

LIIKU

Tuusulassa!



 **Tuusula**
LIIKUNTAPALVELUT

www.tuusula.fi/liikunta

Käsissäsi on Tuusulan liikuntapalveluiden kokoama esite kunnassa

järjestettävästä liikunta-toiminnasta. Esite ilmestyy jokaiseen kotiin elokuussa ja se sisältää tietoja ohjaus-toiminnasta, paikallisista yhdistyksistä ja liikunnan olosuhteista.

Esitteessä olevat tiedot sekä niihin mahdollisesti tulevat muutokset löytyvät liikunnan kotisivuilta osoitteessa www.tuusula.fi/liikunta. Esitteen takasivulta löytyvät liikuntapalvelujen yhteystiedot yhteydenottoa varten.



KANNEN KUVA: TUUSULAN KANSALAIOSIPISTON KUVATAIDEKOULUN OPPILASTYÖ, HENRIETTE LEHTONEN

SISÄLLYSLUETTELO

- ▶ Lasten ja nuorten liikunta 3
- ▶ Kunto- ja terveystuokuntaryhmiä aikuisille 5
- ▶ Erityisliikuntaryhmiä aikuisille 7
- ▶ Liikuntaryhmiä senioreille ja ikääntyneille 8
- ▶ Kansanterveys- ja vammaisyhdistysten liikuntaryhmät 12
- ▶ Eläkeläisyhdistysten liikuntaryhmät 13
- ▶ Tuusulassa toimivia urheiluseuroja 16
- ▶ Tapahtumia 19
- ▶ Liikuntapaikat 20

TUUSULAN KUNNAN LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJATTU LIIKUNTA

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTARYHMÄT

Syyskausi 29.8.–16.12.2011,
kevätkausi 9.1.–4.5.2012

Tiedustelut erityisliikunnanohjaaja
Marja Rönkkö puh. 040 314 2222.
Ilmoittautuminen alla oleviin
ryhmiin alkaen 22.8. klo 9.00
alkaen internetin kautta
www.tuusula.fi/liikunnanohjaus
tai puh. 040 314 2222.

Liikkari-pelikerho, kausimaksu 10 €

Mikkolan koulu, ma
klo 14.30-15.30 alkaa 29.8..
Liikkari on liikuntakerho, joka on
tarkoitettu 9-13-vuotiaille lapsille,
joilla ei ole ennestään säännöllistä
liikuntaharrastusta. Kerhon
ohjelmassa on palloilua ja tark-
kuuspelejä mm salibandy, koripallo,
jalkapallo, pehmolentis, pesäpallo,
ultimate, boccia, sisä-curling.

Sählykerho kehitysvammaisille nuorille, kausimaksu 10 €

Hyrylä, Hyökkälän yläkoulun
liikuntasali, C-sisäänkäynti,
ma 29.8. klo 18.30-19.30.

Liikuntakerho kehitysvammaisille nuorille, kausimaksu 10 €

Tuusulan uimahallin alakerta, to
klo 18.00-18.50, alkaa 1.9. Ohjel-
massa kuntojumppaa ja pelailua.

Uintikerho, kausimaksu 10 € + uimahallin sisäänpääsy

Eritysryhmiin kuuluville uimatai-
toisille nuorille, harjoittelu ta-
pahtuu isossa altaassa. Tuusulan
uimahalli, harjoittelu isossa altaas-
sa, ti klo 16-16.45, alkaa 30.8.

Sporttis-liikuntakerho, kausimaksu 10 €

Tuusulan uimahallin alakerta,
to klo 17.15-18.00, alkaa 1.9.
Monipuolista liikuntaa pienryh-
mässä 7-10 v. lapsille, joilla on
vaikeuksia löytää liikuntaryhmää
esim. liikuntarajoitteen, kehitys-
vamman tai kömpelyyden vuoksi,
sopii myös pyörätuolia käyttäville
lapsille.





Kehitysvammaisten nuorten tanssi

Keski-Uudenmaan
tanssiopisto,
Järvenpää. Tiedustelut
ja ilmoittautumiset
puh. 050 435 4120.

Erityisryhmien ratsastus

Ryhmiä liikunta- ja
kehitysvammaisille
lapsille (alikäraja 5 v.),
nuorille ja aikuisille

Järvenpään ratsastusseuran
tallilla Vanhankylänniemessä ja
Pikkupihlajan tallilla Kellokoskella.
Paikkoja rajoitetusti. Tiedustelut
Marja Rönkkö puh. 040 314 2222.

Sporttis-uintikerho, kausimaksu 10 € + uimahallin sisäänpääsy

Tuusulan uimahallin terapia-allas,
la klo 17.30-18.15, alkaa 3.9.
Lapsille, jotka tarvitsevat liikunta-
tai kehitysvamman vuoksi oman
avustajan vedessä. Veteen totut-
telua, vesileikkejä, rentoutus-, sekä
alkeisuintiharjoituksia uimarin
omien kykyjen mukaan.

