostitse abdihakim@windowslive.com. **Osallistuminen on maksutonta.** Järjestää Espoon liikuntapalvelut, Iftin seura ry ja Sport Troops Oy