

Kevät 2026

Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 12.1.-8.5.2026

(ei ohjausta 16.-20.2., 3.-6.4. ja 1.5.)

Katso ohjattujen liikuntaryhmien kurssikuvaukset sivulta 3.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut liikuntaneuvontapuhelin 09 8166 0800 ma-to klo 12–13 tai espoo.fi/ohjattuliikunta Paljon tarjontaa myös ilman ennakkoilmoittautumista.

Maksutonta live-jumppaa, jumppatallenteita ja liikuntavinkkejä omatoimisen liikunnan tueksi espoo.fi/omatoimiliikunta

MATINKYLÄ- OLARI

Alueen liikuntapaikat:

Elixia Iso Omena, Piispansilta 11

Fitness Club Olarium, Kuunkehrä 4 C, 2. kerros

Kauppakeskus Iso Omenan palvelutori, Suomenlahdentie 1, 3. kerros

Jäähalli Ilmatar Areena, Matinkartanontie 5

Kuitinmäen koulu, Kuitinkuja 4, iso jumppasali

Matinkylän uimahalli, Tynnyritie 6

Matinkylän urheilupuisto, Matinkartanontie 9-11

Matinlahden koulu, Aapelinkatu 2-4

Olarin liikuntakeskus, Yläportti 4 A-B

Maanantai

Fitness Club Olarium

10.30–11.15 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

11.30–12.25 Kehonhuolto senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

Matinkylän uimahalli, terapia-allas:

13.00–13.30 Vesijumppa erityisryhmille

19.00-19.45 Sovellettu vesijumppa erityisryhmille, ilmoittautumiset: kilta.reumaliitto.fi

19.50-20.35 Sovellettu vesijumppa erityisryhmille, ilmoittautumiset: kilta.reumaliitto.fi,
lisätiedot toimisto@espoonreumayhdistys.fi

Matinkylän uimahalli, vesijuoksurata

13.45–14.15 Vesijuoksuopastus ()

Matinkylän uimahalli, kuntosali+liikuntasali:

9.00–9.55 Kiertoharjoittelu senioreille

10.00–10.55 Kiertoharjoittelu senioreille

12.15-13.10 Kuntosali +68

13.15-14.15 Kuntosali +75

Iso omena, palvelutori,stage, 3.kerros

10.00-10.30 Tuolijumppa, ei ennakkoilm.

10.35–11.05 Kehonhuolto ja tasapaino, ei ennakkoilmoittautumista

Tiistai

Kauppakeskus Iso Omena, palvelutori 3.kerros

10.00–11.00 Kauppakeskuskävely, ei ennakkoilmoittautumista. (12.1.-3.4.)

Matinkylän tekonurmi,yu-kenttä, koko kenttä

10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille, ei ennakkoilmoittautumista (6.4.-8.5.)

Fitness Club Olarium

10.30-11.30 Kuntosali +75, ei ennakkoilmoittautumista

11.30-12.30 Kuntosali +68, ei ennakkoilmoittautumista

Matinkylän uimahalli, terapia-allas:

13.00-13.30 Vesijumppa erityisryhmille

Matinkylän uimahalli, kuntosali+liikuntasali:

13.00-14.00 Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

14.00-14.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista

15.00-15.55 Kuntosali tutuksi ajanvarauksella

Matinlahden koulu

18.00-19.00 Sovellettu selkäjumppa, ilmoittautumiset milla.suomi@selkayhdistykset.fi

19.00-20.00 Sovellettu pilates, ilmoittautumiset milla.suomi@selkayhdistykset.fi

Keskiviikko

Iso Omena, palvelutori, stage

10.30-11.00 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

11.05-11.35 Kehonhuolto ja tasapaino, ei ennakkoilmoittautumista

Matinkylän uimahalli, kuntosali+liikuntasali

13.30-14.30 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

14.35-15.35 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

Ilmatar-areena:

13.15-14.00 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

14.10-14.55 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

Fitness Club Olarium

10.30-11.30 Kuntosali +68, ei ennakkoilmoittautumista

11.45-12.40 Kehonhuolto senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

Torstai

Matinkylän uimahalli, terapia-allas

13.15-13.45 Vesijumppa erityisryhmille

18.00-18.45 Sovellettu perheuinti 3-12 v.

18.45-19.30 Sovellettu uinninohjaus yli 12 v.

