

## LIIKUNNAN KURSSITARJONTA 2020 - 2021

### **210200so Ulkotreeni UUSI**

Hiukka, ma 17.30 - 18.30  
Noora Jauhiainen 3.8.2020-24.8.2020  
Kurssimaksu 17,00 €  
Ulkotreeni, jossa tehdään monipuolista lihaskuntojumppaa eri teemoilla. Kurssi toteutuu ulkona, joten sään mukainen vaatetus, vesipullo ja pehmeä alusta mukaan.

### **210202so Vatsa-peppu-reisi -jumppa**

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2 ma 17.30 - 18.30  
Noora Jauhiainen 31.8.2020-16.11.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 11.1.2021-26.4.2021  
Lihaskuntotunti, jossa keskitytään keskivartalon, pakaroiden ja jalkojen lihasten vahvistamiseen.

### **210203so Vatsa-peppu-reisi -jumppa, Vuokatti**

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17 ti 17:00-18:00  
Maria Kärkkäinen 15.9.2020-1.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 12.1.2021-20.4.2021  
Sama kuin kurssilla 210202so

### **210204so Aikuisten tanssi-jumppa UUSI**

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17 ti 18.15 - 19.00  
Maria Kärkkäinen 15.9.2020-1.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 12.1.2021-20.4.2021  
Tunnin tavoitteena on tehdä erilaisia tanssillisia liikkeitä musiikin tahtiin. Tanssitunti koostuu lämmittelystä, tanssillisesta koreografiasta sekä lihaskuntoliikkeistä. Tunti on tarkoitettu kaikille tanssista ja lihaskuntoa kehittävistä harjoittelusta kiinnostuneille aikuisille.

### **210205so Vanhempi ja vauva-jumppa UUSI**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 to 10:00-10:45  
Noora Jauhiainen 17.9.2020-3.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 14.1.2021-29.4.2021  
Vauvan ja aikuisen yhteistä aikaa liikunnan parissa. Lihaskuntojumppaa, jossa liikkeitä tehdään yhdessä vauvan kanssa tai oman kehon painolla.

### **210206so Kuntoliikunta, Vuokatti**

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17 to 17.00 - 17.45  
Outi Hyppölä 17.9.2020-3.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 14.1.2021-29.4.2021  
Tunnilla tehdään koko kehoa monipuolisesti kuormittavia lihaskuntoliikkeitä, oman kehon painoa ja eri välineitä hyödyntäen. Tunti ei sisällä askelsarjoja, sopii naisille ja miehille.

### **210207so Kuntoliikunta Naapurinvaara, UUSI**

Naapurinvaaran koulu, Naapurinvaarantie 15 A ma 17.00 - 18.00  
Outi Hyppölä 14.9.2020-30.11.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 11.1.2021-26.4.2021  
Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Sopii sekä miehille että naisille.

### **210208so Kuntoliikunta, Suovaara**

Viertola, Suovaarantie 57 ti 12.30 - 13.30  
Outi Hyppölä 15.9.2020-1.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 12.1.2021-20.4.2021  
Sama kuin kurssilla 210207so

### **210209so Kuntoliikunta, Pohjois-Tipaksen koulu**

Pohjois-Tipaksen koulu, ke 19.00 - 20.00  
Outi Hyppölä 16.9.2020-2.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 13.1.2021-21.4.2021

Lihaskuntoliikuntaa ja sykkeen nostatusta eri välineillä. Venyttelyä. Sopii sekä miehille että naisille.

### **210210so Kuntoliikunta, Laakajärvi**

Laakajärventie 212 B, to 13.00 - 14.00  
Outi Hyppölä / Taavetti Ryhänen 17.9.2020-3.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 14.1.2021-29.4.2021  
Sama kuin kurssilla 210207so

### **210211so Kuntoliikunta, Torinkylä**

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6 to 18.45 - 19.45  
Outi Hyppölä 17.9.2020-3.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 14.1.2021-29.4.2021  
Sama kuin kurssilla 210209so

## **210212so Kuntoliikunta, Sapsoperä**

Sapsontalo, pe 15.00 - 16.00  
Outi Hyppölä / Raija Niskanen 18.9.2020-4.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 15.1.2021-30.4.2021  
Outi Hyppölä ohjaa parillisilla viikoilla ja Raija Niskanen ohjaa parittomilla viikoilla.  
Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Sopii sekä miehille että naisille.

