



Än, yy,  
tee, nyt!

**Espoo**  
*liikkuu*

**Espoo**  
*liikkuu*

# LIIKUNTAPALVELUT/ MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTA

**23.8.2018**

**Helena Pennanen**

# MAKSUTON LIIKUNTA/LAPSET, NUORET, PERHEET

TÖPINÄT/perheliikuntaa

WAU/ 1.-4. lk.

MUUVI/4.-6. Lk.

JUMPPI/7.-9.lk.

U6-toiminta

Keväällä yht. 120 ryhmää, käyntejä yli 21 000

YLÄKOULULAISTEN toiminta keskiviikkoisin  
(camilo.miettinen@espoo.fi)

->[harrastushaku.fi](http://harrastushaku.fi) hakusana töpinät/muuvi jne

[Espoo.fi/lapsetnuoretperheet](http://Espoo.fi/lapsetnuoretperheet)



# KOULULAISTEN LOMA-AJAN TOIMINTA

- HOP ON HOP OFF-toimintaa kaiken ikäisille
- vesiliikuntaa
- monilajileiri (kesä 2018/1 leiri, kesä 2019/ 2 leiriä)
- muuta maksutonta liikuntaa kesäisin

# LIIKUNTANEUVONTA MA-PE

P. 09 81660800

- Liikunnanohjaajat antavat maksutonta opastusta liikunta-asioissa kaikenikäisille ja ennen kaikkea uusille liikkujille

- *Henkilökohtaista neuvontaa ajanvarauksella*

Jos liikunnallisemmän elämäntavan omaksuminen ei onnistu ilman lisätukea, voi varata maksuttoman neuvontajan liikunnanohjaajalle. Neuvonnassa laaditaan henkilökohtainen liikuntasuunnitelma, jonka toteutumista tuetaan ja seurataan vuoden ajan.

- myös kouluterveydenhoitajat voivat varata ajan henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan

Lisätietoja: [marianne.uppa@espoo.fi](mailto:marianne.uppa@espoo.fi)

# MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTA/AIKUISET, SENIORIT

- Ei ilmoittautumista, usein maksutonta, ei sitoutumista
- kuntosalilaiteopastus
- aikuisten liikuntaillat
- vesijuoksuopastus
- kertamaksuvesijumppa (2,50 € + uimahallin pääsymaksu)
- kertamaksukiertoharjoittelu (2,50 eur + uimahallin pääsymaksu)
- 68+ Sporttiklubit
- senioreiden liikunta-aamut
- kauppakeskuskävelyt
- liikuntaa ja painonhallintaa -ryhmät  
–7-8 tapaamista 20€

# MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTA/ AIKUISET, SENIORIT

- 68+ Sporttiklubit
- senioreiden liikunta-aamut
- kauppakeskuskävelyt
- liikuntaa ja painonhallintaa -ryhmät

[Espoo.fi/liikunta aikuiset](https://www.espoo.fi/liikunta/aikuiset)

[Espoo.fi/liikunta seniorit](https://www.espoo.fi/liikunta/seniorit)

# ERITYISRYHMIEN UIMA- JA KUNTOSALIKORTIT

**Erityisryhmien uimakortti** on voimassa Espoon kaupungin uimahalleissa vuoden lunastuspäivästä, jonka jälkeen kortti voidaan ladata uudestaan. Hinta on 35 €/vuosi. Korttia myydään uimahallien kassoilta KELA-tunnuksin, tai se haetaan lääketieteellisin perustein liikuntapalveluista.

**Erityisryhmien kuntosalikortti** on voimassa Espoon kaupungin kuntosaleilla niiden vapaaharjoitteluaikoina. Hinta on 45 € / 6 kk. Kortti on voimassa kaksi vapaaharjoittelukautta. Uimahalleissa sijaitsevien kuntosalien käyttäjien on maksettava erikseen uimahallin sisäänpääsymaksu. Kuntosaliharjoittelun ikäraja on 15 vuotta.

[Espoo.fi/liikunta erityisryhmät](https://www.espoo.fi/liikunta/erityisryhmat)



- edullisia/maksuttomia liikuntaryhmiä naisille ja miehille  
esim. uintia, sählyä, jalkapalloa, tanssia
- burkiineja uimahalleilla
- ryhmät avoimia kaikille

[Espoo.fi/monikulttuurinenliikunta](https://Espoo.fi/monikulttuurinenliikunta)

# MUUTA

- [ulkoliikuntapaikat](#) esim. Ulkokuntosalit
- [kuntosalien vapaaharjoittelu](#). Kaikilla kuluvan vuoden aikana vähintään 15 vuotta täyttävillä on mahdollisuus itsenäiseen kuntosaliharjoitteluun kaupungin kuntosalien vapaaharjoittelu-aikoina
- [nuorisotilojen liikuntamahdollisuudet](#)



**KIITOS**

**Espoo**

*liikkuu*