

Naisten vesiliikuntavuorot pääkaupunkiseudulla, kevät 2019

Helsinki

Helsinki, naisten uimavuorot

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), **tiistaisin, 14-15.30, 16-17.30, ja 18-19.30**, 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@afriancare.fi, p. 050 3788 588. Ryhmän koko on rajattu.
- **Kuntoutussäätiö** (Pakarituvantie 4, Malminkartano), **su klo 10-11, 21-24 €/kurssi, 7-8 kertaa**. järj. Monaliiku. Ryhmä tällä hetkellä täynnä, seuraava ilmoittautuminen ja kurssit tammikuussa 2019. Ilmoittautuminen etukäteen Monaliikun nettisivujen kautta. Yhteydenotot jokaisesta ryhmästä numeroon: 040-0608414 tai sähköpostiin: office@monaliiku.fi. Yleensä 3 kurssi/kausi.

Helsinki, vesijumpat naisille

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), **ti klo 17.30-18**. Kausimaksu 86€ (eläkeläisille 47€) tai uimahallin kertamaksu + 3€ (kertamaksu aik. 5,50€, lapset, 2,50€).
- **Iiriskeskus**, (Marjaniementie 74, Itäkeskus), **AquaZumba pe klo 16.30-17.00 tai 17.15-17.45, 11.1.-26.4.** järj. Sumana ry, hinta 16 vkkoa 110€, Ryhmä tällä hetkellä täynnä, seuraava ilmoittautuminen joulukuussa 2018. Ilmoittautuminen .+358456389753 tai sumanaliikunta.org sivulla.
- **Kinaporin Palvelukeskus** (Kinaporinkatu 9, Sörnäinen), **la klo 10-11 alkeet, klo 11-12 perustaso, klo 12-13 intensiivi**, järj. Monaliiku ry. 24€ / 8 kertaa. Ryhmä tällä hetkellä täynnä, seuraava ilmoittautuminen ja kurssit tammikuussa 2019. Ilmoittautuminen etukäteen Monaliikun nettisivujen kautta. Yhteydenotot jokaisesta ryhmästä numeroon: 040-0608414 tai sähköpostiin: office@monaliiku.fi
- **Kuntoutussäätiö** (Pakarituvantie 4, Malminkartano). järj. Monaliiku ry. 24€ / 8 kertaa. Ryhmä tällä hetkellä täynnä, seuraava ilmoittautuminen ja kurssit tammikuussa 2019. Ilmoittautuminen etukäteen Monaliikun nettisivujen kautta. Yhteydenotot jokaisesta ryhmästä numeroon: 040-0608414 tai sähköpostiin: office@monaliiku.fi.
 - **su 11-12, perustaso**
 - **su 12-13, perustaso**

Helsinki, uimaopetus tytöille

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), 8.1.-26.2. ja 5.3. - 16.4., **ilmoittautuminen alkaa 13.12. klo 16**, asiointi.hel.fi/ p. 09-31028858, klo 16-19 Hinta 39 €.
 - **ti 15.30 - 16.15** alkeet 6 - 9 -vuotiaat
 - **ti 15.30 - 16.15** jatko 1 (yli 6-vuotiaat)
 - **ti 16.15-17** vapaata uimaohjausta uimahallin sisäänpääsymaksulla
 - **ti 17.30 - 18.15** alkeet 6 - 9 -vuotiaat

- **Yrjönkadun uimahalli** (Yrjönkatu 21 b, 3 krs.), 7.1. - 25.2 ja 4.3. - 15.4. ilmoittautuminen alkaa 13.12. klo 16, asiointi.hel.fi/p. 09-31028858, klo 16-19, 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), järj. Monaliiku ry, **24€/8 kertaa**. Ryhmä tällä hetkellä täynnä, seuraava ilmoittautuminen ja kurssit tammikuussa 2019. Ilmoittautuminen etukäteen Monaliikun nettisivujen kautta. Yhteydenotot jokaisesta ryhmästä numeroon: 040-0608414 tai sähköpostiin: office@monaliiku.fi. Tulee täyteen päivässä, Ilmoittaudu etukäteen jonotuslistalle.
 - **su 10-11** alkeet 1
 - **su 11-12** alkeet 2
 - **su 12-13** jatko
- **Iiriskeskus, Itäkeskus** (järj. SUMANA ry)
 - **pe** klo 18.00-18.30 7vk hinta 75 € (max10 hlö opetus). Ryhmä tällä hetkellä täynnä, seuraava ilmoittautuminen joulukuussa 2018 ja kurssit tammikuussa 2019. Ilmoittautuminen www.sumanaliikunta.org tai puh: +358456389753.