## **210213so Kuntoliikunta, Heinämäki**

Heinämäen kylätalo, Petäjävaarantie 11 ti 18.30 - 19.30  
Hyppölä Outi 15.9.2020-1.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 12.1.2021-20.4.2021  
Lihaskuntoliikuntaa ja sykkeen nostatusta eri välineillä. Venyttelyä. Sopii sekä miehille että naisille.

## **210214so Selkäjumppa**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 ma 18.45 - 19.45  
Outi Hyppölä 14.9.2020-30.11.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 11.1.2021-26.4.2021  
Selkäjumppa on niska- ja selkäongelmista tai em.ennalta ehkäisyyn tarkoitettu jumppa, eri välineillä. Vahvistetaan ja venytellään tärkeitä lihasryhmiä. harjoitetaan nivelten liikkuvuutta ja vartalonhallintaa sekä koordinaatiota.

## **210231so Kuntouinti**

Vuokattihalli/uimahalli, ti 20.30 - 21.30  
Outi Hyppölä 15.9.2020-1.12.2020  
Kurssimaksu 145,00 € 12.1.2021-20.4.2021  
Kurssi on tarkoitettu uintia harrastaville. Uidaan harjoitusohjelmia eri tekniikoilla välineitä hyväksi käyttäen. Ilmoittautumiset Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista

## **210232so Vesijumppa, päiväryhmä**

Vuokattihalli/uimahalli, ma 12.15 - 13.00  
Outi Hyppölä 14.9.2020-30.11.2020  
Kurssimaksu 130,00 € 11.1.2021-26.4.2021  
Syvän- ja matalanveden tehokasta jumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen. Opintokortti ei käy tälle kurssille.

## **210233so Työikäisten vesijumppa**

Vuokattihalli/uimahalli, ti 17.30 - 18.15  
Noora Jauhiainen 15.9.2020-1.12.2020  
Kurssimaksu 130,00 € 12.1.2021-20.4.2021  
Syvän- ja matalanveden tehokasta jumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen. Opintokortti ei käy tälle kurssille.

## **210250so Aikuisten uimakoulu I, syksy**

Vuokattihalli/uimahalli, ma 20.30 - 21.45  
Outi Hyppölä to 20.30 - 21.45  
Kurssimaksu 68,00 € 1.10.2020-2.11.2020  
Tämä kurssi kokoontuu kaksi kertaa viikossa ma ja to. Harjoitellaan uinnin tekniikoita ja sukeltamista. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

## **210251so Aikuisten uimakoulu II, syksy**

Vuokattihalli/uimahalli, ma 20.30 - 21.45  
Outi Hyppölä to 20.30 - 21.45  
Kurssimaksu 58,00 € 3.9.2020-21.9.2020  
Rinta-selkäuinnin tekniikkaharjoitteita. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

## **210252so Aikuisten uimakoulu III, syksy**

Vuokattihalli/uimahalli, ma 20.30 - 21.45  
Outi Hyppölä to 20.30 - 21.45  
Kurssimaksu 58,00 € 12.11.2020-30.11.2020  
Tämä on uinnin tekniikkakurssi, joka kokoontuu kaksi kertaa viikossa ma ja to, krooliuinnilla pääpaino, muut lajit kevyemmin. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

## **210260so FasciaMethod UUSI**

Satuvakan päiväkot, sali, Keskuskuja 4 ma 17.30 - 18.15  
Emmi Maunuksela 14.9.2020-30.11.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 11.1.2021-26.4.2021  
FasciaMethod on suomalainen fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tuntiin sisältyy liikkuvuusharjoittelua, dynaamista täsmävenyttelyä, liikehallintaharjoittelua, sekä välillä faskiakäsittelyä pallolla. Tunti soveltuu kaikille. Tunnille tarvitset mukaan pienen pallon esim. tennispallo.

