

LIIKUNNAN VERKKOKURSSIT

210731so Joogaa kaikenikäisille -verkkokurssi

avoin

Heidi Valjus-Lindeman

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 9.00–10.00

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja jonkin verran joogaa jo harrastaneille. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan harjoitukseen jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Tallenne jää osallistujien käyttöön 7 vuorokauden ajaksi.

210732so Kotitreeni -verkkokurssi

avoin

Annamari Luukkonen

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 9.00–9.45

60,00 €

Kotitreeni, jossa tehdään monipuolista lihaskuntojumppaa eri teemoilla, tarvitset ainoastaan pehmeän alustan. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Tallenne jää osallistujien käyttöön 7 vuorokauden ajaksi.

TANSSI- JA LIKUNTAKURSSIT 2023–2024

Alkusyksy

210180so Suunnistus, alkusyksy

Virastotalo, yläkerran neuvotteluhuone, Markkinatie 1

Outi Hyppölä

21.8.–7.9.2023 Ma 17.30–19.00, To 17.30–19.00

20,00 €

Kurssilla opetellaan suunnistuksen alkeita ilman ajanottoa tai kilpailua. Kurssilla harjoitellaan kompassin käyttöä, kartan ja karttamerkkien lukua sekä suunnistetaan metsässä helppoja rasteja. Kurssi kokoontuu ensimmäisellä kerralla virastotalolla yläkerran neuvotteluhuoneessa, jolloin käydään läpi suunnistuksen teoriaa. Lisätiedot kurssista p. 044 750 2032.

210181so Kuntouinti, tekniikkatreeni, alkusyksy

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

22.8.–12.9.2023 Ti 20.30–21.45, Ti 18.30–19.45

39,00 €

Kurssi on tarkoitettu uintia harrastaville. Uidaan harjoitusohjelmia eri tekniikoilla välineitä hyväksi käyttäen. Tämä on kuntouintia edeltävä kurssi, jossa käydään läpi kaikki 4 uintilajia. Ensimmäinen kokoontumiskerta on ti 22.8 klo 18.30-19.45. Lisätiedot kurssista p. 044 750 2032.

210183so Niska-hartiajooga, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

21.8.–11.9.2023 Ma 17.00–18.00

19,00 €

Kurssilla keskitytään niska-hartia-alueen vahvistamiseen, liikkuvuuden lisäämiseen sekä rentouttamiseen erilaisten joogaharjoitusten avulla. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210184so Yin-jooga, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

21.8.–11.9.2023 Ma 18.00–19.30

20,00 €

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

210185so Metsäjooga, alkusyksy

Hiukka

Heidi Valjus-Lindeman

22.8.–12.9.2023 Ti 17.30–18.30

19,00 €

Metsäjooga on luonnossa tehtävä joogaharjoitus, joka sopii kaikille joogasta ja luonnossa liikkumisesta kiinnostuneille. Rauhallinen tunti sisältää harjoituksia keholle, mielelle sekä hengitykselle. Päälle sään mukainen vaatetus, jossa on mukava liikkua sekä halutessasi ota mukaan istuma-alusta. Sateen sattuessa tunti pidetään Asema 13 salissa.

210186so Joogaa kaikenikäisille, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

23.8.–13.9.2023 Ke 16.30–18.00

20,00 €

Kurssi on tarkoitettu joogaa jo jonkin verran harrastaneille. (Uusille opiskelijoille suositellaan Johdatus joogaan -kurssille osallistumista.) Joogaharjoituksessa edetään ryhmän tason mukaan. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210187so Johdatus joogaan, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

23.8.–13.9.2023 Ke 18.00–19.30

20,00 €

Ryhmä uusille opiskelijoille, jotka haluavat tutustua joogaan. Kurssilla opitaan joogan perusteet, jonka jälkeen on mahdollista jatkaa Joogaa kaikenikäisille -ryhmissä. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon

liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe päänalustaksi.

