

Naisten vesiliikuntavuorot pääkaupunkiseudulla, kevät 2018

Helsinki

Helsinki, naisten uimavuorot

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), **tiistaisin, 14-16, 16-18, ja 18-20**, kertamaksu aik. 5,50€, lapset, 2,50€.
- **Kinaporin Palvelukeskus** (Kinaporinkatu 9, Sörnäinen), **la klo 10-11, ja 11-12**, järj. Monaliiku ry. 24€ / 8 kertaa, vuorolle tulee ilmoittautua etukäteen, yhteydenotot: claudia.nystrand@monaliiku.fi, *maaliskuussa 2018 alkaa uusi ilmoittautuminen uinti- ja vesivoimistelukurssseille!*
- **Kuntoutussäätiö** (Malminkartano), **su klo 9-10, klo 10-11, klo 11-12**, järj. Monaliikury. 24€ / 8 kertaa, vuorolle tulee ilmoittautua etukäteen, yhteydenotot: claudia.nystrand@monaliiku.fi, *maaliskuussa 2018 alkaa uusi ilmoittautuminen uinti- ja vesivoimistelukurssseille!*
- **Kuntokeidas Sandels** (Välskärinkatu 4, Töölö), **la klo 16.45–18.15**, järj. African Care. La klo 16.45–18.15. 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 ja 17.30-18**, Hinta uimahallin sisäänkäymäksu (kertamaksu aik. 5,50€, lapset, 2,50€) + 2,50 €.
- **Kampin liikuntakeskus** (Malminkatu 3), **to 8.15 - 8.45**, aikuisten vesijumppa 78€/15krt, naisohjaaja, kevään 2018 ryhmä täynnä, ilmoittautumiset jo huhti-toukokuussa ensi syksyn ryhmään, tiedustelut p. 09-310 41905 / 050-401 3575.
- **Kontulan palvelukeskus** (Kontukuja 5), **ti 8.30 - 9.00, 9.15 - 9.45, 12.15 - 12.45; ke 8.30 - 9.00, 9.15 - 9.45**, pääsääntöisesti naisohjaaja. Vesivoimisteluryhmiin osallistuvilta peritään 42 e/ kausimaksu, 2.1.-29.6. 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-
- **Iiriskeskus**, (Marjaniementie 74, Itäkeskus), **pe 16.30-17.00 ja 17.15 - 17.45**, järj. Sumana ry, 7 krt 50€, alle 18v tyttö 30€, tiedustelut Dilek Kirgiz p.045 6389753, Mikäli kysyntää on, voidaan järjestää 3. ryhmä jatkossa.
- **Yrjönkadun uimahalli** (Yrjönkatu 21 b), **ti 8.15 - 8.45, to 8.15 - 8.45**, kertamaksu 5,50 €, lapset 2,50€, Huom! ei välttämättä vain naispuolisia valvoja

Helsinki, uimaopetus tytöille

- **Jakomäen uimahalli** (Somerikkopolku 6), 6.3. - 17.4. Hinta 39 €.
 - **ti 15.30 - 16.15** alkeet 6 - 9 -vuotiaat
 - **ti 15.30 - 16.15** jatko (vähintään 10 metrin uimataito)
 - **ti 17.30 - 18.15** alkeet 6 - 9 -vuotiaat

- **ti 17.30 -18.15** tekniikkaopetus uimataitoisille
- **Yrjönkadun uimahalli** (Yrjönkatu 21 b), 5.3. - 23.4. Hinta 39 €.
 - **ma 16.30 - 17.15** alkeet 10 - 16 -vuotiaat
 - **ma 17.15 - 18.00** alkeet 7 - 9 -vuotiaat

Vantaa

Vantaa, uimavuorot naisille

- **Korson uimahalli** (Kisatie 29), **to 14.30-16**, kertamaksu aik. 5€, lapset 2,60€-
- **Myyrinkoti** (Ruukkukuja 5, Myyrmäki), **to ja pe klo 17-19**, järj. Sahan-seura, **vain seuran jäsenille**, kyselyt info@sahanseura.fi

Vantaa, eriytetty uimaopetus

- **Korson uimahalli** (Kisatie 29), hinta 39 €.
 - Uimakoulu la (alkeet) **tytöt 12-13, naiset 13-14**
 - Uimakoulu la, pojat 14-15
- **Martinlaakson uimahalli** (Martinlaaksonkuja 2), uimaopetus
 - La, Pojat 4-7v. klo 18.30-19.30; 8-12v. klo 19-20; 13-18v klo 18.30-19.45
 - **La, Tytöt 4-7v La, klo 17.15-18.15; 8-12v, klo 17.45-18.45**
 - **La Tytöt/Naiset yli 13v. klo 17.15-18.30**

Espoo

Naisten uintivuorot

- **Kilon uimahalli**, Nihtisilta, (Kutojantie 2 E)
 - **Ke 1.3.-31.3. klo 14:00-17:00** (HUOM! miesvalvoja), kertamaksu 7,50€. Huom! Allas syvä, vähimmäisvaatimus 25m uimataito! Voi käyttää burkinia.
 - **La 1.3.-31.3. klo 16:30-17:30 ja 17:30-18:30** (naisvalvoja), kuukausimaksu 30€. Huom! Vähimmäisvaatimus 25m uimataito! Lauantain yleisuintivuorolle ilmoittautuminen ja maksu ilmoittautumisen ohessa etukäteen: <https://www.sporttaamo.fi/yleisouinnit/> tai https://www.lyyti.fi/reg/Naisten_Uinti_0163. Huom! Allas syvä, vuoroilla vähimmäisvaatimus 25m uimataito!
- **Olarin uimahalli** (Yläportti 4 A-B)(allas on syvä, vaatii uimataidon)
 - La klo 12:00 - 14:00, tyttöjen uimavuoro, järj. Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret, espoonmokat@gmail.com, Hinta 15/kk tai 7 eur/ kerta, syksyyn asti 2017, kevät 2018 peruttu.