### **210261so FasciaMethod UUSI**

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2  
Emmi Maunuksela  
Kurssimaksu 58,00 €  
Sama kuin kurssilla 210260so

ma 18.45 - 19.30  
31.8.2020-16.11.2020  
11.1.2021-26.4.2021

### **210262so Shindo-venyttely kaiken ikäisille, Tiilikankaan päiväkot**

Tiilikankaan päiväkoti, sali, Tiilikankaantie 1  
Leena Manninen  
Kurssimaksu 58,00 €

ke 18.00 - 19.30  
16.9.2020-2.12.2020  
13.1.2021-21.4.2021

Shindo on monipuolinen kehontyöskentelymenetelmä, johon kuuluvat rentoutus- ja tasapainoharjoituksia sekä painantatekniikoita yhdistettynä syvälle kehoon vaikuttaviin meridiaanivenytyksiin. Shindo-tunnilla tehdään alkulämmittely, kuuden venyttelyn sarja ja loppurentoutus. Ohjaaja tukee venyttelyissä. Tunnin aikana aktivoidaan kehon omaa energiakiertoa hengityksen ja eri venyttelytekniikoiden avulla.

### **210270so Johdatus joogaan, alkusyksy UUSI**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13  
Heidi Valjus-Lindeman  
Kurssimaksu 23,00 €

ti 17.00 - 18.30  
4.8.2020-8.9.2020

Ryhmä on tarkoitettu uusille opiskelijoille, jotka haluavat tutustua joogaan. Kurssilla keskitytään joogan perusteisiin ja kurssin jälkeen harrastusta on mahdollista jatkaa syksyllä alkavissa muissa ryhmissä. Joogaharjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

### **210271so Joogaa kaikenikäisille, alkusyksy**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13  
Heidi Valjus-Lindeman  
Kurssimaksu 23,00 €

ti 18.30 - 20.00  
4.8.2020-8.9.2020

Kokonaisvaltaisen joogaharjoituksen avulla päästetään irti suorittamisesta, opitaan tuntemaan ja hoitamaan omaa kehoa ja mieltä. Jooga lisää kehon liikkuvuutta ja joustavuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Ryhmä on tarkoitettu aloittelijoille ja jonkin verran joogaa harrastaneille. Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

### **210272so Joogaa kaikenikäisille, Asema 13**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 ke 16.00 - 17.30  
Heidi Valjus-Lindeman 16.9.2020-2.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 13.1.2021-21.4.2021

Kurssi on tarkoitettu joogaa jo jonkin verran harrastaneille. Tarkoituksena on syventää asana- ja hengitysharjoituksia ryhmän tason mukaan. Kokonaisvaltainen joogaharjoitus lisää kehon liikkuvuutta ja joustavuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

### **210273so Joogaa kaikenikäisille, päiväryhmä, Asema 13**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 to 11.00 - 12.30  
Heidi Valjus-Lindeman 17.9.2020-3.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 14.1.2021-29.4.2021

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja joogaa jo jonkin verran harrastaneille. Kokonaisvaltainen joogaharjoitus lisää kehon liikkuvuutta ja joustavuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi

### **210274so Joogaa kaikenikäisille, Leivolan koulu**

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15 to 18.00 - 19.30  
Heidi Valjus-Lindeman 3.9.2020-19.11.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 14.1.2021-29.4.2021

Sama kuin kurssilla 210272so

### **210275so Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti**

Satuvakan päiväkot, sali, Keskuskuja 4 ti 16.30 - 18.00  
Heidi Valjus-Lindeman 15.9.2020-1.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 12.1.2021-20.4.2021

Sama kuin kurssilla 210272so

### **210276so Joogaa kaikenikäisille, jatko, Vuokatti UUSI**

Satuvakan päiväkot, sali, Keskuskuja 4 ti 18.00 - 19.30  
Heidi Valjus-Lindeman 15.9.2020-1.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 12.1.2021-20.4.2021

Ryhmä on tarkoitettu joogaa jo useamman vuoden harrastaneille. Kurssilla on tarkoitus syventää omaa joogaharjoitusta ja edetä asana-, hengitys- ja rentoutusharjoituksissa. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

## **210277so Joogaa kaikenikäisille, alkeet, Sapsokoski**

Sapsontalo,  
Heidi Valjus-Lindeman  
Kurssimaksu 58,00 €  
Sama kuin kurssilla 210273so

to 14.00 - 15.30  
17.9.2020-3.12.2020  
14.1.2021-29.4.2021

## **210278so Äijäjooga, Leivolan koulu**

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15  
Heidi Valjus-Lindeman  
Kurssimaksu 58,00 €

to 19.30 - 21.00  
3.9.2020-19.11.2020  
14.1.2021-29.4.2021

Miesten omassa joogaryhmässä ei pipo kiristä eikä kehon jäykkyys estä osallistumista. Harjoittelun myötä kehon liikkuvuus lisääntyy, hengitys syvenee ja keho ja mieli pääsevät rentoutumaan ja rauhoittumaan. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