Matinkylän uimahalli, liikuntasali:

10.00-10.45 Kevyt seniorijumppa

Matinkylän uimahalli, kuntosali+liikuntasali:

11.00-11.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista

13.00-14.00 Kuntosali +68

Elixia Iso Omena

10.00-11.00 Kuntosali +68

11.05-12.05 Kuntosali +68

12.10-13.10 Kuntosali +68

13.15-14.15 Kuntosali +75

Fitness Club Olarium

10.30–11.15 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

11.30–12.15 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Kuitinmäen koulu

17.00-18.00 Sovellettu tuolilattaritunti, ilmoittautumiset kitti.bjugg@hotmail.fi

Perjantai

Ilmatar Areena

10.00–10.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

11.00–11.45 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

Matinkylän uimahalli, kuntosali+liikuntasali:

13.00-14.00 Kuntosali +75

14.05–15.05 Kuntosali tutuksi

Olarin liikuntakeskus, kuntosali

13.30-14.30 Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille, ei ohjaajaa, ei ennakkoilmoittautumista

Lauantai

Jäähalli Ilmatar Areena

8.00-9.30 Sovellettu jääliikunta, ilmoittautumiset kiekkoespoo.specials@gmail.com

KURSSIKUVAUKSET

KUNTOSALIRYHMÄT

Avoin kuntosali erityisryhmille

Kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Liikunnanohjaaja on paikalla opastamassa harjoittelussa, mutta harjoittelu toteutetaan itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Liikunnanohjaaja neuvoo kuntosalilaitteiden käytössä ja antaa opastusta asiakkaan toimintakykyä tukevaan harjoitteluun. Tunti ei sisällä yhteistä ohjattua alkulämmittelyä tai loppuverryttelyä. Tunnille ei tarvitse ilmoittautua. Kesto 55 min.

Kiertoharjoittelu senioreille tai työikäisille

Kiertoharjoittelussa kierretään liikunnanohjaajan valitsemat kuntosalilaitteet ja muut liikeharjoitteet määrättyssä järjestyksessä. Harjoittelu kohdistuu näin monipuolisesti koko kehoon. Tunnilla on yhteinen alkulämmittely ja loppuverryttely. Suositellaan tutustumaan kuntosalilaitteisiin etukäteen. Tunti on tasoltaan keskiraskas/raskas. Kesto 55 min.

Kuntosali +68 tai Kuntosali senioreille

Kuntosalitunti senioreille, johon kuuluu alkulämmittely, itsenäistä harjoittelua kuntosalilla liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjattu loppuverryttely. Tunti sopii myös aloittelijoille. Kesto 55–60 min.

Kuntosali +75

Kuntosalitunti on suunnattu 75-vuotta täyttäneille senioreille. Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn, itsenäistä harjoittelua kuntosalilla liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjatun loppuverryttelyn. Tunti sopii myös aloittelijoille. Kesto 55–60 min.

Kuntosali tutuksi

Liikunnanohjaaja on opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä ja kuntosaliharjoittelun perusteita vapaaharjoittelun aikana. Ei ohjattua alkulämmittelyä eikä loppuverryttelyä. Kyseisenä vuonna vähintään 15 vuotta täyttävälle ja sitä vanhemmille. Osallistuminen rannekkeella tai uimahallin kertamaksulla. Kesto 30-60min.

Kuntosali tutuksi ajanvarauksella

Tarvitsetko opastusta kuntosalilaitteiden käytössä?

Voit varata ajan laiteopastukseen liikunnanohjaajan kanssa. Opastukseen otetaan maks. 5 asiakasta samaan aikaan.

Varaa aika liikuntaneuvonnasta, p. 09 81660800, palveluaika ma-to klo 12–13.

Asiakkaalla oltava voimassa oleva kuntosaliranneke tai maksettu kertakäynti.

Tapaaminen kuntosalilla

Kuntosali erityisryhmille

Kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Tuntiin kuuluu ohjattu alkulämmittely sekä loppuverryttely. Liikunnanohjaaja neuvoo kuntosalilaitteiden käytössä ja antaa opastusta asiakkaan toimintakykyä tukevaan harjoitteluun, mutta harjoittelu toteutetaan itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 55min.

Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille

Kuntosalin käyttö tapahtuu +68 sporttirannekkeella, yhteisellä senioreille suunnatulla kuntosalivuorolla. Tunnilla ei ole liikunnanohjaajaa. Kuntosaliopastukset tapahtuvat Kuntosali tutuksi -ryhmissä.

Voima ja tasapaino +75

Yli 75-vuotiaille suunnatussa ryhmässä parannetaan toimintakykyä ja kuntoa lihasvoima- ja tasapainoharjoittelulla. Lihasvoiman kohentuessa mm. arjen askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, muistiin, vireyteen ja arjessa jaksamiseen.

Ryhmä on suunnattu sinulle, jos olet huomannut esimerkiksi elämänpiirin kaventuneen, haasteita arjen liikkumisessa, toimintakykyysi heikentyneen, aloitekyvyn madaltuneen, ulkona liikkumisen vähentyneen. Asiakkaan tulee kyetä toimimaan ja siirtymään laitteesta toiseen itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Ryhmään voit osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Tunti on tasoltaan kevyt/keskiraskas. Kesto 60 min.

