

SISÄLLYS

SOTKAMON KUNNAN YHTEYSTIETOJA.....	3
TOIMINTAKAUSI, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT	3
KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA.....	5
SALILIIKUNTA	5
ESITTÄVÄ TANSSI / AIKUISET	8
VESILIIKUNTA	9
AIKUISTEN UIMAOPETUS	10
ERITYISLIIKUNTA	11
SALI- JA ULKOLIIKUNTA.....	11
VESIVOIMISTELU	12
KUNTOSALIHARJOITTELU	13
TESTIT	14
LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA	15
NUORISOTOIMI	15
HARRASTETAKUU	15
KANSALAIPOISTO	16
RYHMÄLIIKUNNAN MUUT PALVELUNTUOTTAJAT	17
SOTKAMON LIIKUNTAYHDISTYKSET.....	19
UIMAHALLI	20

Kädessäsi on syksyisin ilmestytävä Sotkamon ryhmäliikunnan esite. Esitteeseen on koottu Sotkamon kunnan tarjoamat liikuntapalvelut ja niiden aikataulut. Liikuntapalveluita tuottavat Sotkamossa myös mm. liikuntaseurat ja yksityiset palveluntuottajat.

Tutustu esitteeseen niin huomaat, että Sotkamossa voi harrastaa melkein mitä vaan. Löydät liikuntatarjonnasta paljon tuttua ja hyväksi havaittua mutta myös uutta ja kokeilemisen arvoista.

Sotkamon kunnan liikuntapalvelut käyttää aktiivisesti tiedottamiseen Sotkamon kunnan Facebook-sivua ja Instagramia @sotkamonkunta. Sotkamo.fi -sivuilta löytyy tietoa Sotkamon liikunta- ja urheilutapahtumista, liikuntaryhmistä, sekä reaaliaikaisesta latujen ja jääalueiden kunnossapidosta.

<https://liikaha.123varaus.fi/> -sivulta voit varata liikuntapaikkoja omaan liikuntaan vapaana olevina aikoina. Käypä tutustumassa!

Seuraathan meitä jo Sotkamon kunnan Facebookissa ja Instagramissa.

"Hei! Oppaaseen on koottu erilaisia vaihtoehtoja liikkumiseen ympäri Sotkamaa. Lähde rohkeasti kokeilemaan eri mahdollisuuksia ja löydä oma juttusi!"

*Tänään on hyvä päivä seikkailla!
– Muumipeikko*

*Terveisin
Noora Jauhiainen
vs. Erityisliikunnanohjaaja*



SOTKAMON KUNNAN YHTEYSTIETOJA

Käyntiosoite kunnan virastotalolle:

Markkinatie 1, 88600 Sotkamo

p. / vaihde (08) 6155 5811

Sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@sotkamo.fi

Liikuntatoimi

Ossi Pulkkinen vs. liikuntatoimenjohtaja 044 750 2121

Noora Jauhiainen vs. erityisliikunnanohjaaja 044 750 2328

Merja Hakkarainen, toimistosihteeri 044 750 2095

Kansalaisopisto

Merja Ojalampi, rehtori 044 750 2125

Raija Kemppainen, toimistosihteeri 044 750 2078

Marjut Sonninen, Suunnittelija-opettaja 044 750 2029

Nuorisotoimi

Marja-Maija Pyykkönen, nuorisotoimenjohtaja 044 750 2122

Nuorisotalo Asema 13 044 750 2000

Vuokatin nuorisotalo 044 750 2709

Liikuntayhdistysten yhteystiedot sivulla 20.