## **110230ku Joogaleiri UUSI**

Lentiiran Lomakylä, Petäjäniementie 121  
Sanna Kyllönen  
Kurssimaksu 23,00 €  
Katso kurssiteksti kurssista nro 110230ku (KUHMO)

la 10.00-18.00  
su 10.00-18.00  
12.9.2020-13.9.2020

## **ERITYISLIIKUNTA**

### **210201so Sydänliikunta UUSI**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 ma 14.00-14.45  
Emmi Maunuksela 14.9.2020-30.11.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 11.1.2021-26.4.2021  
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 sydäntuntoutukseen.

### **210220so Eläkeläisten kuntojumppa, Vuokatin urheilutalo**

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17 ke 15.15 - 16.15  
Outi Hyppölä 16.9.2020-2.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 13.1.2021-21.4.2021  
Ikäihmisten jumppa on monipuolista liikuntaa. Tasapainon, lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittämistä eri välineillä, sekä venyttelyä.

### **210221so Eläkeläisten kuntojumppa, Asema 13**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 ti 14.15 - 15.15  
Outi Hyppölä 15.9.2020-1.12.2020  
Kurssimaksu 58,00 € 12.1.2021-20.4.2021  
Sama kuin kurssilla 210220so

### **210224so Hyvän mielen liikuntaryhmä**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 pe 9:30 - 10:00  
Ossi Pulkkinen 18.9.2020-4.12.2020  
15.1.2021-30.4.2021  
Mielenterveysliikuntaa. Liikunta vähentää depression oireita ja masennusta sekä piristää mieltä. Liikuntaryhmässä liikutaan rauhallisesti omaan tahtiin erilaisten jumppien, pelien ja rentoutusharjoitusten parissa. Lisätietoja opettajalta 044 - 750 2121

### **210226so Eläkeläisten keilailuryhmä UUSI**

Vuokatin keilahalli, pe 09.00 - 10.00  
Ossi Pulkkinen 18.9.2020-4.12.2020  
15.1.2021-30.4.2021  
Kaikille avoin eläkeläisten keilaryhmä. Kertamaksu 4,50€ käteisellä keilahallilla.  
Ennakoilmoittautuminen, p. 044 750 2328



## **210227so Tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille UUSI**

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2  
Ossi Pulkkinen/ Henri Knuutila

ti 15.30 - 16.30  
15.9.2020-1.12.2020  
12.1.2021-27.4.2021

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. Ryhmään ei ennakkoilmoittautumista ja ryhmä on maksuton. Lisätiedot p. 044 750 2328

## **210228so Tehoharjoittelu UUSI**

Seniorikuntosali, Keskuskatu 12,  
Ossi Pulkkinen/ Noora Jauhiainen

ti 12.00 - 13.00  
pe 12.00 - 13.00  
15.9.2020-11.12.2020  
12.1.2021-9.4.2021

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille joiden toimintakyky on alentunut ja jotka tarvitsevat tukea voima- ja tasapainoharjoittelun aloittamiseen (pienryhmä). Ryhmä kokoontuu ti ja pe 6 viikon aijan. 1. ryhmä ajalla 15.9.- 30.10.2020 (ei viikolla 42) 2. ryhmä ajalla 3.10.- 11.12.2020 3. ryhmä ajalla 12.1.- 19.2.2021 4. ryhmä ajalla 23.2.- 9.4.2021 (ei viikolla 10) Ryhmä on maksuton. Lisätiedot ja ilmoittautuminen p. 044 750 2328

## **210216so Ikämiesten kuntosalivuoro UUSI**

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9  
Omatoiminen

ti 12.30 - 14.00  
1.9.2020-1.12.2020  
12.1.2021-27.4.2021

Avoin vuoro, tervetuloa mukaan. Ryhmä on maksuton. Lisätiedot p. 044 750 2328

## **210217so Ikänaisten kuntosalivuoro UUSI**

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9  
Omatoiminen

pe 12.00 - 13.30  
4.9.2020-4.12.2020  
15.1.2021-30.4.2021

Sama kuin kurssilla 210216so

## **KUNTOSALIEN AUKIOLOAJAT:**

Sotkamon kunnan kuntosali, maksuton

- Terveysaseman alakerta, Keskuskatu 9
- avoinna päivittäin klo 5.00 – 21.00
- kuntosali on suljettu arkipäivisin klo 11.45 – 13.00 siivouksen ajan

