



TERVETULOAA UNISPORTIIN!

Info liikuntatuutoreille,
kevät 2011

Aina edullinen yliopistolaiselle

YLIOPISTOLIIKUNTA
KESKUSTA | KUMPULA | MEILAHTI | YIIKKI





HY:N JA AALLON YHTEISET LIIKUNTAPALVELUT SYKSYSTÄ 2011

- **kuudella** kampusella
- 355 päivää vuodessa
- 7 päivää viikossa aamusta iltaan
- **yli 250** ohjattua tapahtumaa viikossa
- Asiakaspalvelua saatavilla kaikkina aukioloaikoina

Aina edullinen yliopistolaiselle



VALITSE OMA TAPASI LIIKKUA



”Aktiivisen liikkujan paras treenikaveri”

Kausikortti

Kausikortilla pääset kuntosalille niin usein kuin haluat. Voit osallistua ryhmäliikuntaan sekä ohjatuille ja yleisille palloiluvuoroille. Varauksia voit tehdä 7 päivää ennen tapahtumaa, Kaikkea tätä voit tehdä aamusta iltaan kaikilla neljällä kampuksella. Valitse kortti 1, 3, 6 tai 12 kuukaudeksi.

”Rakkaudesta lajiin ja hyvään seuraan”

Seuratoiminta

Seuratoiminta on osa Yliopistoliiikunnan laajaa lajitarjontaa. Tiloissamme harjoittelee useita aktiivisia yliopistolaisia urheiluseuroja. Seuroissa voit harrastaa mm. kamppailu- ja palloilulajeja. Seurojen toimintana pääset mukaan ottamalla yhteyttä suoraan sinua kiinnostavaan seuraan.

”Oppia liikkumiseen ja taitoa lajeihin”

Kurssit

Tutustu uusiin lajeihin valitsemalla kurssi laajasta valikoimastamme. Meiltä löytyy eritasoisia kursseja, joten kehityt ja pääset hiomaan taitojasi. Sitovat ilmoittautumiset voit tehdä 2-4 viikkoa ennen kurssia. Hinnat ovat kurssikohtaisia ja maksat ne asiakasryhmäsi mukaan. Yliopistolaisena hinta on aina edullisin.

”Rennosti ja reilusti kisailen”

Sarjat ja turnaukset

Turnaukset ovat yliopistohengessä rentoa ja mukavaa kilpailua. Yliopiston palloilusarjoilla on pitkät ja riemukkaat perinteet. Joukkueet koostuvat ainejärjestöjen ja kaveriporukoiden joukkueista. Tietysti myös henkilökunta on osana. Voit ilmoittaa joukkueesi mukaan kuukautta ennen tapahtumaa.

”Hyvinvointisi ja harjoittelusi tueksi”

Yksilöpalvelut

Yksilöpalvelut on tarkoitettu sinulle, joka kaipaavat ohjausta, seurantaa, motivaattia tai kehonhoitoa. Voit tulla kuntotestiin, saat harjoitusohjelman tai henkilökohtaista ohjausta. Yksilöpalveluihin kuuluu myös erilaisia hierontaa. Yliopistolaisena saat palvelun aina edullisimpaan hintaan.

”Mitä teille saisi olla?”

Yhteisöpalvelut

Tilauspalvelu on liikunta- ja hyvinvointipalvelu sinulle tai ryhmällesi. Autamme sinua toteuttamaan toiveesi ja saavuttamaan tavoitteesi. Voit yhdistää lajeja valikoimastamme ja ehdottaa uusia. Järjestämme mm. liikunta- ja virkistyspäiviä, hierontapalveluita ja tutustumiskäyntejä eri lajeihin. Ota yhteyttä liikunta@liikuksesta@helsinki.fi.

”Kaverin kanssa”

Kenttä- ja salivaraus

Varaa kenttä tai Sali yhdeksi kerraksi tai koko kaudeksi. Treenaa kavereiden kanssa sulkapalloa, sählyä, tanssia – valinta on sinun. Varauksissa on aina kenttä- tai salikohtainen hinta. Vakiovuoron voit varata asiakaspalvelupisteestä. Kertavuoron voit varata netistä.

”Haasta itsesi”

Kiipeily

Seinäkiipeily on hauska, haastava ja tehokas liikuntamuoto. Se kehittää mielen ja kehon hallintaa. Kiipeilyssä kurkotat aina korkeammalle ja näet kauemmaksi. Alkeiskurssilta saat lajin edellyttämät turvallisuustaidot. Kiipeilemään pääset myös, jos sinulla on aiempaa kokemusta ja läpäiset näyttökokeen. Kiipeilystä maksat kertamaksun.



