

LIIKUNNAN KURSSIOHJELMA 2021-2022

TANSSI JA LIIKUNTA

210279so Lasten satubaletti I, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2, Galina Ermakova
22.9.–12.12.2021, 12.1.–29.4.2022, Ke 18.30–19.30
58,00 €

Tunnilla liikutaan balettimusiikin tahtiin, pyritään hyvään ryhtiin, hyviin ojennuksiin sekä ilmaisuun. Kurssi on tarkoitettu 3-5 -vuotiaille. Lihaksia vahvistetaan leikinomaisesti erilaisia välineitä käyttäen. Pallo mukaan kurssille. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210280so Lasten satubaletti III, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2, Galina Ermakova
24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 18.20–19.05
58,00 €

Tunnilla liikutaan balettimusiikin tahtiin, pyritään hyvään ryhtiin, hyviin ojennuksiin sekä ilmaisuun. Kurssi on tarkoitettu viime vuoden II -ryhmän opiskelijoille. Lihaksia vahvistetaan leikinomaisesti erilaisia välineitä käyttäen. Pallo ja hyppynarut mukaan kurssille. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210281so Aikuisten ja nuorten baletti, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2, Galina Ermakova
20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 18.00–20.20
82,00 €

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

210282so Aikuisten baletti, alkeet

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Galina Ermakova
25.9.–12.12.2021, 15.1.–30.4.2022, La 10.30–12.00
58,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille baletista kiinnostuneille aikuisille, naisille ja miehille ikään katsomatta. Kurssilla opitaan baletin alkeet, pyritään hyvään ryhtiin ja ojennuksiin sekä ilmaisuun balettimusiikin tahtiin. Kurssi etenee opiskelijoiden mahdollisuuksien mukaan. Mukaan vartalonmyötäinen vaatetus ja tossut. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210283so Aikuisten kuntotanssi, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Galina Ermakova
22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 11.30–13.00
58,00 €

Tunnin alussa opetellaan yksittäisiä itämaisen tanssin liikkeitä alkulämmittelyksi. Keskitytään 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.

210285so Itämainen tanssi

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Galina Ermakova
25.9.–12.12.2021, 15.1.–30.4.2022, La 12.10–13.40
58,00 €

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.

210293so Lavatanssin alkeiskurssi

Tiilikankaan päiväkotij, sali, Tiilikankaantie 1, Sari Kuvaja ja Tiina Savolainen
21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.30–19.30
58,00 €

Kurssi on tarkoitettu lavatanssista kiinnostuneille, eikä aiempaa tanssikokemusta tarvita. Kurssilla opetellaan yleisimmin tanssittuja lavatansseja sekä harjoitellaan viemisen, seuraamisen ja tanssietiketin perusteita. Opetus lähtee kunkin tanssilajin rytmiin tutustumisesta ja perusteiden harjoittelusta. Tavoitteena on omaksua hyvä pohja jatkoharjoittelulle. Ilmoittautumiset toimistolle ja ilmoittautua voi viejäksi, seuraajaksi tai oman parin kanssa. Tunnilla ei käytetä parinvaihtoa, joten viejä/seuraaja tasapaino järjestellään opettajan toimesta. Tässä ryhmässä voi hyvillä mielin aloittaa tanssiharrastuksen ilman ennakkotaitoja. Mukaan tanssitossut tai pehmeä-/vaaleapohjaiset liikunta -jalkineet ja juomapullo. Noudatamme THL:n Korona -ohjeistuksia.

210294so Kantritanssi

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2, Ari Meriruoko
21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.00–19.30
58,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille. Opitaan kantritanssin perusteet.

210800so Dance Rumbita (R)

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman
22.9.–12.12.2021, 12.1.–27.4.2022, Ke 18.15–19.45
58,00 €

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.