Seniorikuntosali, maksuton

- Kiinteistö Oy Sotkanmaan toimistorakennuksen alakerta, Keskuskatu 12
- avoinna toimiston ja ravintolan aukioloaikojen mukaan

### **210234so Ikäliikkujat 1 / vesivoimistelu**

Vuokattihalli/uimahalli,  
Ossi Pulkkinen  
Kurssimaksu 86,00 €  
Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman.

ma 09.00 - 9.30  
14.9.2020-30.11.2020  
11.1.2021-10.5.2021

### **210235so Ikäliikkujat 2 / vesivoimistelu**

Vuokattihalli/uimahalli,  
Ossi Pulkkinen  
Kurssimaksu 86,00 €  
Sama kuin kurssilla 210234so

ma 09.30 - 10.00  
14.9.2020-30.11.2020  
11.1.2021-10.5.2021

### **210236so Ikäliikkujat 3 / vesivoimistelu**

Vuokattihalli/uimahalli,  
Noora Jauhiainen  
Kurssimaksu 86,00 €  
Sama kuin kurssilla 210234so

ke 14.00 - 14.30  
16.9.2020-2.12.2020  
13.1.2021-5.5.2021

### **210237so Ikäliikkujat 4 / vesivoimistelu**

Vuokattihalli/uimahalli,  
Noora Jauhiainen  
Kurssimaksu 86,00 €  
Sama kuin kurssilla 210234so

ke 14.30 - 15.00  
16.9.2020-2.12.2020  
13.1.2021-5.5.2021

### **210238so Ikäliikkujat 5 / vesivoimistelu**

Vuokattihalli/uimahalli,  
Ossi Pulkkinen  
Kurssimaksu 86,00 €  
Sama kuin kurssilla 210234so

to 09.30 - 10.00  
17.9.2020-3.12.2020  
14.1.2021-6.5.2021

### **210239so Ikäliikkujat 6 / vesivoimistelu**

Vuokattihalli/uimahalli,  
Ossi Pulkkinen  
Kurssimaksu 86,00 €  
Sama kuin kurssilla 210234so

to 10.00 - 10.30  
17.9.2020-3.12.2020  
7.1.2021-6.5.2021

### **210240so Ikäliikkujat 7 / vesivoimistelu**

Vuokattihalli/uimahalli,  
Emmi Maunuksela  
Kurssimaksu 86,00 €  
Sama kuin kurssilla 210234so

to 13.30 - 14.00  
17.9.2020-3.12.2020  
7.1.2021-6.5.2021

### **210241so Ikäliikkujat 8 / vesivoimistelu**

Vuokattihalli/uimahalli,  
Emmi Maunuksela  
Kurssimaksu 86,00 €  
Sama kuin kurssilla 210234so

to 14.00 - 14.30  
17.9.2020-3.12.2020  
14.1.2021-6.5.2021

## **ESITTÄVÄ TANSSI**

### **210280so Lasten satubaletti II, Tenetti**

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2  
Galina Ermakova  
Kurssimaksu 58,00 €

pe 18.20 - 19.05  
18.9.2020-4.12.2020  
15.1.2021-30.4.2021

Tunnilla liikutaan balettimusiikin tahtiin, pyritään hyvään ryhtiin, hyviin ojennuksiin sekä ilmaisuun. Kurssi on tarkoitettu 3 - 6 -vuotiaille. Lihaksia vahvistetaan leikinomaisesti erilaisia välineitä käyttäen. Kurssille oma pallo mukaan. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

### **210281so Aikuisten ja nuorten baletti, Tenetti**

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2  
Galina Ermakova  
Kurssimaksu 82,00 €

ma 18.00 - 20.20  
14.9.2020-30.11.2020  
11.1.2021-26.4.2021

Kurssi on tarkoitettu niille, joille klassinen baletti on tuttu. Opiskellaan oikeat balettiliikkeet varvasteoppiin saakka. Tarkoitus on tehdä pieni esitys syys- ja kevätlukukausien lopussa. Aikuiset pojatkin ovat tervetulleita, koska kauneus vaatii aina tukea. Lihaskuntoa vahvistetaan erikoisharjoituksilla.