Sporttis-luistelukoulu

Tuusulan jäähalli, ma klo 17.45,
Erityisryhmien luistelukoulu yli
5 v. lapsille. Luistelu kehittää
monipuolisesti motoriikkaa ja
tasapainoa. Kausimaksu 130 €.
Kokeilukerta ilman kausimaksua.
Ohjauksesta vastaa Tuusulan
Luistelijat.

Uimakoulut

Uimakouluja järjestetään Tuusu-
lan uimahallissa lapsille touko- ja
kesäkuussa. Lasten uimakoulu-
hin alikäraja on 5 vuotta. Tiedot
ryhmistä ja ilmoittautumisista
www.tuusula.fi/liikunnanohjaus
huhtikuun puolivälissä. Tiedustelut
uimakouluista puh. 040 314 2222
ja 040 314 3495.

Liikuntakerhoja kesällä

Liikuntapalvelut järjestää
pesis- ja sporttikerhoja kesä- ja
elokuussa. kerhot ovat viikon
mittaisia ja maksuttomia.
Tarkemmat tiedot kerhoista
Tuusulan kunnan nettisivuilla
www.tuusula.fi/liikunnanohjaus
toukokuussa.

TUUSULAN KUNNAN LIIKUNTAPALVELUIDEN JÄRJESTÄMIÄ KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTARYHMIÄ AIKUISILLE

Syyskausi 29.8.-16.12.2011,
kevätkausi 9.1.-4.5.2011.
Ilmoittautuminen alla oleviin ryhmiin alkaen 22.8. klo 9.00 alkaen internetin kautta www.tuusula.fi/ liikunnanohjaus tai puh. 040 314 2222 ja 040 314 3495.

Kahvakuulajumppa miehille ja naisille, kertamaksulla 5 €/krt

Tuusulan uimahallin alakerta ti klo 19.00, alkaa 30.8. Paikan jumppaan voi varata vain ostamalla kertalipun 5 € uimahallin kassalta. Ryhmään ei voi ilmoittautua puhelimitse ja etukäteen voi maksamalla varata paikan kahdeksi kerraksi.

Kuntopalloilu

Hyrylä, Hyökkälän yläkoulun liikuntasali, C-sisäänkäynti, maanantai klo 17.00-18.30. alkaa 29.8. Palloillaan rennosti liikunnanohjaajan ohjauksella sulkapalloa, lentopalloa (tai pehmolentistä), sählyä, koripalloa tai hauskoja tarkkuuspelejä. ja lopuksi venyttelään. Sopii myös henkilöille, jotka eivät ole kyseisiä lajeja ennen harrastaneet. Ilmoittautumiset 22.8.2011 klo 9.00 alkaen netin kautta www.tuusula.fi/ liikunnanohjaus tai puh. 040 314 2222. Kurssimaksu 25 €.

Kevennetty kuntocircuit miehille ja naisille, kausimaksu 25 €

Tuusulan uimahallin alakerta, to klo 19.00, alkaa 1.9. Kuntopiiriä, keppijumppaa, venyttelyä, sopii esim. selkävaivoista kärsiville ja ylipainoisille.

Vesiliikuntaa

Ohjatut vesijuoksut,

Tuusulan uimahallilla 5 kerran kurssi la klo 14-14.45. 1. kurssi alk. 3.9., 2. kurssi alk. 12.11. Kurssikortti 55 € sis. uimahallin sisäänkäynnin. Ilmoittautumiset puh. 040 314 3495. Opetellaan vesijuoksua erilaisilla tyyleillä, osallistujat saavat juoksuvyön lainaan uimahallilta. Mukana myös vesijuoksu-sauvat!



Syvänveden jumppaa, juoksuvyön kanssa (alkaa vkolla 35)

Tuusulan uimahalli ma, ke, to klo 20.00-20.45. Kertalippu 7,50 €, sisältää sisäänpääsyn ja ohjauksen. Paikan jumppaan voi varata vain ostamalla kertalipun uimahallin kassalta. Ryhmään ei voi ilmoittautua puhelimitse ja etukäteen voi maksamalla varata paikan vain kahdeksi kerraksi.

Aamuvirkun vesijumppa, työkäisille

Tuusulan uimahalli terapia-allas,

torstaisin klo 7.00-7.30, alkaa 1.9. Kertalippu 5,50 € sis. sisäänpääsyn ja ohjauksen. Paikan jumppaan voi varata vain ostamalla kertalipun uimahallin kassalta. Ryhmään ei voi ilmoittautua puhelimitse ja etukäteen voi maksamalla varata paikan vain kahdeksi kerraksi.

Nurmikkojumppaa

Kesäkuussa Tuusulan uimahallin takanurmikolla. Tiistaisin klo 11 ja tiistaisin ja torstaisin klo 19.00. Tarkemmat tiedot uimahallin ilmoitustaululla.



ERITYISLIIKUNTA- RYHMIÄ AIKUISILLE

Syyskausi 29.8.-16.12.2011,
kevätkausi 10.1.-4.5.2012
Ilmoittautuminen alla ole-
viin ryhmiin 22.8. klo 9.00
alkaen internetin kautta
www.tuusula.fi/liikunta tai
puh. 040 314 2222.

Erityisryhmien kuntosali, kausimaksu 10 €

Tuusulan uimahallin kunto-
sali, ke klo 11.00, alkaa 31.8.
Ohjattu kuntosali, sopii mm.
mielenterveyskuntoutujille.