210201so Sydänliikunta

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Maria Kärkkäinen
20.9.–13.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 14.00–14.45
58,00 €

Ryhmä soveltuu kaikille oman kunnon ylläpitoon, miehille ja naisille. Ryhmässä tehdään lihaskuntoharjoituksia, nostetaan sykeä ja harjoitetaan tasapainoa monipuolisesti. Tunti ei sisällä monimutkaisia liikkeitä tai askelsarjoja. Ei sovellu akuutin eikä toipilasvaiheen sydäntuntoutukseen. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210202so Vatsa-peppu-reisi -jumppa

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2, Maria Kärkkäinen
20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.30–18.30
58,00 €

Lihaskuntotunti, jossa keskitytään keskivartalon, pakaroiden ja jalkojen lihasten vahvistamiseen. Otathan mukaasi oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210203so Vatsa-peppu-reisi -jumppa, Vuokatti

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17, Maria Kärkkäinen
21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 17.00–18.00
58,00 €

Lihaskuntotunti, jossa keskitytään keskivartalon, pakaroiden ja jalkojen lihasten vahvistamiseen. Otathan mukaasi oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210205so Vanhempi ja lapsi - jumppa

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Maria Kärkkäinen
23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 10.00–10.45
58,00 €

Lapsen ja aikuisen yhteistä aikaa liikunnan parissa. Lihaskuntojumppaa, jossa liikkeitä tehdään yhdessä lapsen kanssa tai oman kehon painolla. Otathan mukaasi oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210206so Kuntoliikunta, Vuokatti

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17, Outi Hyppölä
23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.00–17.45
58,00 €

Tunnilla tehdään koko kehoa monipuolisesti kuormittavia lihaskuntoliikkeitä, oman kehon painoa ja eri välineitä hyödyntäen. Tunti ei sisällä askelsarjoja, sopii naisille ja miehille. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210207so Kuntoliikunta Naapurinvaara

Naapurinvaaran koulu, Naapurinvaarantie 15 A, Liikunnanohjaaja Outi Hyppölä
20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 18.45–19.45
58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210208so Kuntoliikunta, Suovaara

Viertola, Suovaarantie 57, Liikunnanohjaaja Outi Hyppölä

21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 12.30–13.30

58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210209so Kuntoliikunta, Pohjois-Tipaksen koulu

Pohjois-Tipaksen koulu, Liikunnanohjaaja Outi Hyppölä

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 19.00–20.00

58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa ja sykkeen nostatusta eri välineillä. Venyttelyä. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210210so Kuntoliikunta, Laakajärvi

Laakajärventie 212 B, Laakajärventie 212 C, Outi Hyppölä

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 13.00–14.00

58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210211so Kuntoliikunta, Torinkylä

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6, Outi Hyppölä

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 18.45–19.45

58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa ja sykkeen nostatusta eri välineillä. Venyttelyä. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210212so Kuntoliikunta, Sapsoperä

Sapsoperän kylätalo, Sapsoperäntie 107, Outi Hyppölä, Raija Niskanen

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 15.00–16.00

58,00 €

Outi Hyppölä ohjaa parillisilla viikoilla ja Raija Niskanen ohjaa parittomilla viikoilla. Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210213so Kuntoliikunta, Heinämäki

Heinämäen kylätalo, Petäjävaarantie 11, Outi Hyppölä

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.30–19.30

58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa ja sykkeen nostatusta eri välineillä. Venyttelyä. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210214so Kuntoliikunta, Pohjavaara

Toimipaikka avoin, Outi Hyppölä

21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 16.45–17.45

0,00 €

Lihaskuntoliikuntaa ja sykkeen nostamista eri välineillä. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210215so Selkäjumppa

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Outi Hyppölä

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.00–18.00

58,00 €

Selkäjumppa on niska- ja selkäongelmien ennaltaehkäisyyn tarkoitettu jumppa eri välineillä. Vahvistetaan ja venytellään tärkeitä lihasryhmiä, harjoitetaan nivelten liikkuvuutta ja vartalonhallintaa sekä koordinaatiota. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210216so Ikämiesten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9, Maria Kärkkäinen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 12.00–13.30

0,00 €

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

210217so Ikänaisten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9, Maria Kärkkäinen

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 12.00–13.30

0,00 €

Sama kuin kurssilla 210216so

210220so Eläkeläisten kuntojumppa, Vuokatin urheilutalo

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17, Outi Hyppölä

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 15.15–16.15

58,00 €

Ikäihmisten jumppa on monipuolista liikuntaa. Tasapainon, lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittämistä eri välineillä, sekä venyttelyä. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210221so Eläkeläisten kuntojumppa, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Outi Hyppölä

21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 14.15–15.15

58,00 €

Sama kuin kurssilla 210220so. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210224so Hyvän mielen liikuntaryhmä

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Ossi Pulkkinen
24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 9.30–10.00
0,00 €

