

# Naisten vesiliikuntavuorot pääkaupunkiseudulla, syksy 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€, muut 3€. **Uimahalli aukeaa kesätauon jälkeen 3.9.2019.**
- **Kuntokeidas Sandels** (Välskärinkatu 4, Töölö), **la klo 16-17 ja 17-18**, järj. African Care. Uinti maksaa 30 €/ 10 krt. Mukana on oltava uimapukunkankaasta tehty uima-asu sekä uimalakki. Uintiryhmään tulee ilmoittautua etukäteen. Jos olet kiinnostunut uintivuorosta, ota yhteyttä toimistoon [info@africancare.fi](mailto:info@africancare.fi), p. 050 3788 588. **Uintiryhmä on tauolla ja jatkuu syyskuussa 2019. Lisätiedot: <https://www.africancare.fi/naisten-ryhmat/>**

### Helsinki, vesijumppat naisille

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), ti klo 17.30-18. naisten vesijumppa syyskaudella 3.9. - 10.12.2019. **Kurssi on täynnä.**
- **Iiriskeskus**, (Marjaniementie 74, Itäkeskus), **AquaZumba pe klo 16.30-17.00 tai 17.15-17.45**, alkaa 6.9. 14.vkkoa, yhteensä 110 € (kysy vapaita paikkoja) järj. Sumana ry, Ilmoittautuminen +358456389753 tai [sumanaliikunta.org](http://sumanaliikunta.org) sivulla.
- **Kinaporin Palvelukeskus** (Kinaporinkatu 9, Sörnäinen), 26.10.-14.12.2019, järj. **Monaliiku ry.** 24€ / 8 kertaa. Lisätiedot: 040-060 8414, [bouchra.elassal@monaliiku.fi](mailto:bouchra.elassal@monaliiku.fi). **Ilmoittautuminen etukäteen vain Monaliikun nettisivujen kautta: <https://www.monaliiku.fi/ryhmat-groups/uintikurssi-water-exercise-cours/>.**
  - **la klo 10-11 alkeet,**
  - **klo 11-12 perustaso,**
  - **klo 12-13 intensiivi**

### Helsinki, uimaopetus tytöille

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), 8.1.-26.2. ja 5.3. - 16.4., **Ilmoittautuminen** [asiointi.hel.fi/](http://asiointi.hel.fi/) . Hinta 39 €.
  - 3.9. - 15.10.**
    - ti 15.30 - 16.15 alkeet, 6 - 9-vuotiaat, **täynnä**
    - ti 15.30 - 16.15 jatko 1, **täynnä**
    - ti 17.30 - 18.15 alkeet, 6 - 9-vuotiaat, **1 paikka vapaana**
  - 22.10. - 3.12.**
    - ti 15.30 - 16.15 alkeet, 6 - 9-vuotiaat, **2 paikkaa vapaana**
    - ti 15.30 - 16.15 jatko 2, yli 6-vuotiaat, **täynnä**
    - ti 17.30 - 18.15 alkeet, 6 - 9-vuotiaat
- **Yrjönkadun uimahalli**, Yrjönkatu 21 b **3. krs.**, Ilmoittautuminen [asiointi.hel.fi/](http://asiointi.hel.fi/) . Hinta 39 €.
  - 2.9. - 21.10.**
    - **ma 16.30 - 17.15 alkeet, 10 - 12-vuotiaat, täynnä**
    - **ma 17.15 - 18.00 alkeet, 7 - 9-vuotiaat, täynnä**
  - 28.10. - 9.12.**
    - **ma 16.30 - 17.15 alkeet, 10 - 12-vuotiaat, 10 paikkaa vapaana**
- **ma 17.15 - 18.00 alkeet, 7 - 9-vuotiaat, täynnä**  
**Valkea talo**, (Ilkantie 4, Haaga), järj. **Monaliiku ry.** 27.10.-15.12.2019. 24€/8 kertaa. Lisätiedot: 040-060 8414, [bouchra.elassal@monaliiku.fi](mailto:bouchra.elassal@monaliiku.fi). **Ilmoittautuminen etukäteen vain Monaliikun nettisivujen kautta <https://www.monaliiku.fi/ryhmat-groups/uintikurssi-water-exercise-cours/>.**

- **su 10-11** alkeet
- **su 11-12** jatko
- **su 12-13** vapaa uinti
- **Iiriskeskus, Itäkeskus** (järj. SUMANA ry) Uimaopetus naisille, **alkeisryhmä 6.09 -25.10.** perjantaisin klo 18.00 -18.30 - **7.vkkoa 70 €** perjantaisin (opetusryhmä 10 naista
  - Ilmoittautuminen [www.sumanaliikunta.org](http://www.sumanaliikunta.org) tai puh: +358456389753.