Vantaa

Vantaa, uimavuorot naisille

- **Korson uimahalli** (Kisatie 29), **to 14.30-16**, ja **la 14-16**, kertamaksu aik. 5€, lapset 2,60€

Vantaa, eriytetty uimaopetus

- **Korson uimahalli** (Kisatie 29), hinta 39 €, 12.1.-16.3. 9 krt, ilmoittautuminen alkaa joulukuussa, Simmis Wanda ry, <https://www.simmiswanda.fi/kurssit/sporttiakaikille/>
 - Uimakoulu **la** (alkeet) **tytöt 12-13**,
 - Uimakoulu **la** (alkeet) **naiset 13-14**
- **Martinlaakson uimahalli** (Martinlaaksonkuja 2), uimaopetus, 1. jakso 12.1.-9.3.2019 / 9 krt / 39€; 2. jakso 23.3.-1.6.2019, ei 20.4 & 25.5 / 9 krt / 39€, ilmoittautuminen ma 17.12.2018 klo 17.00 alkaen Uinti Vantaa ry <http://www.vanders.fi/sporttia-kaikille/>
Lapset (7-12v):
 - **la 17.15-18.15 Lasten alkeet**
 - **la 17.45-18.45 Lasten alkeisjatko** (osaa sukeltaa ilman että jalat koskevat pohjaan)
 - **la 18.15-19.15 Lasten jatko 1** (osaa uida 5 metriä lasten altaassa)
 - **la 18.45-19.45 Lasten jatko 2** (osaa uida 10 metriä isossa altaassa)
 - Lasten kurseilla uintiaika on 30 minuuttia.
Nuoret (+13v) ja aikuiset:
 - **la 17.30-18.15 Aikuisten jatko** (osaa uida 10 metriä)
 - **la 18.15-19.00 Aikuisten tekniikka** (osaa uida 25 metriä)
 - **la 19.00-19.45 Aikuisten alkeet**
 - Nuorten ja aikuisten kurssilla uintiaika on noin 40 minuuttia.

Espoo

Naisten ja tyttöjen uimaopetus

- **Kilon uimahalli, Sporttaamo** (Kutojantie 2 E, 02630 Espoo), 26.1-16.3.2019. (8 kertaa)
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. 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, kysy OSMAN! Kurssit ovat suunnattuja ensisijaisesti uusille asiakkaille. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut Osman Abdihakim p. 045 6094545 tai sähköpostitse abdihakim@windowslive.com. Järjestää Espoon liikuntapalvelut, Iftin seura ry ja Sport Troops Oy

Naisten vesijumppa

- **Olarin uimahalli** (Yläportti 4 a-b), **ti klo 18-18.30, huom! syvä allas: 1,5 m.** Helppoa vesijumppaa naisille. Kurssihinta 50€/kausi Ilmoittautuminen sähköpostitse: marit.lassila@gmail.com tai puhelimitse puh. 050 365 4966. Yhteistyössä Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys, Espoon aluetoimikunta

Vuorot, joilla ei pystytä takaamaan naisvalvoja/ohjaajia:

- **Helsinki, uimavuoro:**

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 vesijumppa:**

Kontulan palvelukeskus (Kontukuja 5), **ti 8.30-9.00, ti 9.15 - 9.45, ti 12.15 - 12.45; ke 8.30 - 9.00, ke 9.15 - 9.45**, naisohjaaja, paitsi sairastumistapauksissa. Vesivoimisteluryhmiin osallistuvilta peritään 42 €/ kausimaksu, 2.1. 30.6.2019. Kysy vapaita paikkoja liikunnanohjaajilta puh. 040 178 4709 tai 040 178 4708.

Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21 b, 3 krs, erillinen allas), 7.1- 30.4.3.9.-14.12, hinta 86,00 €, **ti 8.15 - 8.45**, ilmoittautuminen 13.12. klo 16-19, p. 09-310 288858, netissä: asiointi.hel.fi

Kampin liikuntakeskus (Malminkatu 3), **to klo 8.15 - 8.45**, aikuisten vesijumppa 86€/15krt, 3.1.-25.4. naisohjaaja, tiedustelut p. 09-310 41905 / 050-401 3575, ilmoittautuminen 13.12. klo 16-19, p. 09-310 288858, netissä: asiointi.hel.fi