Mielenterveysliikuntaa. Liikunta vähentää depression oireita ja masennusta sekä piristää mieltä. Liikuntaryhmässä liikutaan rauhallisesti omaan tahtiin erilaisten jumppien, pelien ja rentoutusharjoitusten parissa. Lisätietoja ohjaajalta 044 - 750 2121

210225so Toimintakeskuksen liikuntaryhmä

Maria Kärkkäinen
20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 12.00–13.00
0,00 €

Sotkamon toimintakeskuksen oma liikuntaryhmä, jossa liikutaan monipuolisesti eri lajeja kokeillen. Ryhmän alkaminen tarkentuu syyskuun aikana.

210226so Eläkeläisten keilailuryhmä

Vuokatin keilahalli, Ossi Pulkkinen
24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 9.00–10.00
Kaikille avoin eläkeläisten keilailuryhmä. Kertamaksu 4,50€ käteisellä keilahallilla.
Ennakkoilmoittautuminen, p. 044 750 2328

210227so Tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2, Ossi Pulkkinen
22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 15.30–16.30
0,00 €

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 ole ennakkoilmoittautumista ja ryhmä on maksuton. Lisätiedot p. 044 750 2328

210231so Kuntouinti, tekniikkatreeni

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä
17.8.–15.9.2021, Ti 20.30–21.30
46,00 €

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, Outi Hyppölä
20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 12.15–13.00
130,00 €

Syvän- ja matalanveden tehokasta jumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen.

210233so Työkäisten vesijumppa

Vuokattihalli/uimahalli, Maria Kärkkäinen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 18.30–19.15

130,00 €

Syvä- ja matalanveden tehokasta jumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen.

210234so Ikäliikkujat 1 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Ossi Pulkkinen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 9.00–9.30

86,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman.

210235so Ikäliikkujat 2 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Ossi Pulkkinen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 9.30–10.00

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210236so Ikäliikkujat 3 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Maria Kärkkäinen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 14.30–15.00

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210237so Ikäliikkujat 4 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Maria Kärkkäinen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 15.00–15.30

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210238so Ikäliikkujat 5 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Ossi Pulkkinen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 9.30–10.00

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210239so Ikäliikkujat 6 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Ossi Pulkkinen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 10.00–10.30

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210240so Ikäliikkujat 7 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Maria Kärkkäinen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 13.30–14.00

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210241so Ikäliikkujat 8 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Maria Kärkkäinen
23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 14.00–14.30
86,00 €
Sama kuin kurssilla 210234so

210249so Aikuisten merenneitointi, alkusyksy

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä
18.8.–15.9.2021, Ke 20.30–21.45, To 20.30–21.45
46,00 €

Merenneitokurssilla käytetään merenneito asua sekä monofin räpylää. Jokaisen kurssilaisen täytyy hankkia pyrstö itse. Merenneidon pyrstön kanssa uiminen vaatii hyvää uimataitoa, sekä kykyä sukeltaa veden alle ja alla. Lisäksi tulee kellua selällään ja vatsallaan. Laji sopii sekä naisille että miehille. Laji on tehokasta kuntoliikuntaa. Se kehittää koordinaatiokykyä ja kehonhallintaa sekä vahvistaa keskikehon lihaksia. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210250so Aikuisten uimakoulu I, syksy

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä
8.11.–2.12.2021, Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45
68,00 €

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, Outi Hyppölä
27.9.–14.10.2021, To 20.30–21.45, Ma 20.30–21.45
58,00 €

Rinta-selkäuinnin tekniikkaharjoitteita. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210252so Aikuisten uimakoulu III, syksy

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä
18.10.–4.11.2021, Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45
58,00 €

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.

210253so Aikuisten uimakoulu I, syksy

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä
2.11.–3.12.2021, Ti 20.30–21.45, To 20.30–21.45
68,00 €

Tämä kurssi kokoontuu kaksi kertaa viikossa ma ja to. Harjoitellaan uinnin tekniikoita ja sukeltamista. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210254so Aikuisten uimakoulu III, kevät

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä
10.–28.2.2022, To 20.30–21.45, Ma 20.30–21.45
58,00 €

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.