210802so Neulejooga, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman, Marjut Sonninen

24.8.–14.9.2023 To 17.30–19.30

23,00 €

Kurssilla yhdistyvät käsitöiden tekeminen ja jooga. Rauhallinen joogaosuus keskittyy ylävartaloon ja niska - hartiaseutuun, jonka jälkeen jatketaan neuloen tai virkatun omia töitä. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta ja opettajat opastavat myös käsitöissä. Kurssi jatkuu mahdollisesti keväällä.

210188so Ohjattu kuntosali I, alkusyksy

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Laura Anias

23.8.–13.9.2023 Ke 17.00–18.00

19,00 €

Kuntosalikurssilla opitaan liikkumaan turvallisesti ohjaajan opastuksessa sekä ohjauksessa. Kokonaisvaltainen kuntosaliharjoittelu lisää lihasvoimaa, kestävyyttä sekä parantaa verenkiertoelimistön toimintaa. Mukaan joustava urheiluasu, juomapullo sekä pieni pyyhe. Hintaan sisältyy ohjaus sekä kuntosalimaksu.

Kuntosaliryhmät

210204so Ohjattu kuntosali

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Laura Anias

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 18.00–19.00

60,00 €

Kuntosalikurssilla opitaan liikkumaan turvallisesti ohjaajan opastuksessa sekä ohjauksessa. Kokonaisvaltainen kuntosaliharjoittelu lisää lihasvoimaa, kestävyyttä sekä parantaa verenkiertoelimistön toimintaa. Mukaan joustava urheiluasu, juomapullo sekä pieni pyyhe. Hintaan sisältyy ohjaus sekä kuntosalimaksu.

210189so Ohjattu kuntosali II, syksy

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Laura Anias

20.9.–15.11.2023 Ke 17.00–18.00

20,00 €

Sama kuin kurssilla 210188so

210190so Ohjattu kuntosali III, kevät

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Laura Anias

17.1.–14.2.2024 Ke 17.00–18.00

19,00 €

Sama kuin kurssilla 210188so

210216so Ikänaisten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9

Annamari Luukkonen

18.9.–8.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 13.00–14.30

0,00 €

Avoin vuoro. Ryhmä on maksuton ja ryhmässä harjoitellaan itsenäisesti. Lisätiedot p. 044 750 2328.

210217so Ikämiesten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9

Annamari Luukkonen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 12.00–13.30

0,00 €

Sama kuin kurssilla 210216so

210218so Ikänaisten kuntosalivuoro, Vuokatti Areena

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 10.30–12.00

0,00 €

Sama kuin kurssilla 210216so

Terveysliikunta

201801so Kansantanssi UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Markku Ryyänen

9.–10.9.2023 La 10.00–16.00, Su 10.00–14.00

30,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Kurssilla harjoitellaan uusia kansantanssikoreografioita perinteisin askelikoin uuden ja mukaansa tempaavan kansanmusiikin tahtiin.

210282so Aikuisten baletti III

Tenetin koulu, kuvaamataitoluokka, Opintie 2

Galina Ermakova

23.9.–9.12.2023, 13.1.–27.4.2024 La 10.30–12.00

60,00 €

Kurssi on viime vuoden aikuisten baletin II -kurssi ja 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 sekä harjoitellaan kunnon ja tekniikan ylläpitämiseksi. Mukaan vartalonmyötäinen vaatetus ja tossut. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210284so Aikuisten kuntotanssi, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Galina Ermakova

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 11.30–13.00

60,00 €

Tunnin alussa opitaan 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 naisille ja miehille.

