

## Borgå idrottstjänster

Borgå idrottstjänster ordnar ledda motionsgrupper för stadsbor i alla åldrar och kondition. **Vårterminen** börjar 11.1 och slutar 23.4.2021. **De ledda grupperna i simhallen** börjar 11.1 och pågår fram till 29.4.2021. Se närmare information om grupperna och annat aktuellt inom idrottstjänsterna på [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

**Vi tar coronasituationen i beaktande och följer allmänna för tillfället ikraftvarande direktiv och rekommendationer. Väderleksreservation.**

Motion ger mera ork!

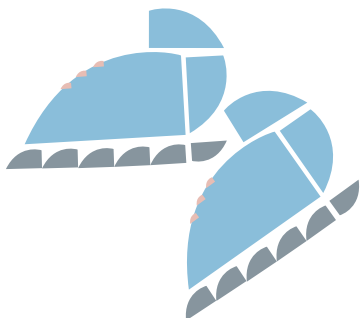
## Anmälning

Anmälning till kurserna och föräldra-babygrupperna börjar 4.1.2021 kl. 9 via internet på adressen [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott). Till mammajumpan, mammayogan och till jumpan för mammor som fött barn anmäler man sig för vårens del direkt till kursledaren, moderskapsfysioterapeut Taina Åkerlund-Pesonen, tfn 040 514 4084. Tidtabell för grupperna hittar du på [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

OBS! Platssituationen i de grupper som redan startade på hösten ser du också på [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott). Ifall det finns lediga platser eller reservplatser kan man anmäla sig till dessa för vårterminen. För vårterminen uppbärs skild avgift (50 % av hela årsavgiften), avgiften faktureras i mars.

Eventuell avbokning av deltagande bör ske senast inom två (2) veckor efter att man anmält sig, i annat fall faktureras deltagaravgiften. Avbokning sker genom e-post till [ann-sofi.hedenstam@porvoo.fi](mailto:ann-sofi.hedenstam@porvoo.fi) eller per tfn 040 754 0484.

Ifall man inte har möjlighet att anmäla sig till grupperna via internet, kan man också göra det genom att besöka servicekontoret Kompassen vid Krämartorget, vardagar kl. 9–16. Till grupperna finns ett begränsat antal deltagarplatser, deltagarna antas i anmälningsordning.



## VÅRENS KURSSER

### Skidskola för vuxna, traditionell teknik

På kursen går vi bl.a. igenom hur man skall behandla skidorna, traditionell skidteknik, hur man sparkar av i rätt riktning så att skidan fäster. Kursen lämpar sig såväl för nybörjare som lite mera vana skidare som vill förbättra sin skidteknik.

- 📍 **Aurorahallen (samling bakom hallen),**  
max 15
- 🕒 lör. 16.1 kl. 10–12
- 👤 Lars Meyer
- 💰 20 € faktureras efter kursen. Även motionssemlarna duger som betalningssätt.

### Skidskola, grunderna i skrinntstil

På kursen går vi bl.a. igenom hur man behandlar skidorna samt olika skrinntekniker. Kursen lämpar sig för såväl nybörjare som för dej som redan kan skrinna lite.

- 📍 **Aurorahallen (samling bakom hallen),**  
max 15
- 🕒 lör. 16.1 kl. 14–16
- 👤 Lars Meyer
- 💰 20 € faktureras efter kursen. Även motionssemlarna duger som betalningssätt.

### Skidskola för vuxna, skrinnteknik och traditionell teknik, fortsättningskurs

Vi fördjupar oss i såväl traditionell- som skrinnteknik

- 📍 **Aurorahallen (samling bakom hallen),**  
max 15
- 🕒 sön. 17.1 kl. 10–12
- 👤 Lars Meyer
- 💰 20 € faktureras efter kursen. Även motionssemlarna duger som betalningssätt.

### Skodax i snön

Kom och bekanta dig med snöskor. Sätt på dig vinterkängor med skaft för att förhindra snön att komma in i skorna. Snöskorna lånas ut på platsen

- 📍 **Aurorahallen (samling bakom hallen),**  
max 6
- 🕒 mån 15.2  
kl. 17–17.50 (kurs 1)  
kl. 18–18.50 (kurs 2)  
kl. 19–19.50 (kurs 3)
- 👤 Jan Sinisalo
- 💰 10 € faktureras efter kursen. Även motionssemlarna duger som betalningssätt.

## Motionskaffe för seniorer

Kom med och motionera fyra torsdagar under våren. Du kan pröva på pickleball, pingis, curling, boccia eller bara promenera runt i salen. Efter att vi har motionerat, bjuder vi på gratis kaffe.