210255so Aikuisten merenneitouinti

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä
14.–28.3.2022, Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45
46,00 €

Merenneitokurssilla käytetään merenneitoasua sekä monofin räpylää. Jokainen kurssilainen hankkii pyrstön itse. Merenneidon pyrstön kanssa uiminen vaatii hyvää uimataittoa, sekä kykyä sukeltaa veden alle ja alla. Lisäksi tulee kellua selällään ja vatsallaan. Laji sopii sekä naisille että miehille. Laji on tehokasta kuntoliikuntaa. Se kehittää koordinaatiokykyä ja kehonhallintaa sekä vahvistaa keskikehon lihaksia. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210256so Aikuisten uimakoulu II, kevät

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä
20.1.–7.2.2022, Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45
58,00 €

Rinta-selkäuinnin tekniikkaharjoitteita. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210257so Aikuisten uimakoulu I, kevät

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä
31.3.–2.5.2022, Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45
68,00 €

Tämä kurssi kokoontuu kaksi kertaa viikossa ma ja to. Uimakoulu on tarkoitettu uimataidottomille ja heikon uimataidon omaaville. Kurssilla opetellaan uinnin perustaitoja ja muutamaa uintitekniikkaa. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210270so Johdatus joogaan, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman
11.8.–15.9.2021, Ke 16.45–18.15
23,00 €

Ryhmä uusille opiskelijoille, jotka haluavat tutustua joogaan. Kurssilla opitaan joogan perusteet 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 tyynty tai pyyhe päänalustaksi.

210271so Joogaa kaikenikäisille, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman
11.8.–15.9.2021, Ke 18.15–19.45
23,00 €

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 päanalustaksi.

210272so Joogaa kaikenikäisille, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 16.15–17.45

58,00 €

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 päanalustaksi.

210273so Joogaa kaikenikäisille, päiväryhmä, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman

23.9.–12.12.2021, 10.1.–28.4.2022, To 11.00–12.30

58,00 €

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 päanalustaksi

210274so Joogaa kaikenikäisille, Leivolan koulu

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15, Heidi Valjus-Lindeman

23.9.–12.12.2021, 10.1.–28.4.2022, To 18.00–19.30

58,00 €

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 päanalustaksi.

210275so Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti

Satuvakan päiväkotiki, sali, Keskuskuja 4, Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 16.30–18.00

58,00 €

Sama kuin kurssilla 210272so

210276so Joogaa kaikenikäisille, jatko, Vuokatti

Satuvakan päiväkotiki, sali, Keskuskuja 4, Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.00–19.30

58,00 €

Ryhmä on tarkoitettu joogaa jo pitkään harrastaneille ja ensisijaisesti viime vuonna tässä ryhmässä olleille. Kurssilla on tarkoitus syventää omaa joogaharjoitusta ja edetä asana-, hengitys- ja rentoutusharjoituksissa. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päanalustaksi.

210278so Äijäjooga, Leivolan koulu

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15, Heidi Valjus-Lindeman
23.9.–12.12.2021, 10.1.–28.4.2022, To 19.30–21.00

58,00 €

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.

210727so Yin-jooga, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman
9.8.–13.9.2021, Ma 18.00–19.30

17,00 €

Rauhallinen yin-joogaharjoitus tehdään lempeästi kehoa ja hengitystä kuunnellen. Asanoissa viivytään 2 – 5 minuuttia, jolloin liikkeiden vaikutukset pääsevät syvälle niveliin, jänteisiin ja sidekudoksiin lisäten liikkuvuutta ja kehon joustavuutta. Harjoitus sopii kaikille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe pään alustaksi.

210728so Yin-jooga

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman
19.9.–12.12.2021, 16.1.–24.4.2022, Su 18.00–19.30

58,00 €

Sama kuin kurssilla 210727so

210730so Kahvakuula

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2, Maria Kärkkäinen
23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.00–17.45

58,00 €

Lihaskuntojumppaa kahvakuulalla. Tunneille mukaan oma kahvakuula (itselle sopiva paino), jumppamatto ja juomapullo.

210731so Suunnistus, alkusyksy

Toimipaikka avoin, Outi Hyppölä
23.8.–6.9.2021, Ma 17.00–18.30, To 17.00–18.30

17,00 €

Suunnistuksen perusteet. Kurssilla opetellaan suunnistuksen alkeita ilman ajanottoa tai kilpailua. Ei netti-ilmoittautumista. Ilmoittautumiset Outi Hyppölälle puh. 044 750 2032