## Vantaa

### Vantaa, uimavuorot naisille

- **Korson uimahalli** (Kisatie 29), **to 14.30-16.00** ajalla 15.8.-19.12.2019. Kertamaksu aik. 5€, lapset 2,60€
- **Myyrmäen palvelukoti, to ja pe klo 17-19.** Kaikille avoimet ja ilmaiset vuorot, ryhmiin mahtuu vielä muutama. Ilmoittautumiset, [info@sahanseura.net](mailto:info@sahanseura.net). Järjestää Sahan-seura ry.

### Vantaa, eriytetty uimaopetus

- **Korson uimahalli** (Kisatie 29), hinta 39 €/ 9krt:  
**Jakso 1:** 10.8.-5.10.2019, 9 krt, ilmoittautuminen päättynyt.  
**Jakso 2:** 12.10.-14.12.2019 (ei 2.11.), 9 krt, ilmoittautuminen alkaa 30.9.2019 klo 10.
  - **la klo 12-13** (alkeet) **tyttöjen uimakoulu 7-13 v.**
  - **la klo 13-14** (alkeet ja jatko) **naisten uimakoulu**
  - **Jakso 2 vesijumppat 12.10.-14.12.2019 klo 14-16, 2 ryhmää.** (Samanaikaisesti järjestetään lapsille toimintaa Korson koululla: klo 14-15 parkour, klo 15-16 tanssikerho. Lisätietoa lasten toiminnasta: <https://sporttiakaikille.fi/sportti/2019/07/04/parkour-lapset-yli-5v/>).
  - Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Simmis Wanda ry: <https://www.simmiswanda.fi/kurssit/sporttiakaikille/>
- **Martinlaakson uimahalli** (Martinlaaksonkuja 2)  
**1. jakso:** 17.8.-12.10.2019, 9 krt, ryhmät ovat täynnä.  
**2. jakso:** 19.10.-14.12.2019, 8 krt (ei 2.11.), ilmoittautuminen n. 2 viikkoa ennen aloitusajankohtaa.  
 Lisätiedot ja ilmoittautuminen: <http://www.vanders.fi/sporttia-kaikille/>  
 Lapset (7-12v):
  - **la 17.45-18.45 Tyttöjen alkeet** (uimataidottomille)
  - **la 18.15-19.15 Tyttöjen alkeisjatko** (osaa sukeltaa ilman että jalat koskevat pohjaan)
  - **la 18.45-19.45 Tyttöjen jatko 1** (osaa uida 5 metriä lasten altaassa)
  - **la 19.15-20.15 Tyttöjen jatko 2** (osaa uida 10 metriä isossa altaassa)
  - Lasten kursseilla uintiaika on 30 minuuttia.
 Nuoret (+13v) ja aikuiset:
  - **la 18.00-18.45 Naisten jatko** (osaa uida 10 metriä)
  - **la 18.45-19.30 Naisten tekniikka** (osaa uida 25 metriä)
  - **la 19.30-20.15 Naisten alkeet**
  - Nuorten ja aikuisten kurssilla uintiaika on noin 40 minuuttia.

### Vantaa, vesijumppat

- **Myyrmäen uimahalli: Vesijumppa naisille sunnuntaisin klo 15.00-16.00, sisäänpääsymaksu.**
  - **1. jakso täynnä**
  - **2. jakso: 27.10.-15.12.2019.** Ilmoittautuminen alkaa 7.10.2019. Ilmoittaudu ohjaajalle osoitteeseen [bafrinbashouki@yahoo.com](mailto:bafrinbashouki@yahoo.com).  
<https://sporttiakaikille.fi/sportti/2019/07/25/vesijumppa-myyrmaen-uimahallissa/>
- **Tikkurilan uimahalli: Vesijumppat naiset ja miehet ma ja to klo 16.30-17.10, 17.15-18.00, sisäänpääsymaksu.**

- 2.9.-16.12.2019. Maanantaisin 16.30-18.00, 2 ryhmää.
- 5.9.-24.10.2019. Torstaisin klo 16.30-18.00, 2 ryhmää.
- Ilmoittautuminen ryhmiin käynnissä nyt osoitteeseen [info@sporttiakaikille.fi](mailto:info@sporttiakaikille.fi).  
Lisätietoa: <https://sporttiakaikille.fi/sportti/2019/01/03/vesijumppa/>

## Espoo

### Espoo, naisten uimavuorot

- **Olarin uimahalli** (Yläportti 4 a-b), **to klo 19.15-20.30**, 3.9. - 17.12. ,15 kertaa - 150 euroa, naisohjaaja. Uimahalli on katseilta suojattu. Allas on syvä: 1,5 m. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: [nelumbojooga@gmail.com](mailto:nelumbojooga@gmail.com) . **Ryhmät täynnä. Ilmoittautuminen kevään ryhmiin joulukuussa 2019.**