Rauhallinen mattojumppa, kausimaksu 10 €

Tuusulan uimahallin ala-
kerta, ti klo 12.30 alkaa 30.8.
Sopii liikuntarajoitteisille tai
selkävaivoista kärsiville.

Vesivoimistelu erityisryhmille, rauhallinen ryhmä

Tuusulan uimahallin terapia-allas,
ma klo 15.30, alkaa 29.8. Kausi
kestää 14 viikkoa, kausimaksu
38 € + pantti 6 € sis. uimahallin
sisäänkäynti. Aivohalvauksen
sairastaneille ja liikuntarajoitteisil-
le sopiva ryhmä.

Vesivoimistelu erityisryhmille, reipas ryhmä

Tuusulan uimahallin terapia-allas,
ma klo 17.00, alkaa 29.8.



Kausi kestää 14 viikkoa,
kausimaksu 38 € + pantti 6 €, sis.
uimahallin sisäänkäyntimaksun.
Sopii henkilöille, jotka tarvitsevat
liikuntarajoitteen, selkäsairauden
tai reuman tm. sairauden vuoksi
kevennettyä vesiliikuntaa.

Kehitysvammaisten aikuisten liikunta

Tuusulan uimahallin alakerta,
keskiviikko klo 10. Toimintakeskus
Kettusen työntekijöille.

Keilailu liikuntarajoitteisille

Järvenpään keilahalli, torstai klo
15.00. Tiedustelut Jukka Keränen
puh. 040 040 1300.

LIIKUNTARYHMIÄ SENIOREILLE JA IKÄÄNTYNEILLE

Ensisijaisesti eläkkeellä oleville tuusulalaisille tarkoitettua liikuntaa.

Ryhtiin voivat osallistua myös nuoremmat eläkeläiset ja pitkäaikais-sairaat. Kaikki ryhmät ovat sekaryhmiä sopivat sekä naisille että miehille. Vesivoimisteluihin ja ohjattuun kuntosaliin on ilmoittautumisohjeet kurssin kohdalla, muihin ryhtiin voi ilmoittautua paikan päällä ryhmän alkaessa tai internetin kautta www.tuusula.fi/liikunnanohjaus. Lisätietoja ryhtimistä antaa erityisliikunnanohjaaja Marja Rönkkö puh. **040 314 2222**.

Seniorikuntosali 70+

Uimahallin kuntosali, ke klo 10.00, alkaa 31.8. kausimaksu 35 € (15 krt ei sis. uintia, käytetään alakerran pukuhuoneita). Ohjattu kuntosalitunti sisältää alkuverryttelyn ja loppuverryttelyn. Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2011 klo 9.00 alkaen www.tuusula.fi/liikunnanohjaus, puh. 040 314 2222, 040 314 3495.

Seniorikuntosali

Uimahallin kuntosali, ke klo 12.00, alkaa 31.8., kausimaksu 35 € (15 krt ei sis. uintia, käytetään alakerran pukuhuoneita). Ohjattu kuntosalitunti sisältää alkuverryttelyn ja loppuverryttelyn. Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2010 klo 9.00 alkaen puh. 040 314 2222 ja 040 314 3495 tai www.tuusula.fi/liikunnanohjaus.

Kuntosalin starttikurssi,

5 kertaa hinta 25 € ei sis uintia Uimahallin kuntosali ke klo 9.00 Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2010 klo 9.00 alkaen puh. 040 314 2222, 040 314 3495 tai www.tuusula.fi/

liikunnanohjaus.

- 1. kurssi alk. 31.8**
- 2. kurssi alk. 5.10**
- 3. kurssi alk. 16.11**

Kuntovoimistelu,

kausimaksu 10 €. Uimahallin alakerta, ti klo 11.00, alkaa 30.8. Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä.

Kuntovoimistelu,

kausimaksu 10 €. Jokela, Jokelatalo, to klo 13.30, alkaa 1.9. Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä.

Kuntovoimistelu,

kausimaksu 10 €. Kellokoski, Ruukin koulu, to klo 15.00, alkaa 1.9. Lihaskuntoa, tasapainoa ja venyttelyä.

Kuntocircuit,

kausimaksu 10 € Uimahallin alakerta, ke 31.8. klo 14. Reipas kuntopiiri seniori-ikäisille.

Miesten kuntojumppa 60+

kausimaksu 10 €. Uimahallin

alakerta, to klo 13.00, alkaa 1.9. Kuntopiiriä, keppijumpaa, venytelyä ryhmän toiveiden mukaan. Ilmoittautumiset 22.8.2010 klo 9.00 alkaen puh. 040 314 2222 tai netin kautta www.tuusula.fi/liikunta.

Tuolivoimistelut

(ei kausimaksua)
Rauhallista liikuntaa tuolia apuna käyttäen, sopii henkilöille joilla on ongelmia tasapainon ja liikkumisen kanssa. Kievari, Martta Augusta, ti klo 10.00, alkaa 30.8. Riihikallio, Sokuritupa, ma klo 13.15, alkaa 29.8.