Sotkamon kunta



@sotkamonkunta

TOIMINTAKAUSI, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT

LIIKUNTATOIMI

Toimintakausi: 16.9.- 13.12.2019 ja 7.1.- 10.5.2020. (ei viikoilla 42 & 10, eikä arkipyhinä)

Ilmoittautuminen:

Ohjaajalle paikan päällä, lukuun ottamatta vesivoimistelua, keilailua ja työttömien liikuntaryhmää, joihin on ennakoilmoittautuminen. Ennakoilmoittautuminen alkaa 28.8.2019 klo 8.00

puh. 044 750 2328/ Noora Jauhiainen tai noora.jauhiainen@sotkamo.fi

Maksut:

Vesivoimistelu	syyslukukausi 48 €, kevätlukukausi 53 €
Saliliikuntaryhmät, kuntosali	syyslukukausi 33 €, kevätlukukausi 38 €
Keilaus	4,5€ / kerta

KANSALAIPOISTO

Toimintakausi: 16.9. - 8.12.2019 ja 7.1.- 10.5.2020

Syysloma 14.10. – 20.10.2019

Joululoma 9.12.2019 – 5.1.2020

Hiihtoloma 2.3. – 8.3.2020

Pääsiäisloma 9.4. – 13.4.2020

Ilmoittautuminen:

- o Internetissä 11.7 alkaen: www.opistopalvelut.fi/sotkamo
- o soittamalla 4.9. klo 9.00. alkaen, p. 08 615 5811 (kunnan vaihde)
- o 1. kerralla ohjaajalle paikan päällä, ellei kurssin kohdalla pyydetä ennakoilmoittautumista

Maksut (koko lukuvuosi):

Kaikki saliliikunta	57 €
Aikuisten ja nuorten baletti	81 €
Lasten baletti II	57 €
Baletti V, erikoisryhmä	100 €
Nuorten baletti, jatkotaso	100 €
Työikäisten vesiliikunta	129 €
Kuntouinti	144 €
Aikuisten uimakoulu I	67 € (huom! kurssimaksu, 13 oppituntia)
Aikuisten uimakoulu III ja II	57 € (huom! kurssimaksu, 10 oppituntia)

SOTKAMON TERVEYSASEMAN FYSIOTERAPIA

Tiedustelut p. (08) 615 65 041

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

Saliliikunta

Vatsa-peppu-reisi – jumppa, Vuokatti

ke 17.00 -18.00

Kansalaisopisto / avoin

Vuokatin urheilutalo

Kuntoliikunta, Vuokatti

ma 17.00 -17.45

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Vuokatin urheilutalo

Vatsa-peppu-reisi – jumppa

ma 17.30 -18.30

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Salmelan koulu

Joogaa kaikenikäisille, alkeet

to 11.00 -12.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Asema 13, sali

Joogaa kaikenikäisille, Tiilikangas

ke 16.00 -17.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Tiilikankaan päiväkoti

Joogaa kaikenikäisille, Leivolan koulu

to 18.00 -19.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Leivolan koulu

Joogaa kaikenikäisille A, Vuokatti

ti 16.15 -17.45

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Satuvakan päiväkoti, sali

Joogaa kaikenikäisille B, Vuokatti

ti 17.45 -19.15

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Satuvakan päiväkoti, sali

Joogaa kaikenikäisille, alkeet, Sapsokoski UUSI

to 14.00 -15.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Sapsotalo

Äijäjooga, Leivolan koulu

to 19.30 - 21.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Leivolan koulu

Slow Yoga, Pohjavaara

ti 19.00 -20.30

Kansalaisopisto / Johanna Härkönen

Pohjavaaran koulu

Shindo-venyttely kaikenikäisille, Tiilikangas

ke 18.00 – 19.30

Kansalaisopisto / Leena Manninen

Tiilikankaan päiväkoti

Selkäjumppa

ma 18.45 -19.45

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Salmelan koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Suovaara

ti 12.30 - 13.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Viertola

Naisten ja miesten kuntoliikunta Heinämäki

ti 18.30 - 19.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Heinämäen kylätalo

Naisten ja miesten kuntoliikunta Tipasoja

ke 19.00 - 20.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Pohjois-Tipaksen koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Laakajärvi

to 13.00 - 14.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä / Taavetti Ryhänen

Laakajärventie 212B

Naisten ja miesten kuntoliikunta Torinkylä

to 18.45 - 19.45

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Torinkylän koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Sapsoperä

pe 15.00 - 16.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä / Raija Niskanen

Sapsontalo

Senioriliikunta

Eläkenaiosten kuntojumppa

Ti klo 14.15 - 15.15

Asema 13

Kansalaisopisto/ Outi Hyppölä

Monipuolista perusjumppaa, jossa nostetaan sykettä sekä kehitetään lihaskuntoa ja liikkuvuutta.