### Naisten ja tyttöjen uimaopetus (Kursseilla on tilaa - minimiosallistujamäärä on 4 henkilöä)

- **NAISTEN ALKEISUIMAKOULU Keilaniemessä** (osoite: Keilaranta 4, 02150 Espoo) perjantaisin klo 16:15-17:00. Kurssin kieli suomi, 7 harjoituskertaa (20.9.-1.11.2019), hinta 116€. Järjestäjä: Sporttaamo. Alkeisuimakoulu järjestetään Keilaniemessä yksityisessä tilassa, joka on varattu vain naisille klo 16-18:30 välillä perjantaisin. Opettajana toimii nainen eikä tilaan päästetä miehiä tuona aikana. Allas on 1.5m syvä. Kurssille voi osallistua kaikki **yli 15-vuotiaat tytöt ja naiset**. Kurssin tavoitteena on lisätä vesirohkeutta ja totuttautua veteen. Kurssilla harjoitellaan kastautumista ja veteen totuttaudutaan rauhassa. Kurssin edetessä tavoitteena on harjoitella kellumista, liukumista, potkuja ja lopulta uimista vatsallaan ja selällään. Opetus tapahtuu kurssilaisten tahtiin kannustavassa ja turvallisessa ympäristössä. **Lisätietoja: [info@sporttaamo.fi](mailto:info@sporttaamo.fi), 0503405692.**  
**Ilmoittautuminen viim. 20.9.2019** <https://www.sporttaamo.fi/kurssit/naisten-alkesuimakoulu-keilaniemessa-perjantaisin-klo-1615-1700/>
- **NAISTEN ALKEISTEKNIKKAKURSSI Keilaniemessä** (osoite: Keilaranta 4, 02150 Espoo) perjantaisin klo 17:15-18:00. Kurssin kieli suomi, 7 harjoituskertaa (20.9.-1.11.2019), hinta 116€. Järjestäjä: Sporttaamo. Alkeistekniikkakurssi järjestetään Keilaniemessä yksityisessä tilassa, joka on varattu vain naisille klo 16-18:30 välillä perjantaisin. Opettajana toimii nainen eikä tilaan päästetä miehiä tuona aikana. Allas on 1.5m syvä. Kurssille voi osallistua **yli 15-vuotiaat tytöt ja naiset**. Naisten alkeistekniikka kurssilla tavoitteena on oikean uintiasennon löytäminen sekä hengitystekniikka. Kurssilla käydään läpi vapaauinnin, selkäuinnin sekä rintauinnin lajitekniikka ammattitaitoisessa opastuksessa. Tavoitteenamme on, että kurssin jälkeen pääset etenemään uiden 50-100metriä ja osaat laittaa kasvot veteen uudessa. Voit osallistua kurssille, kun pystyt uimaan 25m. Kurssin alussa kerrataan liu'ut, kellunnat sekä sukeltaminen. **Lisätietoja: [info@sporttaamo.fi](mailto:info@sporttaamo.fi), 050-3405692.**  
**Ilmoittautuminen viim. 20.9.2019.** <https://www.sporttaamo.fi/kurssit/naisten-alkleistekniikkakurssi-keilaniemessa-perjantaisin-klo-1715-1800/>

### Espoo, naisten vesijumppa

- **Olarin uimahalli**, (Yläportti 4 a-b), Maahanmuuttajanaisten vesijumppa **ti klo 18.00-18.30**. 27.8.2019 alkaen. Helppoa vesijumppaa naisille. Kurssihinta 50€. Uimahalli on katseilta suojattu. Allas on syvä: 1,5 m. Ilmoittautuminen sähköpostitse: [marit.lassila@gmail.com](mailto:marit.lassila@gmail.com) tai puhelimitse puh. 050 365 4966. Yhteistyössä Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdisty, Espoon aluetoimikunta. Lisätietoa: <http://www.psdiabetes.fi/alueosastot/espoo-ja-kauniainen/>.

## 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. Kysy vapaita paikkoja liikunnanohjaajilta puh. 040 178 4709 tai 040 178 4708.

**Yrjönkadun uimahalli** (Yrjönkatu 21 b, 3 krs, erillinen allas), 3.9- 10.12., hinta 86,00 €, **ti 8.15 - 8.45, Täynnä**

**Kampin liikuntakeskus** (Malminkatu 3), **to klo 8.15 - 8.45**, aikuisten vesijumppa 86€/15krt, 3.9.- 10.12. **Jonopaikalle pääsee**