Veteraanien kuntovoimistelu

(terveystoimen järjestämät ryhmät) Tuusulan uimahallin alakerta, to klo 9.00, ja klo 9.45, alkaa 1.9. Voimistelu, sauna ja uinti ohjaajana Helvi Anisimaa.

Veteraanien vesivoimistelu,

ei maksua. Tuusulan uimahallin terapia-altaalla, alkaa ma 29.8. klo 12.30.

Vesivoimisteluryhmiä senioreille,

alkaa vkolla 35. Vesivoimistelun kausimakso on 38 € (+ mahd. korttipantti 6 €) sis. uimahallin sisäänkäynnin. Kortti sisältää 14 vesivoimistelukertaa, mahdolliset poissaolokerrat voi käyttää uintiin. Kortti ostetaan ensimmäisellä kerralla uimahallin kassalta. Ilmoittautuminen 17.8. klo 8.30–9.30 Jokelan ja Kellokosken ryhmät ja muut ryhmät klo 9.30–11.00 puh. 020 692 000 tai samaan aikaan paikan päällä uimahallin alakerrassa ja sen jälkeen virka-aikana puh. 040 314 2222.

RYHMÄT:

1. Maanantai klo 8.00.

2. Maanantai klo 11.30, rauhallinen ryhmä sydänoireisille.

3. ja 4. Maanantai klo 14.00 ja klo 14.30. Näihin ryhmiin (3. ja 4.). kuljetus Jokelasta: Takoja klo 13.00–Jokelan TB.–Opintie–Pertuntie–Jokelantie–Jäniksenlinnantie–Monsantie–Paijalantie–Tuusulan uimahalli. Paluu takaisin 15.40.

5 ja 6. Tiistai 14.30 ja 15.00. Näihin ryhmiin (5. ja 6.) kuljetus Kellokoskelta: Kellokosken posti klo 13.30–Linjamäki–Linjamäentie–Jokelantie–Järvenpääntie–Tuusulan uimahalli. Paluu takaisin 16.10.

7. Keskiviikko klo 14.00.

8. Keskiviikko klo 14.30.

9. Torstai klo 8.00.

10 ja 11. Torstai klo 14.00 ja 14.30. Näihin ryhmiin (10 ja 11.) kuljetus tarpeen mukaan Etelä-Tuusulasta: Kolistimenmäki klo 13.00–Rusutjärvi–Koivumäentie–Lahela–Ruotsinkylä–Pellavamäentie–Riihikallion ostoskeskus–Haukantie–Pähkinämäentie–Mattila Tarjoustalo–Tuusulan uimahalli. Paluu klo 15.40.

12. Perjantai klo 8.00.

13. Perjantai klo 14.00.

14. Perjantai klo 14.30.

Tuusulan kansalaisopiston liikunta- ja terveystyryhmät

Ilmoittautumiset alkavat ti 16. ja 17.8.11 klo 18.00-20.00 osoitteessa www.tuusula.fi/kansalaisopisto tai puh. 020 692 010 jonka jälkeen kansalaisopiston toimiston aukiolo aikoina puh. 040 314 3415. Tarkemmat tiedot kurseista löytyvät joka kotiin jaetusta opinto-ohjelmasta tai opiston nettisivuilta. Painettua ohjelmaa saa myös opiston toimistosta, kirjastosta, kunnantalolta ja uimahallilta

Terveyden yleisluento:
Elintarvikkeiden lisäaineet ja niiden turvallisuus.

Hyvinvointiin omatoimisesti:
Aikuisten unikoulu, Rentouttava päähieronta, Energiapäivä.

Terveys- ja kuntoliikuntaa:
Tasapainokoulu, Kuntojump-paa niska- ja selkäongelmaisille, Kuntoliikuntaa 60+, Miesten kuntojump-paa ja painonhallintaa, Kuntojump-paa kaikille, Kiinteytyslihaskuntojump-paa, Kuntonyrkkeilyä, Vesijump-paa.



Liikunnan erikoiskursseja:

Kiinalainen voimistelu,
Energy-work, Feldenkrais,
Asahi, Joogaa, Pilates.

Tanssikursseja:

Senioritanssi, Kuntotanssi,
Vakiotanssi, Latinalaistanssi,
Itämainen vatsatanssi,
Zumba.

Sosiaali- ja terveyspalvelut

Terveyspalveluiden fysioterapiaryhmät

Ryhmään tarvitaan julkisen sektorin lääkärin lähete, fysioterapeutti valitsee yhdessä asiakkaan kanssa soveltuvan ryhmän ja käyntikertojen määrän.

- Ikääntyneiden tasapainoryhmä, voimaharjoitteluryhmiä
- Allasryhmiä selkä-, ylä- ja alaraajavaivoista kärsiville
- Lonkka- tai polvilleikkauksesta toipuvien ryhmä
- Selkärühmä sekä muita tukija liikuntaelinongelmaisten ryhmiä
- Neurologisista oireista kärsivien ryhmä
- Alle kouluikäisten lasten motoriikkaryhmä

Ryhmistä saat tietoa
fysioterapeuteilta:

[Hyrylä, puh. 09 8718 3790](#)

[Jokela, puh. 09 8718 4010](#)

[Kellokoski, puh. 09 8718 4211](#)

[Tuuskoto, puh. 09 8718 2266](#)



Fysioterapiaryhmiä toimintakyvyltään heikentyneille henkilöille Rauhallista liikuntaa pienryhmässä, Hyrylän ryhmissä käytössä myös kuntosalilaitteita. Sopii henkilöille, joilla on ongelmia tasapainon ja liikkumisen kanssa. Ryhmiä järjestetään Hyrylän alueella Tuuskodossa, ja Jokelan alueella Ester Matildassa. Osallistujille järjestetään tarvittaessa kuljetus. Tiedustelut: Hyrylän ryhmät: puh. 09 8718 2266, Jokelan ryhmät: ma-to klo 12.00-13.00, puh. 09 8718 4010.

KANSANTERVEYS- JA VAMMAISYHDISTYSTEN LIIKUNTARYHMÄT

KESKI-UUDENMAAN AIVOHALVAUSYHDISTYS

Liikuntakerhot, Kerava, Viertola ja Järvenpää rantapuisto
[Tiedustelut puh. 040 537 2038.](tel:0405372038)

KESKI-UUDENMAAN HENGITYSYHDISTYS

Kevyet kilot liikunnan ilot, uimahallin alakerta
ti klo 18 (parittomat viikot)
Vesijumppa, Tuusulan uimahalli, tiistaisin klo 19.30
Boccia, umahallin alakerta, to klo 11.00–12.30
Sisäliikuntaryhmä, uimahallin alakerta, to klo 18.00
Lasten uimakoulu, Tuusulan uimahalli, la klo 17.00
Lasten uimakerho, Tuusulan uimahalli, la klo 17.30
[Tiedustelut puh. 040 573 3146.](tel:0405733146)

KESKI-UUDENMAAN PARKINSON KERHO

Vesijumppa, Tuusulan uimahalli, tiistaisin klo 13.00
Keilailu, Keravan keilahalli, keskiviikkoisin klo 14
Pukka ja pelkkispelit, Killankoulu, Kerava, torstaisin klo 15.30
Venytysojumppa
[Tiedustelut puh. 050 372 5307.](tel:0503725307)

TUUSULAN REUMA JA TULES

Kimppakävely, Hyrylän torilta, ti klo 11.00
Allasjumppa, Tuusulan uimahalli, to klo 15.30
Boccia,
Muihin kuin allasjumppaan voivat osallistua myös ei-jäsenet
[Tiedustelut puh. 040 567 4952.](tel:0405674952)

TUUSULAN SYDÄNYHDISTYS

Kimppalenkit, lähtö Riihikallion ostoskeskus
Tiistaisin klo 10.00 ja sunnuntaisin klo 15.00.
[Tiedustelut puh. 040 050 3833.](tel:0400503833)

ELÄKELÄISYHDISTYSTEN LIIKUNTARYHMÄT

ELÄKELIITON TUUSULAN YHDISTYS

Tanssiliikuntaa, Harjulassa, ma
Boccia, Hyökkälän alaoulun liikuntasalissa ke klo 15
Mölkky, käsäkaudella Hyökkälän koulun kentällä ke klo 15
[Tiedustelut puh. 040 575 6295.](tel:0405756295)

HYRYLÄN ELÄKELÄISET

Tuolijumppa, Mäntymäki, to klo 10
Bocciaa, uimahallin ala-kerta pe klo 11.
[Tiedustelut puh. 050 434 4758.](tel:0504344758)

JOKELAN ELÄKKEENSAAJAT

Boccia , Jokela-talo ma klo 10
Tanhut ja senioritanssit, Jokela-talo ti klo 8.45
Köpöttelijät , lähtö Jokela-talolta ke klo 10
[Tiedustelut puh. 040 706 7800.](tel:0407067800)

KELLOKOSKEN ELÄKELÄISET

Boccia, Ruukin koulu, to klo 16.00
Senioritanssit, Ruukin koulu, ke klo 15.00
Keilailu, Järvenpään keilahallilla to klo 16.00
Mölkky- ja Petaque-pelit, Männistöissä kesä- ja
elokuussa ti klo 15.00.
[Tiedustelut puh. 040 050 7497.](tel:0400507497)

TUUSULAN ELÄKKEENSAAJAT

Itämainen tanssi, Torpalla to 9.30
Tuolijumppa, Torpalla to klo 12.00
Senioritanssit, Torpalla klo 12.30
Boccia, uimahallin alakerta ma klo 13.00.
[Tiedustelut puh. 050 341 4624.](tel:0503414624)

TUUSULAN KANSALLISET SENIORIT

Liikuntakerho, Mäntymäki ti klo 12
sauvakävelyä ym.

Tiedustelut puh. 040 841 3101.

TUUSULAN SEUDUN ELÄKELÄISET

Tuolijumppa, Mäntymäessä ke klo 9.00
Boccia, uimahallin alakerrassa ke klo 12.30

Tiedustelut Eeva Keskinen puh. 0400 482 3322.

KESKI-UUDENMAAN TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKKEENSAAJAT

Senioritanssia, sauvakävelyä,
hiihtoa ja uintia

Tiedustelut puh. 0400 921 5977.





TUUSULASSA TOIMIVIA URHEILUSEUROJA

SEURAN NIMI	LAJI	YHTEYSHLÖ	PUHELIN	WWW
Blue Rings	ringette	Sari Rask	040 864 4583	www.bluerings.net
Bujinkan Shinden dojo Tuusula ry	Japanilainen kamppailulaji	Harri Riikonen	040 087 2473	www.shinden.fi
Cavalier	tanssieurheilu ja tanssiliiikunta	Kari Leminen	040 561 2838	www.sivukoti.com/cavalier
Derius	salibandy	Jaakko Ahovaara	050 348 8015	www.deruis.fi
FC Tuusula	jalkapallo, salibandy	Martin Åvall	041 2433 0890	www.fctuusula.fi
Hyyriän Reipas	kaukalopallo	Jorma Raunio	040 077 7498	
Jokelan Eränkävijät	ampumaurheilu	Simo Toivonen	040 061 0488	
Jokelan Kisa	kunto- ja kilpaurheilu	Eila Hafeez	09 417 2762	www.jokelankisa.net
Jokelan Tennisseura	tennis pääosin kesäaikaan	Esko Rossi	040 084 0183	
Järvenpään balettikoulun tuki	baletti	Laura Larva	040 767 6057	
Kaukasten Voima	jääkiekko, koripallo, pesäpallo, yleisurheilu	Ari Uusitalo	040 563 8011	www.kaukastenvoima.net
Kellokosken Alku	jääkiekko, jalkapallo, salibandy ja yleisurheilu, urheilukoulu-toiminta	Antti Mäkelä	040 528 2458	www.kellokoskenalku.sporttisaitti.com
Kellokosken Naisvoimistelijat	lasten, nuorten ja aikuisten monipuolista liikuntaa	Tuula Jusslin	040 095 0167	www.kellokoskennaisvoimistelijat.fi
Kellokosken Tennis	tennis	Aulis Koivusara	040 181 7569	
Keski-Uudenmaan Pallo	jalkapallo	Veikko Saarinen	040 043 4226	saarivei@gmail.com
Keski-Uudenmaan Sukeltajat	sukellus, laitesukelluskurssuja, sukellusretkiä, vauvauinti	Veli-Matti Korppi-Tommola	050 584 0156	www.keskiuudemaansukeltajat.fi

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu	yleisurheilua harrastus- tai kilpailumielessä 4 v. iästä alkaen ympäri vuoden	Ani Viherlinna	050 408 1959	www.kuy.fi
Keski-Uusimaan Ampumaseura	urheiluammunta	Kimmo Loponen	050 383 5464	www.k-uas.fi
KJT Hockey	jääkiekko	Kalle Kettukangas	040 077 4554	www.kjthockey.fi
Koskenmäen Kisailijat	lentopallo	Raija Kostiainen	040 707 2275	
Light's Volley	lentopallo	Markku Valo	040 045 8901	
Myllykylän Mylly	kuntoliikunta mm. hiihto ja pilates sekä toimintaa lapsille ja nuorille	Teuvo Leskinen	040 501 2730	www.mylly.net
Pikku Pihlajan Ratsastajat	ratsastus	Susanne Ursin	040 081 7706	www.pikkupihlaja.fi
Spirit Shakin' Cheerleaders	kilpacheerleading	Saija Suominen	050 356 0276	www.spiritshakin.net
Tang Lang Kung Fu	kiinalainen taistelulaji	Paavo Sjöblom	040 739 8212	www.tanglang.fi
Tuuskiekko	jääkiekko	Raimo Rissanen	040 726 8435	www.tuuski.net
Tuus-Melojat	melonta			www.tuusmelojat.fi
Tuusula Basket	koripallo	Arto Hilander	040 070 6076	
Tuusulan Golfklubi	golf	Timo Mansnerus	040 760 8090	www.tgk.fi
Tuusulan Ilmailu Kerho	ilmailu- / lennökkikilpailuja ja leirejä, radio-ohjatut lennokit	Ari Suomi	040 070 4709	
Tuusulan Junioriekko	jääkiekko	Niina Salo	040 412 6198	www.tuju-hockey.net
Tuusulanjärven Purjehtijat	purjehdus	Mikko Malmivaara	040 584 6310	www.tpsail.net
Tuusulanjärven Purjelautailijat	purjelautailu	Jukka Laupiainen	040 550 9394	www.tupusurf.net
Tuusulan Luistelijat	taitoluistelu	Salla Mäkelä	040 586 4585	www.tlry.net
Tuusulan Moottorikerho	motocross, enduro, jäärata	Jouni Lahti	050 566 6640	www.tuusulan moottorikerho.fi