Eläkeläisten kuntojumppa

Ke klo 15.15 - 16.15

Vuokatin urheilutalo (Käpykuja 17)

Kansalaisopisto/ Outi Hyppölä

Monipuolista perusjumppaa, jossa nostetaan sykettä sekä kehitetään lihaskuntoa ja liikkuvuutta.

Senioritanssi

ma 16.30 - 17.30

Salmelan koulu

Kansalaisopisto / Liisa Paavola

Esittävä tanssi / aikuiset

Aikuisten ja nuorten baletti

ma 18.00 - 20.20

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Aikuisten kuntotanssi

ke 11.30 - 13.00

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Asema 13, sali

Dance Rumbita ®, alkeet

ke 18.00 - 19.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Asema 13, sali

Dance Rumbita ®, jatkoryhmä

ke 19.00 -20.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Asema 13, sali

Itämainen tanssi UUSI

la 10.30 - 12.00

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Asema 13, sali

Vesiliikunta

Vesijumppa, päiväryhmä

ma 12.15 - 13.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Uimahalli

Työikäisten vesijumppa A

ti 17.30 – 18.15

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Uimahalli

Työikäisten vesijumppa B

ti 18.30 – 19.15

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Uimahalli

Kuntouinti

ti 20.30 - 21.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Uimahalli

Aikuisten uimaopetus

AIKUISTEN UIMAKOULU I 30.9. – 31.10.

Maanantaisin ja torstaisin klo 20.30 - 21.45

Uimahalli

Kurssi on tarkoitettu uimataidottomille ja heikosti uiville. Harjoitellaan uinnin tekniikoita ja sukeltamista.

Kurssimaksu 67,00 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.
Tiedustelut ja ilmoittautuminen uimaopettajalle / Outi Hyppölä,
p. 044 750 2032.

AIKUISTEN UIMAKOULU II 4.11. – 21.11.

Maanantaisin ja torstaisin klo 20.30 - 21.45

Uimahalli

Rinta- ja selkäuinnin tekniikat.

Kurssimaksu 57,00 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.
Tiedustelut ja ilmoittautuminen uimaopettajalle / Outi Hyppölä,
p. 044 750 2032.

AIKUISTEN UIMAKOULU III 25.11. – 12.12.

Maanantaisin ja torstaisin klo 20.30 - 21.45

Uimahalli

Krooliuinnilla pääpaino, muut lajit kevyemmin.

Kurssimaksu 57,00 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.
Tiedustelut ja ilmoittautuminen uimaopettajalle / Outi Hyppölä,
p. 044 750 2032.

ERITYISLIIKUNTA

Sali- ja ulkoliikunta

Sydänliikunta

Ma klo 14.00 - 14.45

Asema 13

Liikuntatoimi

Ryhmä soveltuu kaikille oman kunnon ylläpitoon, miehille ja naisille. Ryhmässä tehdään lihaskuntoharjoituksia, nostetaan sykettä ja harjoitetaan tasapainoa monipuolisesti. Tunti ei sisällä monimutkaisia liikkeitä tai askelsarjoja. Ei akuutin eikä toipilasvaiheen sydänkuntoutukseen.

Tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille, Salmela

Ti klo 15.30 -16.30

Salmelan koulu

Liikuntatoimi/Kotihoito

Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 75-vuotiaille, joilla esiintyy liikkumis- ja tasapainovaikeuksia. Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita kuten: lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Liikkeet tehdään ohjatusti ja turvallisesti. Ryhmä on **maksuton**.