210285so Itämainen tanssi

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

23.9.–9.12.2023, 13.1.–27.4.2024 La 12.15–13.45

60,00 €

Tanssilaji soveltuu kaiken ikäisille 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

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Sari Kuvaja

18.9.–5.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 18.00–20.00

60,00 €

Kurssi on kaikille lavatanssista kiinnostuneille. Kurssille toivotaan ilmoittautumista pareittain ja yksittäisten seuraajien sekä viejien paikat täytetään paritasapaino huomioiden. Ilmoittautumiset VAIN puhelimitse kansalaisopiston toimistoon puh. 044 7502078. Mukaan vilpoisa vaatetus, tanssitossut tai -kengät ja juomapullo. Tunneilla opetellaan lavoilla tanssittavien lajien perusaskeleita, viemistä ja seuraamista, helppoja kuvioita sekä tanssietiketin perusteita. Tanssilajien opetteleminen alkaa perusteiden harjoittelemisesta ja etenee ryhmän edistymisen mukaan. Kurssilaisten toiveita huomioidaan harjoiteltavien tanssilajien valinnassa. Kunkin lajin harjoittelemiseen käytetään 2-3 kurssikertaa.

210294so Kantritanssi

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Ari Meriruoko

18.9.–11.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 19.00–20.30

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja jatkajille. Opitaan kantritanssin perusteet ja kerrataan aiemmin opittuja tansseja ja klassikoita, opitaan monen tasoisia ja vaihtelevia uusia tansseja.

210295so Lavis-lavatanssijumppa

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Sari Kuvaja

18.9.–4.12.2023, 1.1.–15.4.2024 Ma 16.45–17.45

60,00 €

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan kombinaatioon. Kyse on tansillisesta liikkumisesta lavatanssimusiikin tahtiin. Lavis sopii kaikille ja siihen ei tarvita paria eikä erityistä tanssitaustaa. Mukaan joustavat vaatteet, jumppaan tai tanssijumppaan soveltuvat jalkineet ja juomapullo.

210296so Lavis-lavatanssijumppa, Vuokatti

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17

Pirjo Neuvonen

25.9.–11.12.2023, 8.1.–25.3.2024 Ma 17.35–18.35

53,00 €

Kurssi alkaa 25.9. Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka on lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmä. Lavistunnilla tanssitaan ilman paria tuttuja lavatanssilajeja, kuten humppa, jenkka, rock, jive, cha cha ja salsa.

210800so Dance Rumbita (R)

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 18.15–19.45

60,00 €

Rumbita sopii kaikille niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille. Tunneilla nautitaan espanjankielisestä musiikista, samalla kunto kasvaa ja vartalon kannatus ja ryhti paranevat. Tuntiin sisältyy lämmittely, Fuerte-lihaskunto-osuus, tanssikoreografioiden harjoittelua sekä venyttely. Jalkineiksi sopivat parhaiten jazztossut.

210196so Sauvakävely, alkusyksy, UUSI

Hiukka

Outi Hyppölä

23.8.–13.9.2023 Ke 18.00–19.00

19,00 €

Sauvakävelykursilla opitaan yhdessä ryhmän kanssa sauvakävelyn oikeaa ja tehokasta tekniikkaa. Kurssi soveltuu kaiken tasoisille. Tehdään yhteiset alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt ulkona. Säänmukaiset liikuntavarusteet ja juomapullo mukaan sekä omat sauvat. Lisätiedot kurssista p. 044 750 2032.

210266so Kahvakuula

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Laura Anias

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 17.00–17.45

60,00 €

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

210199so Stressi veks! -kurssi työkäisille, UUSI

Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2

Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat

19.9.–28.11.2023 Ti 17.00–18.30

Luonnossa liikkuminen parantaa mielialaa ja vähentää stressiä, joten kurssi tarjoaa vastapainoa kiireiselle arjelle. Kurssi sisältää polkujuoksua, suunnistusta, geokätköilyä, lumikenkäilyä, avantouintia, kehonhuoltoa sekä saunajoogaa. Kurssi sopii kaiken tasoisille eikä aiempaa kokemusta tarvitse olla. Kurssia varten tarvitaan sisäliikuntavaatteet, uintiasu sekä ulkovaatteet. Ohjaajina toimivat Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat.

210916so PilatesHealth UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Elena Mugaiskikh

24.9.–3.12.2023, 14.1.–21.4.2024 Su 19.30–20.30

60,00 €

Tämä kurssi toteutetaan englannin ja venäjän kielellä. Этот курс проводится на английском и русском языках. PilatesHealth -tunnin tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia ja mielen tasapainoa, vahvistaa kehoa sekä parantaa liikkuvuutta. Opettaja on European Fitness Associationin sertifioitu Pilates-valmentaja. Mukaan 90 cm pituinen rulla. Цель занятий PilatesHealth — улучшить самочувствие и душевное равновесие посредством контроля над телом, укрепить тело и улучшить подвижность. Преподаватель является сертифицированным тренером по пилатесу Европейской ассоциации фитнеса. В комплекте рулон длиной 90 см.

210200so Les mills BODYATTACK®, Lukio

Lukio, liikuntasali, Akkonimentie 25

Anna Lukkari

28.8.–11.12.2023, 8.1.–17.6.2024 Ma 17.00–17.45

90,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2023 23.00

Les mills BODYATTACK® on energinen ja tehokas sekä monipuolinen intervallitunti, jossa liikutaan hyvän musiikin tahdissa sekä ammattitaitoisen ohjaajan johdolla. Kurssi sopii kaikille, niin vasta-alkajille kuin tavoitteelliselle liikkujalle. Tullaan vahvemmaksi, kohotetaan kuntoa, kehitetään räjähtävyyttä sekä kestävyyttä. Mukaan tarvitet tukevat kengät, juomapullon, hikipyyhkeen sekä jumppamaton. Kurssi toteutuu, mikäli on vähintään 15 osallistujaa.

210201so Les mills BODYATTACK®, Vuokatin urheilutalo

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17

Anna Lukkari

30.8.–20.12.2023, 10.1.–19.6.2024 Ke 18.05–18.50

90,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2023 23.00

Sama kuin kurssilla 210200so

210202so Vatsa-peppu-reisi -jumppa

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Laura Anias

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 18.00–19.00

60,00 €

Lihaskuntotunti, jossa keskitytään keskivartalon, pakaroiden ja reisien lihasten vahvistamiseen. Ota mukaan oma jumppamatto tai muun pehmeä alusta.

210203so Selkäjumppa

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Outi Hyppölä

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 17.00–18.00

60,00 €

Selkäjumppa on niska- ja selkäongelmien ennaltaehkäisyyn tarkoitettu jumppa eri välineillä. Vahvistetaan ja venytellään tärkeitä lihasryhmiä, harjoitetaan nivelten liikkuvuutta ja vartalonhallintaa sekä koordinaatiota. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

210205so Kehonhuolto, Kontinjoki

Kontinjoen koulu, Kontinjoentie 6A

Marjukka Urpelainen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.00–18.45

60,00 €

Kehonhuoltotunnilla saadaan parannettua kokonaisvaltaisesti kehon elastisuutta ja poistettua lihaskireyttä. Venyttely tapahtuu hitaasti ja rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Mukaan rento vaatetus ja juomapullo.

210206so Kehonhuolto, Salmelan koulu

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Essi Fonselius

21.9.–7.12.2023 To 18.00–18.45

30,00 €

Sama kuin kurssilla 210205so

210207so Kuntoliikunta, Naapurinvaara

Naapurinvaaran koulu, Naapurinvaarantie 15 A

Outi Hyppölä

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 18.45–19.45

60,00 €

Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

210208so Kuntoliikunta, Kontinjoki

Kontinjoen koulu, Kontinjoentie 6A

Mikko Kervinen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 17.00–17.45

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210209so Kuntoliikunta, Suovaara

Viertola, Suovaarantie 57

Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 12.30–13.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210210so Kuntoliikunta, Heinämäki

Heinämäen kylätalo, Petäjävaarantie 11

Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.30–19.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210211so Kuntoliikunta, Pohjavaara

Pohjavaaran koulu, Pohjavaarantie 155

Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 16.45–17.45

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210212so Kuntoliikunta, Pohjois-Tipaksen koulu

Pohjois-Tipaksen koulu

Outi Hyppölä

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 19.00–20.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210213so Kuntoliikunta, Torinkylä

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6

Outi Hyppölä

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 18.45–19.45

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210214so Kuntoliikunta, Sapsoperä

Sapsoperän kylätalo, Sapsoperäntie 107

Outi Hyppölä

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 15.00–16.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210267so Zumba®

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Anastasia Rayes

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.00–18.45

60,00 €

Zumba on helppo tanssillinen tunti, joka soveltuu kaiken tasoisille ja ikäisille liikkujille. Tunnilla musiikkina käytetään pääosin rytmikästä latinalaismusiikkia. Zumbassa ei askelilla ole niin merkitystä, vaan riittää, että liikut musiikin tahdissa oman osaamisesi mukaan. Tunnille tarvitset sisäliikuntakengät, hikipyyhkeen sekä juomapullon.

210268so FasciaMethod, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Mikko Kervinen

23.9.–9.12.2023, 13.1.–27.4.2024 La 11.15–12.15

60,00 €

FasciaMethodilla huolletaan fasciaa eli lihaskalvoa. Rentoutamme ja nesteytämme fasciaa ja lihaksia pallohieronnan ja syvähengityksen keinoin, sekä parannamme liikkuvuutta aktiivisin venytyksin, nivelten täysiä liikeratoja ja lihastoimintaketjuja mukaillen. Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti.

210269so PilatesHealth

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Mikko Kervinen

23.9.–9.12.2023, 13.1.–27.4.2024 La 12.15–13.15

60,00 €

PilatesHealth on pilatesharjoittelua, jonka tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia ja mielen tasapainoa, vahvistaa kehoa sekä parantaa liikkuvuutta. Kurssi sopii kaikille ikään ja taustaan katsomatta. Tunneille mukaan oma jumppamatto ja juomapullo.

210270so Vanhempi ja vauva -jumppa

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Annamari Luukkonen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 13.00–13.45

60,00 €

Vauvan ja aikuisen yhteistä aikaa liikunnan parissa. Lihaskuntojumppaa, jossa liikkeitä tehdään yhdessä alle 1-vuotiaan kanssa tai oman kehon painolla. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

Erityis- ja soveltava liikunta

210220so Eläkeläisten kuntojumppa, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 14.15–15.15

60,00 €

Ikäihmisten jumppa on monipuolista liikuntaa. Tasapainon, lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittämistä eri välineillä, sekä venyttelyä. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

210221so Eläkeläisten kuntojumppa, Vuokatin urheilutalo

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17

Outi Hyppölä

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.15–16.15

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210220so.

210222so Ikäihmisten kevyt tuolijumppa, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Outi Hyppölä

20.9.–13.12.2023, 8.1.–17.4.2024 Ke 13.30–14.15

60,00 €

Kevyt tuolijumppa on kaiken kuntoisille ikäihmisille sopiva sosiaalinen jumppahetki, jossa jokainen liikkuu oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan. Kaikki liikkeet tehdään istuen. Kurssin tavoitteena on ylläpitää lihaskuntoa sekä parantaa liikkuvuutta. Mukaan liikuntavaatteet sekä juomapullo

210223so Sydänliikunta

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Annamari Luukkonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 14.00–14.45

60,00 €

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 sovellu akuutin eikä toipilasvaiheen sydänkuntoutukseen. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

210224so Tuolijumppa, Turinatupa

Turinatupa, Akkonientie

Annamari Luukkonen

29.8.–5.12.2023 Ti 10.00–10.30

0,00€

Kaiken tasoisille sopiva kevyt tuolijumppa, jossa liikutaan omaa kehoa kuunnellen. Jokainen voi tehdä liikkeitä omaan tahtiin ja nauttia musiikista yhdessä samalla vahvistaen peruskuntoa. Ilmoittautuminen suoraan kansalaisopistolle.

210225so Hyvän olon jumppa, Heinämäki, UUSI

Heinämäen kylätalo, Petäjävaarantie 11

Outi Hyppölä

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 13.00–14.00

60,00 €

Hyvän olon jumppakurssilla liikutaan monipuolisesti tuolia, keppiä ja muita välineitä hyödyntäen. Kurssi koostuu kevyestä liikunnasta, kuten tasapainoharjoituksista, kehonhuollosta, venyttelystä sekä lihaskuntoliikkeistä. Kurssin toteutuksessa otetaan huomioon osallistujien toiveet sisällöstä. Kurssi sopii kaiken kuntoisille liikkujille.

210287so Senioritanssi, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Pirjo Neuvonen

25.9.–11.12.2023, 8.1.–25.3.2024 Ma 15.00–16.20

53,00 €

Kurssi alkaa 25.9. ja se on erityisesti ikääntyville räätälöity iloinen ja sosiaalinen liikuntamuoto, jolla on tärkeä merkitys fyysisen toimintakyvyn kannalta. Se harjoittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä, kehittää tasapainoa ja ketteryyttä sekä virkistää aivoja ja vahvistaa muistia. Erinomaista liikuntaa sekä miehille että naisille. Senioritanssiin osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta eikä omaa tanssiparia. Senioritanssi on iloista yhdessäoloa ja sinne tullaan tavallisissa arkivaatteissa ja mukavissa kengissä.

210914so Eläkeläisten keilailuryhmä

Vuokatin keilahalli

Ossi Pulkkinen

22.9.–10.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 9.00–10.00

Kaikille avoin eläkeläisten keilailuryhmä. Kertamaksu 4,50€ käteisellä keilahallilla. Ennakkoilmoittautuminen, p. 044 750 2121.

210234so Senioreiden vesijumppa 1

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 9.00–9.30

88,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman veden vastusta hyväksi käyttäen. Vesiliikunnassa harjoitetaan lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Kurssi soveltuu kaiken kuntoisille ikäliikkuville.

210235so Senioreiden vesijumppa 2, teho

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 9.30–10.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so.

210236so Senioreiden vesijumppa 3

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 14.30–15.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210237so Senioreiden vesijumppa 4

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.00–15.30

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210238so Senioreiden vesijumppa 5

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 9.00–9.45

132,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210239so Senioreiden vesijumppa 6

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 14.30–15.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210240so Senioreiden vesijumppa 7, teho

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 15.00–15.30

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so.

210241so Uintivuoro yli 70-vuotiaille

Vuokattihalli/uimahalli

Ossi Pulkkinen

15.8.–15.12.2023, 9.1.–28.5.2024 Ti 13.00–15.00, Pe 13.00–15.00

0,00 €

Uintivuoro on tarkoitettu sotkamolaisille 70-vuotta täyttäneille ikäihmisille. Vuoro on maksuton ja sen tavoitteena on tukea ikäihmisten hyvinvointia ja lisätä heidän omatoimista liikkumistaan. Paikkana toimii Sotkamon uimahalli Vuokatti Areenalla. Vuorolla ei ole ohjaajaa. Lisätiedot Ossi Pulkkinen p. 044 750 2121.

Vesiliikunta

210193so Aikuisten uimakoulu I, syksy

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

23.10.–16.11.2023 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

70,00 €

Kurssi on tarkoitettu heikon uintitaidon omaaville tai uimataidottomille. Kurssi voi myös muotoutua uimareiden toiveiden mukaan. Harjoitellaan uinnin tekniikoita ja sukeltamista. Lisätiedot kurssista puh. 044 750 2032.

210194so Aikuisten uimakoulu II, syksy

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

20.11.–7.12.2023 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

60,00 €

Kurssilla opetellaan rinta- ja selkäuinnin tekniikoita. Lisätiedot kurssista puh. 044 750 2032.

210195so Aikuisten uimakoulu III+IV, syksy

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

25.9.–12.10.2023 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

60,00 €

Kurssilla harjoitellaan perhosuinnin ja krooliuinnin tekniikoita (III + IV), muut lajit kevyemmin. Lisätiedot kurssista puh. 044 750 2032.

