

Naisten vesiliikuntavuorot pääkaupunkiseudulla, syksy 2020

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 1.9.2020. Koronatilanteen vuoksi osallistujamäärä on rajoitettu.

Helsinki, vesijumpat naisille

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), tiistaisin klo 16.45-17.15 Jakomäen uimahallissa järjestetään naisten vesijumppa syyskaudella 1.9. - 8.12.2020. Lisätietoa puh. 09 310 87816. Kurssin hinta 90 €. Huom! Alennusryhmien hinnat. Sisään uimahalliin pääsee klo 16.00.
- **Myllypuro, AquaZumba ke klo 12-13**, alkaa 2.9.-21.10. 7 kertaa, yhteensä 55 € järj. Sumana ry, ilmoittautuminen +358456389753 tai sumanaliikunta.org sivulla.

Helsinki, uimaopetus tytöille ja naisille

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6) Hinta 45 €.
 - 1.9. - 13.10.**
 - ti 15.30 - 16.15 alkeet, 6 - 9-vuotiaat
 - ti 15.30 - 16.15 jatko 1
 - ti 17.30 - 18.15 alkeet, 6 - 9-vuotiaat
 - 20.10. - 1.12.**
 - ti 15.30 - 16.15 alkeet, 6 - 9-vuotiaat 2 paikka vapaana
 - ti 15.30 - 16.15 jatko 2, yli 6-vuotiaat Täynnä
 - ti 17.30 - 18.15 alkeet, 6 - 9-vuotiaatti Täynnä
 - **Yrjönkadun uimahalli**, Yrjönkatu 21 b **3. krs**, ilmoittautuminen asiointi.hel.fi tai puh. 16-19, Hinta 45 €.
 - 31.8.. - 12.10.**
 - ma 16.30 - 17.15 alkeet, 10 - 12-vuotiaat
 - ma 17.15 - 18.00 alkeet, 7 - 9-vuotiaat
 - 19.10. - 30.11.**
 - ma 16.30 - 17.15 alkeet, 10 - 12-vuotiaat 3 paikkaa vapaana
 - ma 17.15 - 18.00 alkeet, 7 - 9-vuotiaat 3 paikkaa vapaana
- Ilmoittautuminen puh. 0931087501, 09 31087205, 09 31087913 tai asiointi.he.fi
- **Valkea talo**, (Ilkantie 4, Haaga), järj. Monaliiku ry, 18.10.-13.12.2019. 32€/8 kertaa. **Ilmoittautuminen etukäteen vain Monaliikun nettisivujen kautta** <https://www.monaliiku.fi/ryhmat-groups/uintikurssi-water-exercise-cours/>.
 - su 11-12 alkeet
 - su 12-13 jatko
 - **Myllypuron metroasema** (järj. SUMANA ry) Uimaopetus naisille, **alkeisryhmä 12.09 -24.10.** lauantaisin klo 14.00 -14.40 - **7.vkkoa 70 €**
 - Ilmoittautuminen www.sumanaliikunta.org tai puh: +358456389753.
 - **Kamppi**, tyttöjen uimaopetus 5.9-24.10. klo 19-19.45, 8 krt. 50€

Vantaa

Vantaa, uimavuorot naisille

- **Korson uimahalli** (Kisatie 29), **to 14.30-16.00** ajalla 3.9.-19.12.2019. Kertamaksu aik. 5€, lapset 2,60€

Vantaa, eriytetty uimaopetus

- **Martinlaakson uimahalli** (Martinlaaksonkuja 2)
ryhmät 12.9--19.12.2020, (ei 31.10 ja 5.12.). 39€
Ilmoittautuminen alkaa 1.9..
Lisätiedot ja ilmoittautuminen: <http://www.vanders.fi/sporttia-kaikille/>
Tytöt (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.Naiset (+13v) ja aikuiset:
 - **la 18.00-18.45 Naisten jatko** (osaa uida 10 metriä)
 - **la 18.45-19.30 Naisten jatko**
 - **la 19.30-20.15 Naisten alkeet**
 - Nuorten ja aikuisten kursseilla uintiaika on noin 40 minuuttia.
- **Myyrmäen uimahalli** (Myyrmäenraitti 4)
17.10-19.12. (ei 31.10. & 5.12) 39€
Ilmoittautuminen alkaa 1.9.
Pojat
 - **la 8.00-9.00 poikien alkeet**
 - **la 8.30-9.30 poikien alkeisjatko**
 - **la 9-10, poikien katko 1 & 2.**

Vantaa, vesijummat

- **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.
<https://sporttiakaikille.fi/sportti/2019/07/25/vesijumppa-myyrmaen-uimahallissa/>
- **Tikkurilan uimahalli: Vesijummat 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 ryhmään käynnissä nyt osoitteeseen info@sporttiakaikille.fi.
Lisätietoa: <https://sporttiakaikille.fi/sportti/2019/01/03/vesijumppa/>

Espoo

Koronatilanteen vuoksi Sporttaamon uimatarjonta on peruttu.