OHJATUT JUMPPATUNNIT

Kehonhuolto

Rauhallinen hyvänolon tunti, jossa kehoa huolletaan kokonaisvaltaisesti. Tunnilla tehtävät liikkeet ovat avaavia ja rentouttavia. Harjoitteilla edistetään erityisesti liikkuvuutta sekä tasapainoa, kehonhallintaa ja ryhtiä. Tunnilla tehdään liikkeitä sekä seisten että lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten keppejä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45–55 min.

Kehonhuolto ja tasapaino

Rauhallisilla liikkeillä edistetään liikkuvuutta, tasapainoa ja ryhtiä. Liikkeitä voi soveltaa omalle kunnolle sopivaksi, sekä seisten että tuolia hyödyntäen. Sopii erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kesto 30 min.

Kevyt seniorijumppa

Kevyttä perusjumppaa rauhallisella tahdilla senioreille. Tunti sisältää lämmittelyn, liikkuvuus-, tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia. Liikkeitä voidaan tehdä sekä seisten että

lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten käsipainoja, keppejä, kuminauhoja ja palloja. Tunti on tasoltaan kevyt. Kesto 45 min.

Seniorijumppa

Perusjumppaa senioreille. Tunti sisältää lämmittelyn, liikkuvuus-, tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia. Liikkeitä voidaan tehdä sekä seisten että lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten käsipainoja, keppejä, kuminauhoja ja palloja. Tunti on tasoltaan keskiraskas. Kesto 45 min.

Tuolijumppa

Monipuolista sovellettua jumppaa pääasiassa tuolilla istuen. Harjoituksia voidaan tehdä myös seisten tuolin tukea hyödyntäen. Tunti sisältää liikkuvuutta ylläpitäviä, lihaksia vahvistavia ja tasapainoa haastavia liikkeitä. Ryhmä on suunnattu erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Ryhmään voi osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Tunti on tasoltaan kevyt. Kesto 30–45 min.

OHJATUT VESILIIKUNTATUNNIT

Vesijumppa erityisryhmille

Erityisryhmien vesijumppa on tasoltaan kevyt. Tunti sisältää matalan intensiteetin lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Kesto 30 min.

Vesijuoksuopastus

Vesijuoksutekniikan ohjausta uimataitoisille.

Vesijuoksuvöitä on lainattavissa altaalla.

Liikunnanohjaaja opastaa oikean vyön valinnassa ja vesijuoksutekniikoissa. Kesto 30 min.

Sovellettu perheuinti 3–12-vuotiaille lapsille perheineen

Kurssi on suunnattu lapsille, joilla ei ole edellytyksiä osallistua lasten yleisiin uimakouluihin. Esimerkiksi henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Kurssilla tarjotaan yhteistä tekemistä perheille ja uinninohjauksellisia vinkkejä lämminviesialtaassa. Ohjausta annetaan yksilölliset tarpeet huomioiden. Oma uimataitoinen avustaja on oltava mukana ohjauksessa. Huomioitahan, että allastiloissa toimiessa lapsen suolen ja rakon pidätyskyvyn tulee toimia. Ryhmään voi ottaa myös perheenjäseniä mukaan. Kesto 45 min.

Sovellettu uinninohjaus erityisryhmille yli 12-vuotiaille

Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla ei ole edellytyksiä osallistua yleisiin uimakouluihin. Sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Tuntia suositellaan 12 vuotta täyttäneille. Uintiaika sisältää omatoimista vedessä liikkumista lämminviesialtaassa. Ohjaajat antavat uinninohjauksellisia vinkkejä erilaisten tarpeiden mukaan. Uinninohjaus ei sisällä tekniikkaopastusta. Oma uimataitoinen avustaja on oltava mukana ohjauksessa. Huom. yksi avustaja per osallistuja, vain tarvittaessa useampi. Huomioitahan, että allastiloissa toimittaessa osallistujan suolen ja rakon pidätyskyvyn tulee toimia. Kesto 45 min.

MUITA OHJATTUJA LIIKUNTATUNTEJA

Kauppakeskuskävely

Erityisryhmille ja senioreille soveltuva ohjattu yhteiskävely loka-maaliskuussa kauppakeskuksessa. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kävelyn väliin tehtäviä lihasvoimaliikkeitä ja tasapainoharjoitteita sekä loppuverryttelyä. Soveltuu myös liikkumisen apuvälineiden käyttäjille. Tunti on tasoltaan keskiraskas. Kesto 60 min.