Eläkeläisten keilailuryhmä

Ti klo 9.00 - 10.00 (aloittelijat)

Vuokatin keilahalli

Pe klo 9.00 - 10.00

Kertamaksu 4,50€

Liikuntatoimi, ennakoilmoittautuminen, p. 044 750 2328

Penkkilenkki/ulkoliikuntaa

Ke klo 12.00 - 12.45

Kokoontuminen kirjaston eteen

Liikuntatoimi/ Noora Jauhiainen tai vertaisohjaaja

Matalatehoista lenkkeilyä, jumppaa tai pelailua yhdessä ulkona. Ryhmä on **maksuton**.

Kuntosaliryhmät

katso sivu 13.

Työkeskuksen liikuntaryhmä

Ti klo 9.30 -10.15/Reippailijat

Työkeskus

Ke klo 9.30 - 10.15/Nautiskelijat

Työkeskus

Liikuntatoimi

Työttömien liikuntaryhmä

Ma klo 12.00–13.00

Toimintakeskus/vaihtelee

Liikuntatoimi

Mielenterveyskuntoutujien liikunta

Pe klo 9.45 - 10.30

Sotkamon kuntoutuskoti

Liikuntatoimi

Vesivoimistelu

Ikäliikkujen vesivoimistelu 1

Ma klo 9.00 - 9.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 2

Ma klo 9.30 - 10.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 3

Ke klo 14.00 - 14.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 4

Ke klo 14.30 - 15.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 5

To klo 9.30 - 10.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 6

To klo 10.00 - 10.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 7

To klo 13.30 - 14.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 8

To klo 14.00 - 14.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Kuntouintiryhmä (Kuntoutuskoti ja Työkeskus)

To klo 12.00 - 13.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

KUNTOSALIHARJOITTELU

Sotkamon kunnan kuntosali

Terveysaseman alakerta, Keskuskatu 9

Maksuton.

Avoimna päivittäin klo 5 - 21

Kuntosali on suljettu siivouksen ajan ma ja ke klo 12.00 -13.00, sekä pe klo 11.00 -12.00

Seniorikuntosali

Kiinteistö Oy Sotkanmaan toimistorakennuksen alakerrassa, Keskuskatu 12

Avoimna Ma - Pe klo 8.00 - 15.00

Maksuton

Kuntosaliharjoittelua itsenäisesti sekä ryhmissä vertaisohjaajan johdolla

Ryhmätiedustelut: Henri Knuutila, p. 044 750 2782

KUNTOSALIHARJOITTELU

Ikämiesten kuntosalivuoro

Ti klo 12.30 - 14.00

Liikuntatoimi / omatoiminen-vertaisohjattu

Avoim vuoro, tervetuloa mukaan. **Maksuton.**

Terveysaseman kuntosali

Ikänaisten kuntosalivuoro

Pe klo 12.00 - 13.30

Liikuntatoimi / omatoiminen-vertaisohjattu

Avoim vuoro, tervetuloa mukaan. **Maksuton.**

Terveysaseman kuntosali

Tehoharjoittelu

Ti ja Pe klo 12.00–13.00

Liikuntatoimi/Kotihoito

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille joiden toimintakyky on alentunut ja jotka tarvitsevat tukea voima- ja tasapainoharjoittelun aloittamiseen (pienryhmä). Ryhmä on **maksuton.**

Liikuntatoimi/Kotihoito

Lisätiedot ja ilmoittautuminen p. 044 750 2328/Noora tai 044 750 2782/Henri

Seniorikuntosali

Kaikille avoimet kuntosaliopastukset

Ke 28.8. klo 16.00 - 17.30

Ti 3.9. klo 9.00 - 10.30

Ti 3.9. klo 17.00 - 18.30

Ma 9.9. klo 17.00 - 18.30

Kaikille avoin maksuton laiteopastus ja vinkkejä harjoitteluun.

Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Noora Jauhiainen p.044 750 2328

Terveysaseman kuntosali

TESTIT

IKÄÄNTYNEIDEN LIIKKUMIS- JA TOIMINTAKYKY TESTIT

Ke 4.9. klo 12.00

Testeillä mitataan iäkkäiden henkilöiden liikkumiskykyä ja testitulosten perusteella testaajat antavat ohjeita oman toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ilmoittautuminen paikan päällä Hiukan huoltorakennuksessa. Maksuton testi.