Aina edullinen yliopistolaiselle

YLIOPISTOLIIKUNTA
KESKUSTA | KUMPULA | MEILAHTI | YLIKKI

SARJAT JA TURNAUKSET

UniSport on muutakin kuin jumppaa ja kuntosalia. Palloilusarjoilla ja turnauksilla on pitkät ja riemukkaat perinteet.

Sarjat syksyllä 2011

- JALKAPALLOSARJA, Töölö
- SALIBANDYSARJA, Kumpula
- FUTSALSARJA, Kumpula
- SALIBANDYSARJA, Otaniemi
- FUTSALSARJA, Otaniemi
- SULKAPALLORANKING
- SQUASHRANKING

Kerää joukkue ja lähde kisailemaan. Joukkueita on kaikentasoisia!

Aina edullinen yliopistolaiselle

YLIOPISTOLIIKUNTA
KESKUSTA | KUMPULA | MEILAHTI | YIIKKI





SEURATOIMINTA

Seuratoiminta on osa yliopistojen laajaa lajitarjontaa. UniSportin tiloissa harjoittelee useita aktiivisia yliopistolaisia urheiluseuroja

- Kamppailulajit
- Palloilulajit
- Alkeiskursseista aktiiviseen kilpailutoimintaan

Seurojen toimintaan pääset mukaan ottamalla yhteyttä suoraan kiinnostavaan urheiluseuraan.

Lisätietoja seuroista löydät UniSportin nettisivuilta www.unisport.fi

Aina edullinen yliopistolaiselle

YLIOPISTOLIIKUNTA
KESKUSTA | KUMPULA | MEILAHTI | YIIKKI





KESKUSTAKAMPUS

Hallintorakennuksen liikuntatilat

- Kuntosali, ryhmäliikuntastudio
- Palloilu- / liikuntasali, squash
- Hieronnat, harjoitusohjelmat, kuntotestit

Porthanian liikuntatilat

- Ryhmäliikuntasali

KUMPULAN KAMPUS

Kumpulan liikuntakeskus

- Kuntosali, ryhmäliikuntasali
- Palloiluhalli
- Hieronnat, harjoitusohjelmat, kuntotestit
- Kiipeilyseinä

K
A
M
P
U
K
S
E
T



Aina edullinen yliopistolaiselle

YLIOPISTOLIIKUNTA
KESKUSTA | KUMPULA | MEILAHTI | YIHKKI



VIIKIN KAMPUS

Viikin monitoimitalo

- Kuntosali
- Palloiluhalli
- Hieronnat, harjoitusohjelmat

Viikin normaalikoulu

- Kaksi ryhmäliikuntasalia

MEILAHDEN KAMPUS

Meilahden liikuntakeskus

- Kuntosali
- Ryhmäliikuntasali, sisäpyöräily sali
- Hieronnat, harjoitusohjelmat, kuntotestit
- Ulkoliikunta

K
A
M
P
U
K
S
E
T



Aina edullinen yliopistolaiselle

YLIOPISTOLIIKUNTA
KESKUSTA | KUMPULA | MEILAHTI | VIIKKI

TÖÖLÖN KAMPUS 1.9. ALKAEN

Kauppakorkeakoulu

- Kuntosali
- Ryhmäliikunta- ja palloilusali
- Palloilu
- Hieronnat, harjoitusohjelmat
- Seuratoiminta, sarjat ja turnaukset
- Ulkoliikunta

Pohjoinen Hesperiankatu (2012 alk.)

- Kamppeilulajien seuratoimintakeskus



Aina edullinen yliopistolaiselle

YLIOPISTOLIIKUNTA
KESKUSTA | KUMPULA | MEILAHTI | YIIKKI



OTANIEMEN KAMPUS 1.9. ALKAEN

Otahalli

- 2 kuntosalia
- 2 ryhmäliikuntasalia, sisäpyöräily sali
- Palloiluhalli: ohjatut ja yleiset palloiluvuorot, klinikat
- Hieronnat, harjoitusohjelmat, kuntotestit
- Seuratoiminta, sarjat ja turnaukset
- Ulkoliikunta



Aina edullinen yliopistolaiselle

YLIOPISTOLIIKUNTA
KESKUSTA | KUMPULA | MEILAHTI | YLIKKI





LISÄTIETOJA PALVELUISTA

Kampuksen liikuntapäällikkö

Jenni Orell

puh. 050 415 0501

jenni.orell@helsinki.fi

Kampuksen myynti- ja asiakaspalveluvastaava

Jenni Sillantaka

puh. 050 318 2389

jenni.sillantaka@helsinki.fi

www.unisport.fi

puh. 09 191 22151

Tervetuloa!

Aina edullinen yliopistolaiselle


YLIOPISTOLIIKUNTA
KESKUSTA | KUMPULA | MEILAHTI | YIHKKI



KIITOS!

Aina edullinen yliopistolaiselle


YLIOPISTOLIIKUNTA
KESKUSTA | KUMPULA | MEILAHTI | YIHKKI