Tuusulan Naisvoimistelijat	voimistelua ja harraste- liikuntaa tytöille, pojille, naisille ja miehille	Elina Raijas	050 584 2089	www.tuusulan naisvoimistelijat.fi
Tuusulan Nyrkkeilyseura	kilpa-, koulu- ja kuntonyrkkeily	Vesa Korpaeus	046 613 7708	www.tuusulan nyrkkeilyseura.fi
Tuusulan Palloseura	jalkapallo	Miika Tiira	040 738 2702	www.tups.fi
Tuusulan Ratsastajat	harrastus ja kilparatsastus	Teppo Hakala	040 087 7768	www.tuusulan ratsastajat.fi
Tuusulan Salibandy	lasten harraste- salibandyä	Tommo Aulasmaa	040 527 1487	
Tuusulan Tallaajat	kuntoliikunta	Risto Viitanen	050 468 5597	www.tuusulan tallaajat.net
Tuusulan Tennisseura	tennis-, sulka- pallo- ja squash	Päivi Kilpeläinen	050 552 4482	www.tuusulan tennisseura.fi
Tuusulan Uimaseura	harrastus ja kilpauinti, uima- kouluja lapsille ja aikuisille	Vesa Reinikkala	050 304 6853	www.tuusulan uimaseura.net
Tuusulan Varuskunnan Urheilijat	kuntoliikunta	Jukka Kortelainen	040 547 5269	www.sotilasurheilu.net
Tuusulan Voima-Veikot	ampumahiihto, maastohiihto ja suunnistus	Juha Seppälä	040 575 2067	www.tvv.fi
Tuusula Ringette	ringette	Tom Riihimäki	040 556 2543	www.tuusularingette.fi
Uudenmaan Hevosurheilijat	ratsastus	Johanna Korkka	040 083 2173	www.uudenmaan hevosurheilijat.fi
Uudenmaan Shotokan Karate-Do	karate	Erkki Takala	040 572 5118	www.uudenmaan- shotokan.fi
Voimistelu- seura Keski- Uusimaa	teline-, näytös- ja trampoliini- voimistelu	Pirkko Haapala	050 567 8662	www.vsk-u.net

TAPAHTUMIA

UIMAHALLIN ALAKERRAN AVAJAISET

Tuusulan uimahallilla, lauantaina
13.8.2011 klo 11.00–15.00
(ilmainen sisäänpääsy uimahalliin)

Ohjelmaa alakerran liikuntatiloissa

- tempurata lapsille klo 11–15
- kahvakuulajumppaa klo 12, klo 13, klo 14 alkaen
- jumppaa kuntovälineillä, esittelyä klo 12–15

Ohjelmaa uimahallissa

- vesijumppa-circuit terapia-altaassa klo 14
 - vesipeuhula lapsille opetusaltaassa klo 15
 - vesijumppaa juoksuvyön kanssa isossa altaassa (koko allas käytössä) klo 15

Ohjelmaa ulkona

- kävelytesti klo 11–12
- nurmikkojumppa klo 11
 - liikuntavaunu
 - saappaanheittoa

JÄRJESTÖJEN VÄLINEN TUUSULA BOCCIA -TURNAUS Syyskuussa 2011. Tiedustelut

Tuusulan liikuntapalveluista
puh. 040 314 2222.

SPORTTIS- LUONTOLIIKUNTAPÄIVÄ

Metsäpirtillä,
sunnuntaina **4.9.2011**
klo 12.00–15.00.

Tapahtumassa on ohjelmaa koko perheelle:

- Malikkeen toimintavälineiden kokeilua (esim. maastoliikkumiseen ja pyöräilyyn), toimintavälineuvontaa sekä tietoa välineiden vuokrauksesta ja hankinnasta.
- Erilaisia toimintapisteitä: paintball-tarkkuusammunta, puhallustikka, sulkapallo, luontopolku, makkaranpaistoa nuotiolla, rannalla mahdollisuus onkia ja käydä soutelemassa.

Mikkolan koulun 6–9 lks luokkatoimikunta pitämässä buffettista voi ostaa kahvia, virvokkeita ja makkaroita nuotiota varten. Keuda Tuusulan opiskelijoita toimii avustajina.

Tapahtuman järjestävät Järvenpää ja Keravan kaupungin ja Tuusulan kunnan liikuntapalvelut.



LIIKUNTAPAIKAT

UIMAHALLI

Tuusulan uimahalli
Rykmentintie 1
04300 TUUSULA

kassa:

puh. 09 8718 3499

esimies:

Pasi-Jussi Hyytinen
puh. 040 314 3495

valvomo:

puh. 040 3143496

kuntosalitoiminta,
lisätiedot:

puh. 09 8718 3499

aukioloajat

ma, ti, to, pe 06.00-21.00

ke 11.00-21.00

la, su 11.00-18.00

(lipunmyynti loppuu tuntia
ennen sulkemisaikaa)

Aamu-uintiaika

06.00-08.00.



Uimahallin käyttömaksut € (sis. alv)

AIKUISET

kertamaksu	4,40
aamu-uinti	3,30
sarjakortti 10 kertaa	37,00
sarjakortti 30 kertaa	100,00
sarjakortti 50 kertaa	160,00
vuosikortti	370,00

lapset kertamaksu 7-17 v.	2,20
opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet, erityisryhmät (eläkepäätös)	2,20
sarjakortti 10 kertaa	20,00

alle 7-vuotiaat huoltajan mukana	maksuton
sotainvalidit, rintamamies- ja sotaveteraanit	maksuton
70+ vuosikortti (arkisin klo 06-16)	18,00
erityisuimakortti	40,00/vuosi
vammaisen avustaja	maksuton
sarjakorttien pantti	6,00

Sarjakortit ovat voimassa
vuoden ostopäivästä.
Voimassaoloaika tarkistettavissa
ostokuitista tai
uimahallin kassalta. Vanhentuneita
sarjakortteja ei hyvitetä.