### **210282so Aikuisten kuntotanssi, Asema 13**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13  
Galina Ermakova  
Kurssimaksu 58,00 €

ke 11.30 - 13.00  
16.9.2020-2.12.2020  
13.1.2021-21.4.2021

Tunnin alussa opetellaan yksittäisiä itämaisen tanssin liikkeitä alkulämmittelyksi. Keskitetään venyttelyyn, jossa on tärkeää oman kehon kuunteleminen ja huomioon otetaan kehon tärkeät alueet varpaista lähtien aina niskaan ja sormiin saakka. Kurssi on tarkoitettu miehille ja naisille.

## **210283so Senioritanssi**

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Liisa Paavola

Kurssimaksu 58,00 €

ma 15.30 - 16.30

31.8.2020-16.11.2020

11.1.2021-26.4.2021

Senioritanssit ovat kansainvälisiin tansseihin perustuvia rentoja seuratanseja, joita ei vaivaa liika muodollisuus. Jokaiseen tanssiin on oma musiikkikappaleensa ja tanssien musiikki on kerätty eri puolilta maailmaa. Senioritanssi sopii naisille ja miehille eikä omaa tanssiparia tarvita. Senioritanssi on ikäihmisten liikuntamuoto, joka virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa. Mukaan matalat tanssikengät tai tossut sekä tavalliset arkivaatteet.

## **210284so Dance Rumbita (R)**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

Kurssimaksu 58,00 €

ke 18.00 - 19.30

16.9.2020-2.12.2020

13.1.2021-21.4.2021

Rumbita sopii kaikille niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille. Tunneilla nautitaan espanjalaisesta musiikista samalla kun kunto kasvaa ja vartalon kannatus ja ryhti paranevat. Harjoituksissa tanssin ilo yhdistyy helppoon, mutta ilmaisuvoimaiseen liikekieleen. Tuntiin sisältyy lämmittely, Fuerte-lihaskuntoliikkeet, tanssikoreografioiden harjoittelu ja loppuvenyttely. Jalkineiksi sopivat parhaiten jazztossut.

## **210285so Itämainen tanssi**

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Galina Ermakova

Kurssimaksu 58,00 €

la 10.30 - 12.00

19.9.2020-5.12.2020

16.1.2021-1.5.2021

Tanssilaji soveltuu kaiken ikäisille ja kokoisille liikunnanharrastajille. Rentouttavan pehmeät liikkeet edistävät hyvinvointia. Tanssitaan paljain jaloin ja kevyin vaattein. Kurssi sopii myös niille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta tai sitä on hyvin vähän. Ryhmällä on tarkoitus osallistua esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

## **TAITEEN PERUSOPETUS**

### **210287so Lasten baletti III, TPO, Tenetti**

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

Kurssimaksu 58,00 €

ke 17.30 - 18.30

12.8.2020-16.12.2020

13.1.2021-28.4.2021

Tunnilla liikutaan balettimusiikin tahtiin, pyritään hyvään ryhtiin, hyviin ojennuksiin sekä ilmaisuun. Kurssi on viime vuoden II -kurssi, ja kurssille otetaan uusia opiskelijoita mukaan. Opetus etenee taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan. Lihaksia vahvistetaan leikinomaisesti erilaisia välineitä käyttäen. Hyppynaru mukaan kurssille. Ryhmällä on tarkoitus osallistua esityksiin.

### **210288so Nuorten baletti, TPO, Tenetti**

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

ma 16.15 - 17.45

Galina Ermakova

10.8.2020-14.12.2020

Kurssimaksu 101,00 €

11.1.2021-3.5.2021

Balettiryhmä on tarkoitettu viime vuoden Baletti V -ryhmän oppilaille. Opetuksessa jatketaan taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan. Ryhmällä on tarkoitus osallistua esityksiin. Ryhmään voivat tulla mukaan balettia harrastaneet nuoret.

### **210289so Baletin erikoisryhmä, TPO, Tenetti**

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

pe 15.45 - 18.15

Galina Ermakova

14.8.2020-18.12.2020

Kurssimaksu 101,00 €

15.1.2021-7.5.2021

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille aikaisemmin balettia harrastaneille ja opetus etenee taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan. Varusteina mukaan kärkitossut pehmusteiseen ja vartalonmyötäinen harjoituspuku.