Lisätietoja antaa Noora Jauhiainen p. 044 750 2328

HUOM! Kevään 2020 testipäivä on touko-kesäkuussa. Seuraa ilmoittelua Sotkamo-lehdessä ja www.liikaha.fi -sivuilla.

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Nuorisotoimi

Sotkamon kunnan nuorisotoimi järjestää liikuntaa nuorisotalo Asema 13:n liikuntasalissa ja Vuokatin urheilutalolla.

NUORISOTALO ASEMA 13

Ryhmät ja ajat tarkentuvat myöhemmin, seuraa ilmoittelua!

VUOKATIN NUORISOTALO

Tanssi- ja liikeimprovisaatiota lapsille/nuorille

Ti 14.00 – 15.00 (1-3lk:n oppilaat)

Ke 14.00 – 15.00 (4-6lk:n oppilaat)

Mahdollisesti myös muita ryhmiä, seuraa ilmoittelua!

Tiedustelut:

Nuorisotalo Asema 13, Keskuskatu 13, Sotkamo, p. 044 750 2000

Vuokatin nuorisotalo, Kuikkalammentie 1, Vuokatti, p. 044 750 2709

Harrastetakuu

Harrastetakuun tavoitteena on turvata jokaiselle lapselle yksi harrastus. Harrastetakuuta toteutetaan kaikilla harrastamisen kentällä liikunnasta kulttuuriin.

Sotkamon kunta on varannut vuoden 2019 budjettiin määrärahan harrastetakuun toteutukseen. Sotkamon kunta pilotoi harrastetakuun toteutusta syksyllä 2019.

- ➔ Harrastetakuuta lähdetään toteuttamaan tarjoamalla kaikille Sotkamon 6.-7. lk oppilaille harrastepassi. Harrastepassi on henkilökohtainen ja lisätietoja sen eduista saat Piia Määtältä p. 044 750 2643.

Harrastustoimintaa alueella järjestäviä tahoja haastetaan yhteistyöhön oman toiminnan/palvelun tarjoamiseksi harrastetakuun harrastetarjontaan, josta nuoret löytävät helposti alueen mahdollisuudet. Alueella toimivia yrittäjiä ja järjestöjä pyydetään ottamaan yhteyttä harrastetakuun yhteyshenkilöön Piia Määttään p. 044 750 2643.

Kansalaisopisto

Esittävä tanssi: Lapset

Lasten satubaletti UUSI

pe 18.20 - 19.05

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Lasten baletti II (Taiteen perusopetus)

ke 18.15 - 19.15

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Baletti V (Taiteen perusopetus)

ma 16.15 - 17.45

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Baletin erikoisryhmä (Taiteen perusopetus)

pe 15.45 - 18.15

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Nuorten baletin jatkotaso (Taiteen perusopetus)

ke 16.15 – 18.15

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

LISÄKSI SOTKAMOLAISET LIIKUNTASEURAT TARJOAVAT MONIPUOLISTA LIIKUNTAA LAPSILLE JA NUORILLE. LIIKUNTASEURAT OVAT ESITELTY SIVULLA 19.

RYHMÄLIKUNNAN MUUT PALVELUNTUOTTAJAT

Holiday Club Katinkulta, www.holidayclub.fi

Mm. Les Mills BodyPump. Aikataulut internetissä. Tiedustelut, p. 030 686 3299

Kajaani Dance –tanssikoulu, www.kajaanidance.fi

Tenetin koululla tanssi lapsille ja aikuisille, hip hop, street ja jazztanssi yms. Tuntien aikataulut ja yhteystiedot nettisivuilla.

VuokattiSport, www.vuokattisport.fi.

Mm. HIIT, Bike, CrossTraining, Les Mills-tunteja. Aikataulut internetissä. Ilmoittautuminen ja tiedustelut, p. 0444 148 811.

SuperPark Vuokatti <https://superpark.fi/park/vuokatti/>

Mm. kahvakuula, kuntopajoja.