### 📍 Kokonhallen

🕒 tors. 21.1, 18.2, 18.3 och 22.4 kl. 14–16

🚫 Ingen deltagaravgift eller förhandsanmälan

## Bollsportsvärlld för hela familjen

I bollsportsvärlden får man pröva på många olika boll- och racketsporter allt från pickleball till volleyboll. Verksamheten ordnas i samarbete med några idrottsföreningar och den är delvis ledd. Barnen bör ha en vuxen med sig. Tilläggsuppgifter [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

### 📍 Kokonhallen

🕒 lör. 6.2, 27.3 och 17.4 kl. 9.30–11.30

🚫 Ingen deltagaravgift eller förhandsanmälan

## Skridskoevenemang för hela familjen

Kom och skrinna med familjen och ha roligt på isen. Idrottstjänsterna har skridskor att låna. Evenemanget ordnas tillsammans med idrottsföreningarna.

### 📍 Näse näridrottsplats (Näse Skolgatan)

🕒 lör. 13.2 kl. 11–13

## Skideevenemang för hela familjen

På programmet skidning, ett mini-skidland för de allra minsta barnen och snöskovandring. Idrottstjänsterna har skidor och skidskor till barn samt snöskor att låna. Evenemanget ordnas tillsammans med idrottsföreningarna.

### 📍 Bakom Aurorahallen (Ishockeyvägen 4)

🕒 lör. 27.2 kl. 11–13

## Iscurlingevenemang

Kom och pröva äkta curling på isen.

### 📍 Näse näridrottsplats (Näse Skolgatan)

🕒 tors. 9.3

kl. 14–16 (för seniorer)

kl. 17–19 (för familjer)

## Motionsorientering

Motionsorienteringssäsongen inleds igen 14.4.2021 kl. 17. Motionsorienteringskalendern finns senare på våren på [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

## Allmänturer för skrinning

Allmänheten kan skrinna när som helst på Näse nya konstis samt på naturisarna. På stora konstisplanen och i ishallarna är speciella tider reserverade för allmänheten.

Se isturer för allmänheten:

[www.borga.fi/isturer-for-allmanheten-2020-21](http://www.borga.fi/isturer-for-allmanheten-2020-21)

## Idrottsdagar för familjer

På våren ordnar vi idrottsdagar för hela familjen genom att bekanta oss med näridrottsplatserna i Borgå. Vi ordnar roligt program för hela familjen. Följ med på [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

## Bekanta dej med näridrottsplatserna i Borgå (seniorer)

Under våren bekantar vi oss med näridrottsplatserna där vi ordnar trevligt program.

Följ med på [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

## Kompispromenaderna

De populära kompispromenaderna fortsätter när väderleken det tillåter. Start sker kl. 10 måndagar från Gammelbacka bibliotek, onsdagar från August Eklöfsparken och fredagar från Humlavägens P-plats då vi går Humlalänken, c. 7,7 km. Idrottsinstruktör följer med på promenaderna. Mera information och tidtabeller [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

## Barnens Idrottsvärld och mini-idrottsvärld

Barnens Idrottsvärld söndagar i Kokonhallen och Mini-idrottsvärld tisdagar, torsdagar och fredagar i Kantele-huset har hållit paus under hösten p.g.a. corona situationen. Vi strävar till att starta verksamheten genast då corona-situationen det tillåter. Mera information och tidtabeller [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

## Program för barn under skollov

Idrottstjänsterna ordnar mångsidigt program även under skolelevernas lov, bland annat utfärder och läger. Läs mera [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott)

## Idrottsvagnen

Idrottsvagnen är en täckt släpvagn som innehåller en massa olika idrottsredskap med beaktande av årstiden, bl.a. skidor, skidskor och skinnor i olika storlekar. Skolor och daghem kan gratis låna vagnen för en vecka i taget. Man kan också be om att få hjälp med att få vagnen flyttad.

Reservations- och förflytningsönskemål skickas till [liikunta.tilavaraus@porvoo.fi](mailto:liikunta.tilavaraus@porvoo.fi). Närmare information 0400 944 096/Bremer.

## Simhallen

Information om bl.a. öppettider, motionsgrupper och simskolor hittar du på [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott) --> simhallen.

## Idrottens instagram

Idrottstjänsterna öppnar i januari 2021 ett eget Instagram konto, där vi publicerar mångsidig information om idrott och motion, motionstips för vardagen samt aktuellt inom idrottstjänsterna. Länken till Instagram hittar du idrottens framsida [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott)