

# Naisten vesiliikuntavuorot pääkaupunkiseudulla, syksy 2021

## Helsinki

### Helsinki, naisten uimavuorot

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), **tiistaisin, 14-15.30, 16-17.30, ja 18-19.30**, kertamaksu aik. 5,50€, lapset ja muut 3€.

### Helsinki, vesijumppat naisille

- **Kaupungin liikuntaryhmät:** Ilmoittautuminen internetissä osoitteessa [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) ja puhelimitse 09 310 87501 klo 9-15 ma - pe sekä liikuntaluuri 09 310 32623 klo 13.00-15.30 ma – to. Kurssin hinta 90€, alennusryhmät 45€.
  1. **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), tiistaisin klo 16.45-17.15. Sisään uimahalliin pääsee klo 16.00.
  2. **Kampin liikuntakeskus** (Malminkatu 3 D), torstaisin klo 8.15–8.45
  3. **Yrjönkadun uimahalli** (Yrjönkatu 21 B), tiistaisin klo 8.15–8.45
- **kertamaksullinen syväveden vesijumppa**, uimahallin pääsymaksu + 3€, **Yrjönkadun uimahalli** (Yrjönkatu 21 B), keskiviikkoisin 7.45 – 8.15 ja perjantaisin 7.30 – 8.00 kassa myy paikkoja syväveden vesijumppaan 10 ensimmäiselle saapujalle.
- **Myllypuro AquaZumba**, (Metropolia, Myllypurontie 1, Myllypuron metroasemaa vastapäätä), keskiviikkoisin **2 ryhmää klo 18.45-19.15** , ja 19.30-20, 30 minuutin jumpan jälkeen 15 min. vapaa uinti, 15.9.-27.10. 7 kertaa, yhteensä **70 €** järj. Sumana ry, ilmoittautuminen +358456389753 tai [sumanaliikunta.org](http://sumanaliikunta.org) sivulla.

### Helsinki, uimaopetus tytöille ja naisille

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6) Hinta 45€. Ilmoittautuminen internetissä osoitteessa [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) ja puhelimitse 09 310 87501 klo 9-15 ma - pe sekä liikuntaluuri 09 310 32623 klo 13.00-15.30 ma – to.
  - 7.9. - 19.10.
    - 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
  - 26.10. - 7.12.
    - ti 15.30 - 16.15 alkeet, 6 - 9-vuotiaat
    - ti 15.30 - 16.15 jatko 2, yli 6-vuotiaat
    - ti 17.30 - 18.15 alkeet, 6 - 9-vuotiaat
- **Yrjönkadun uimahalli**, Yrjönkatu 21 b **3. krs**, Hinta 45€. Ilmoittautuminen internetissä osoitteessa [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) ja puhelimitse 09 310 87501 klo 9-15 ma-to
  - 6.9. - 18.10.
    1. ma 16.30 - 17.15 alkeet, 10 - 12-vuotiaat
    2. ma 17.15 - 18.00 alkeet, 7 - 9-vuotiaat
  - 25.10. - 13.12.
    3. ma 16.30 - 17.15 alkeet, 10 - 12-vuotiaat
    4. ma 17.15 - 18.00 alkeet, 7 - 9-vuotiaat
- **Kampin liikuntakeskus**, Malminkatu 3 D, järj. SUMANA ry, 1. jakso **11.9. -23.10, 7. vkkoa, 2. jakso** 2.jakso :**30.10-11.12. 2021** 7 vkkoa, **50 €** Ilmoittautuminen [www.sumanaliikunta.org](http://www.sumanaliikunta.org) tai puh: +358456389753
  1. **alkeisryhmä, 7-12 vuotiaat tytöt** (yli 120 cm), lauantaisin klo 19.30-20.15, hinta **50€**
  2. **Alkeisjatko, 7-12 vuotiaat tytöt** (yli 120 cm), lauantaisin klo 20.15-21.00, hinta **50€**

- 3. **Alkeisryhmä, naiset**, perjantaisin klo. 19.30-20.15, hinta 60€
- 4. **Alkeisjatkoryhmä, naiset**, perjantaisin-klo 20.15-21.00 , hinta 60€
- **Valkea talo**, Ilkantie 4, 1. jakso 11.9-23.10. 7vko 65€ ja 2. jakso 30.10-18.12. (ei 6.11.) 7vko, järj. SUMANA ry, Ilmoittautuminen [www.sumanaliikunta.org](http://www.sumanaliikunta.org) tai puh: +358456389753
  - 1. yli 12-vuotiaat tytöt, lauantaisin, klo 16.45-17.30, hinta **65€**
  - 2. naiset, jatkoryhmä, lauantaisin klo 17.30-18.15, hinta **70€**
- **Myllypuro**, (Metropolia, Myllypurontie 1, Myllypuron metroasemaa vastapäätä), järj. Monaliiku ry, Lauantaisin 4.9-23.10. ja 30.10.-18.12.2021. Kurssin hinta 40€ (8 kertaa). Kurssit ovat melko täynnä, johon voi ilmoittautua: [margareta.toivanen@monaliiku.fi](mailto:margareta.toivanen@monaliiku.fi)
  - 1. Alkeisryhmä klo. 11.00-11.45
  - 2. Jatkoryhmä 12.00-12.45

## Vantaa

### Vantaa, eriytetty uimaopetus

- **Martinlaakson uimahalli** (Martinlaaksonkuja 2) **ryhmät 11.9--18.12.2020**, (ei 6.11.). 50€  
Ilmoittautuminen alkaa 1.9.  
Lisätiedot ja ilmoittautuminen: <http://www.vanders.fi/sporttia-kaikille/>  
Tytöt (7-12v):
  - **la 17.45-18.45 Tyttöjen alkeet** (uimataidottomille), täynnä
  - **la 18.15-19.15 Tyttöjen alkeisjatko** (osaa sukeltaa ilman että jalat koskevat pohjaan), täynnä
  - **la 18.45-19.45 Tyttöjen jatko 1** (osaa uida 5 metriä lasten altaassa), täynnä
  - **la 19.15-20.15 Tyttöjen jatko 2** (osaa uida 10 metriä isossa altaassa), täynnä
 Naiset (+13v) ja aikuiset:
  - ryhmiä tulossa, mutta tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisohjeet tulevat myöhemmin.

## Espoo

### Espoo, naisten ja tyttöjen eriytetty uinti

- **Kilon uimahalli**, Kutojantie 2 E (Nihtisilta), naisten uimaopetus 1. jakso 4.9. 4.9.-16.10. 7 kertaa ja 2. jakso-23.10-4.12. 7 kertaa, **20€ . HUOM! vaaditaan uimataito, ilmoittautuminen 23.8. klo 17 alkaen: <https://www.fimu.org/?x271212=1126452>**
  - 1. ryhmä lauantaisin klo 13.30-14.15 (45 min.) j
  - 2. ryhmä klo 14.15-15 (45 min.)

### Espoo, eriytetty uimaopetus,

- **Kilon uimahalli**, Kutojantie 2 E (Nihtisilta), naisten uimaopetus, naiset ja tytöt, yli 160-cm, 1. jakso 4.9. 4.9.-16.10. 7 kertaa ja 2. jakso-23.10-4.12. 7 kertaa, **30€, ilmoittautuminen 23.8. klo 17 alkaen: <https://www.fimu.org/?x271212=1126452>**
  - 1. alkeisryhmä lauantaisin klo 13.30-14.15 (45 min.)
- **Olarin uimahalli**. Yläportti 4 A-B, järj. Nelumbo ry, 1.9.-15.12 (16 kertaa) 100€, maanantaisin, lisätiedot ja ilmoittautuminen [nelumbojooga@gmail.com](mailto:nelumbojooga@gmail.com)
  - 1. 17.00-17.45
  - 2. 18.00-18.45
 keskiviikkoisin
  - 3. 16.45-17.30
  - 4. 17.30-18.15