TURINATUPA

17 eri vammaisjärjestön yhteinen päivä- ja toimintakeskus, os. Akkonientie 9.

Tupa on avoinna MA-TO klo 9.00 -15.00 ja PE 9.00 -12.00 jolloin kaikki Turinatuvan toiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita tutustumaan!

Tiedustelee toiminnasta: p. 040 520 0694, sähköposti: turinatupa@sotkamo.net

JUMPPATUOKIO Turinatuvalle

Pe klo 10.00 -10.30, seuraa ilmoittelua!

OHJATTU LIIKUNTA

Ke klo 14.15, alkamisajankohta avoin, seuraa ilmoittelua!

Nuorisotalo Asema 13

Liikuntamuoto vaihtelee viikoittain

Ohjaaja tarkentuu myöhemmin

ELÄKELIITTO SOTKAMON YHDISTYS RY.

SOOLOTANSSIKURSSI

Ti klo 10.30–11.30, 17.9. alkaen

Nuorisotalo Asema 13

Soolotansseja, helppoja, hauskoja ja jopa hikisiä. Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 50-vuotiaille. Ryhmässä liikunnan iloa eri musiikkien mukaan.

Tiedustelut ohjaaja Sakari Piiraiselta p. 040 058 8589

Eläkeliitto Sotkamon yhdistys ry./Sakari Piirainen

SENIORITANSSIT

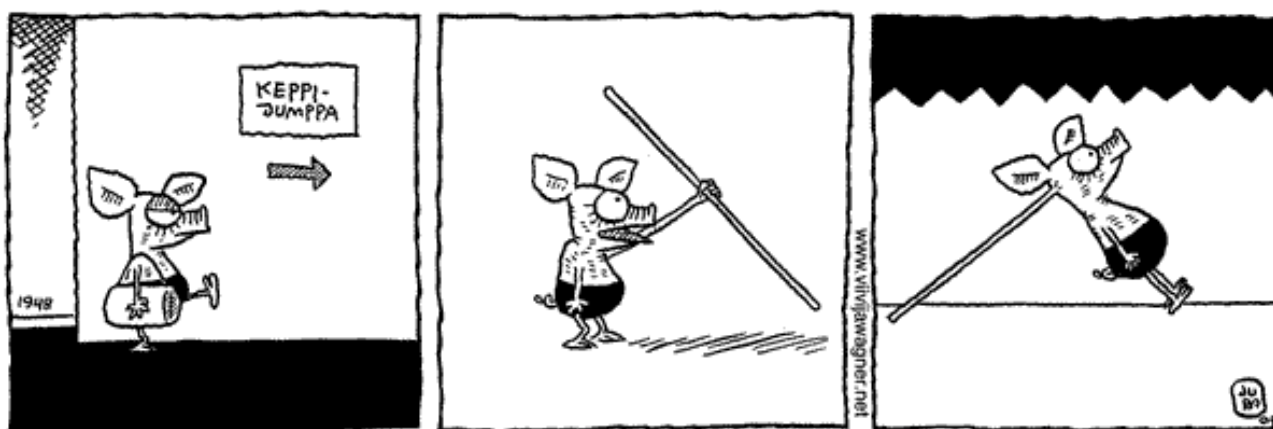
Pe klo 10.30-12.00, 20.9. alkaen

Nuorisotalo Asema 13

Piireissä, muodostelmissa, erilaisia senioreille sopivia tansseja. Ohjelmassa myös istumatansseja. Leppoisasti ja monipuolisesti erilaisia tansseja.