URHEILUKESKUKSET

HYRYLÄ

Tiedustelut Kai Kuusisto
puh. 040 314 3490

JOKELA

Tiedustelut Kai Kuusisto
puh. 040 314 3490

KELLOKOSKI

Tiedustelut Jukka Nyman
puh. 040 314 4045

JÄÄHALLIT

TUUSULAN JÄÄHALLI

(kunnan halli)

Tiedustelut Kai Kuusisto
puh. 040 314 3490

TUUSULAN JÄÄHALLI OY

(ViT Group Areena)

Tiedustelut tj. Raimo Rissanen
puh. 040 726 8435

KELLOKOSKEN JÄÄHALLI OY

Tiedustelut tj. Ilpo Puttonen
puh. 050 574 4259

Jäähallien yleisöluisteluvuorot ilmoitetaan elokuun alussa liikuntapalvelujen sivuilla.

PALLOKENTÄT JA ULKOJÄÄT

Liikuntapalvelut ylläpitävät hiekkakenttiä ympäri Tuusulaa. Talvisin kenttien jäädytys aloitetaan isoista ja alueellisesti merkittävistä kentistä. Pienempien kenttien jäädytys aloitetaan, kun isot kentät ovat valmiit. Lisätietoja kenttien sijainnista ja kategoriasta liikuntapalvelujen sivuilta osoitteesta www.tuusula.fi/liikuntapaikat. Tiedustelut puh. 040 314 3490.

HIHTOLADUT JA TUUSULANJÄRVI

Liikuntapalvelut ylläpitävät hiihtolatuja yhteistyössä paikallisten yhdistysten kanssa. Löydät la-tuinfon ja Tuusulanjärven matkailuluistelurataa sekä venepaikkoja koskevat tiedot osoitteesta www.tuusula.fi/liikuntapaikat. Tiedustelut puh. 040 3143490.

TENNISKENTÄT

HYRYLÄN ALUE

Lisätiedot Tuusulan Tenniskeskus
puh. 09 275 5660

JOKELAN ALUE

Lisätiedot puh. 040 3144155

KELLOKOSKEN ALUE

Lisätiedot puh. 040 3144155

Lisätietoja löytyy myös tennisseurojen yhteyshenkilöiltä, yhteystiedot tässä esitteessä urheiluseurojen kohdalla.



FRISBEEGOLF

Tuusulassa on kaksi frisbeegolfraata, Hyrylän urheilukeskuksessa (lähtö ja maalipaikka tennishallin takana) ja Jokelan Notkopiustossa (koulukeskuksen vieressä). Molemmissa radoissa on 9 väylää. Lainakiekkoja on saatavilla molemmista paikoista, Hyrylässä yhteydenotto urheilukeskuksen päivystäjään puh. 040 314 3491 ja Jokelassa kiekkoja saa nuorisotalosta (Monarilta) aukioloaikoina: ma ja ke klo 15-21, pe 16-22 ja su 15-21.

UIMARANNAT

Tuusulan liikuntapalvelut ylläpitää uimarantoja virallisena uimarantakautena, joka alkaa koulujen päätätäjäisviikonlopun jälkeen ja jatkuu elokuun puoleen väliin saakka. Uimavesi tilanne tarkistetaan 4 kertaa vuodessa ja tiedot linkitetään liikuntapalveluiden sivuille. Uimarannat: Rusutjärven yleinen uimaranta, (Hiekkarannankuja), Hälkin pohjavesilampi (Nahkelantie), Urheilukeskuksen pohjavesilampi (Kilpailukuja), Kellokosken joenranta (Saunarannan kujan kautta).

MUUT LIIKUNTAPAIKAT

Muista Tuusulan kunnan liikuntapaikoista sekä yksityisistä liikuntapaikoista löytyy tietoja osoitteesta www.tuusula.fi/liikunta





Tuusulan kansalaisopiston kuvataidekoulun oppilastyö. OMIJA HEIKKIMEN



LIIKUNTAPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT

LIIKUNTAPAIKAT

(urheilukeskukset,
ulkoliikuntapaikat, jäähalli)

Työnjohtaja

Kai Kuusisto

puh. 040 314 3490

UIMAHALLI

Uimahallin esimies
Pasi-Jussi Hyytinen

puh. 040 314 3495

LIIKUNNAN OHJAUS

(ohjaustoiminta,
erityisliikunnanohjaus)
Erityisliikunnanohjaaja

Marja Rönkkö

puh. 040 314 2222

HALLINTO

Liikuntapäällikkö

Risto Kanerva

puh. 040 314 2220

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@tuusula.fi
tai liikunta@tuusula.fi. Koulujen liikuntasalien varaukset:
Kasvatus- ja sivistystoimi, Pia Visti-Korhonen, 040 314 3404.