210197so Swimrun-kurssi, alkusyksy

avoin

Outi Hyppölä

19.–20.8.2023 La 11.00–17.30, Su 11.00–15.00

23,00 €

Swimrun viikonloppukurssi on tarkoitettu swimrunista kiinnostuneille hyvän uimataidon omaaville. Kurssi sisältää teoriaa sekä käytännön harjoituksia. Yhtäjaksoisesti pitää osata uida vähintään 500 m (avovesi tuttu). Kurssilla juostaan/hölkätään porukassa ja uidaan avovedessä. Kurssilaisella täytyy olla oma märkäpuku, lasit, lämmin uimahattu, juoksukengät, pullari ja lättärit mahdollisesti myös neopreenihanskat. Lisätiedot kurssista p.0447502032

210230so Kuntouinti

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 20.30–21.30

147,00 €

Kurssi on tarkoitettu uintia harrastaville. Uidaan harjoitusohjelmia eri tekniikoilla välineitä hyväksi käyttäen.

210231so Vesijumppa, päiväryhmä

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 12.15–13.00

132,00 €

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

210232so Työikäisten vesijumppa A

Vuokattihalli/uimahalli

Laura Anias

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.30–19.15

132,00 €

Syvän- ja matalanveden vesijumppaa välineillä ja ilman veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen.

Vesijumppassa parannetaan lihaskuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.

210233so Työikäisten vesijumppa B, teho

Vuokattihalli/uimahalli

Laura Anias

21.9.–12.12.2023, 9.1.–25.4.2024 To 18.30–19.15

132,00 €

Sama kuin 210232so.

Joogaryhmät

210272so Joogaa kaikenikäisille, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 16.15–17.45

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu joogaa jo jonkin verran harrastaneille. (Uusille opiskelijoille suositellaan Johdatus joogaan -kurssille osallistumista.) Joogaharjoituksessa edetään ryhmän tason mukaan. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tynny tai pyyhe päänalustaksi.

210273so Joogaa kaikenikäisille, päiväryhmä, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–8.12.2023, 8.1.–25.4.2024 To 10.00–11.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210272so

210274so Joogaa kaikenikäisille, Leivolan koulu

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15

Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–8.12.2023, 8.1.–25.4.2024 To 18.00–19.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210272so.

210275so Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti

Satuvakan päiväkoti, sali, Keskuskuja 4

Heidi Valjus-Lindeman

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 16.30–18.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210272so.

210276so Joogaa kaikenikäisille, jatko, Vuokatti

Satuvakan päiväkoti, sali, Keskuskuja 4

Heidi Valjus-Lindeman

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.00–19.30

60,00 €

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 päänalustaksi.

210277so Äijäjooga, Leivolan koulu

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15

Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–7.12.2023, 8.1.–25.4.2024 To 19.30–21.00

60,00 €

Miesten joogaryhmässä ei pipo kiristä eikä kehon jäykkyys estä osallistumista. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210278so Yin-jooga A

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

17.9.–3.12.2023, 14.1.–21.4.2024 Su 16.30–18.00

60,00 €

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

210279so Yin-jooga B

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

17.9.–3.12.2023, 14.1.–21.4.2024 Su 18.00–19.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210278so.

Lapset ja nuoret

210280so Lasten satubaletti I, Tenetti UUSI

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 18.15–19.00

60,00 €

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

210281so Lasten satubaletti III, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.15–18.00

60,00 €

Kurssi on viime vuoden satubaletti II ja on tarkoitettu yli 7 -vuotiaille. Tunnilla liikutaan balettimusiikin tahtiin, pyritään hyvään ryhtiin, hyviin ojennuksiin sekä ilmaisuun. Kurssilla opitaan leikinomaisesti baletin perusteet, asennot, askeleet ja position. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210283so Aikuisten ja nuorten baletti, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 18.10–19.40

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu niille, joille klassinen baletti on tuttu. Opitaan oikeat balettiliikkeet. Tarkoituksena on tehdä pieni esitys syys- ja kevätlukukausien lopussa. Aikuiset pojatkin ovat tervetulleita. Lihassoimaa vahvistetaan erikoisharjoituksilla.