Tiedustelut ohjaaja Sakari Piiraiselta p. 040 058 8589

Eläkeliitto Sotkamon yhdistys ry./Sakari Piirainen



SOTKAMON LIIKUNTAYHDISTYKSET

Seura	Liikuntalajit	Puheenjohtaja	Sihteeri
Juurikkalahden Kiri ry	Jalkapallo, futsal, salibandy	Harri Heikkinen p. 044 753 8511	Tiina Rimpiläinen
Laakajärven Teräs ry	Terveys- ja kuntoliikunta	Taavetti Ryhänen	Ritva Ryhänen
Paakin Pauke ry	Kuntoliikunta	Marita Kaipainen p. 050 570 7778	Anne Keronen
Sotkamon Ampujat ry	Harrastus- ja kilpa-ammunta, hirvenhiihto	Janne Huotari	Jyrki Anttonen
Sotkamon Jymy ry www.sotkamonjymy.fi	Ampuma- ja maastohiihto, mäkihyppy, yhdistetty, suunnistus, yleisurheilu, lentopallo, telinevoim.	Janne Kankainen p. 040 535 2925	Aino Tolkkinen p. 040 507 9612
Sotkamon Jymy-Pesis ry www.sotkamonjymypesis.fi	Pesäpallo	Unto Väisänen p. 040 058 1089	Juuso Hyvönen p. 040 748 7381
Sotkamon Kiekko ry www.soki.fi	Jääkiekko, luistelu	Ari Kyllönen p. 050 349 5648	Marika Jaakola p. 050 367 7117
Sotkamon Tanssiurheiluseura Tahiti ry	Seura- ja kilpatanssi	Timo Hirvonen p. 040 732 1607	Annikki Niskanen p. 044 051 0706
Sotkamon Tennisseura ry www.sots.fi	Tennis	Tuomo Pautola p. 050 588 0660	Päivi Piirainen p. 040 536 4846
Sotkamon Visa ry www.sotkamonvisa.fi	Voimannosto	Ville Niskanen p. 044 260 6113	Aira Knutars p. 040 573 1939
Vuokatti Ski Team Kainuu ry www.vuokattiskiteam.fi	Maastohiihto	Markku Laanti	Juha Turpeinen
Vuokatin Ratsastajat, ry.	Ratsastus	Johanna Karjalainen-Korhonen p. 050 414 4957	Teija Heikkinen
Vuokatin Latu ry	Kuntoliikunta ja retkeily	Pasi Korhonen p. 040 725 9422	
Swimming Club Vuokatti ry www.scv.fi	Uinti	Hanne Rimpiläinen	Minna Rossi p. 050 523 5083
Katinkulta Golf ry www.katinkultagolf.fi	Golf	Pentti Huttunen	Pertti Oja
Vuokatti Rowing ry www.vuokattirowing.fi	Kirkkovenesoutu	Harri Savonen	Renne Sänisalmi

UIMAHALLI

Vuokattihallissa, Opistontie 1, Vuokatti

Aukioloajat uimahalli, urheiluhalli ja kahvio

19.8.- 1.9.2019 **ma - pe 12-19**
 la - su 12-18

2.9.alkaen **ma – pe 8-21**
 la 10-20
 su 10-18

Juhlapyhien aukioloajoista ilmoitetaan erikseen www.vuokattisport.fi -sivuilla.

Tiedustelut uimahalli, p. 0444 148 811.

Lipunmyynti lopetetaan tuntia ennen sulkemisaikaa. Allashuone suljetaan 30 min ennen sulkemisaikaa.

HINNASTO (€)	AIKUISET	LAPSET 7-15 v.
KERTAMAKSU	6,50	3,60
OPIKELIJAT, ELÄKELÄISET, VARUSMIEHET & TYÖTTÖMÄT (Aamun kuntouinti ennen klo 9)	3,60	—
RYHMÄLIPUT, min. 10-24 henkilöä, kaikki maksavia	5,90	3,25
25 – 49 henkilöä	5,55	3,10
yli 49 henkilöä	5,20	2,90
SARJALIPPUVIHOT:		
10 krt	59,00	32,40
25 krt	138,00	77,00
50 krt	260,00	144,00

- Alle 7-vuotiaat ilmaiseksi
- Ryhmäliput edellyttävät ennakoilmoittautumista uimahallille. Liput tulee lunastaa uimahallin kassalta kaikki kerrallaan (yksi hakee liput kaikille).
- HUOM! Uinti on sallittu vain uintiin tarkoitettussa uima-asussa. Urheiluhousujen tai shortsien käyttö uima-asuna on hygieniasyistä kielletty.