

LIIKUNTAKALENTERI 2021-2022 KANNONKOSKI

MAANANTAI

klo 11-11.45 koulun liikuntasali
IKÄIHMISTEN LIIKUNTATUOKIO
maksuton ryhmä aloitus 6.9.
Hyvinvointi-hanke / Heidi Reiman

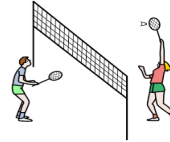
17.30-18 Jääliikuntakeskus PiiSpa
JÄÄTÄVÄ jääliikuntakerho aloitus 6.9.
ohjattu, mailaton, kaikille avoin ryhmä
maksuton / Harrastamisen Suomen malli
yht.henkilö Tarja A. / Ohj. Henry & Mikko

18-19 Jääliikuntakeskus PiiSpa
KIEKKOKOULU aloitus 6.9.
ohjattu, mailallinen, kaikille avoin ryhmä
maksuton / Suomen harrastamisen malli
yht.henkilö Tarja A. / Ohj. Henry & Mikko

18.15-19 koulun liikuntasali
KAHVAKUULA aloitus 13.9.
kansalaisopisto / Pirre Lindén-Virnes
omat kuulat mukaan
42 euroa / kausi



19-20.30 Piispalan liikuntasali
SISÄPELIVUORO maksuton
6. lk – aikuiset aloitus 6.9.



TIISTAI

9.30-14.30 Piispala
IKÄÄNTYVIEN TEHOTIISTAI
viikot 37-48 (syksy) ja 3-16 (kevät)
Aloitus PiiSpan aulaassa 7.9.
Hinta: kuntalaiset 15 e / kerta sisältää
lounaan, kahvin ja ohjauksen
ulkopaikkakuntalaiset 30 e / kerta

15.30-16.15 Hilmonkosken kylätupa
KYLÄLIIKUNTA aloitus 14.9.
kansalaisopisto / Heidi Reiman
47 euroa / kausi

16.45-17.30 koulu, lähimaasto, Piispala
NUORTEN TREENIT 6.lk-> aloitus 14.9.
maksuton / Suomen harrastamisen malli
Yht.henkilö Tarja A. / Ohjaus Heidi R.

17.30-18.20 Jääliikuntakeskus PiiSpa
YLEISÖLUISTELU, mailaton aloitus 7.9.
kuntalaisille maksuton
muut 3 e / lapsi / kerta ja 5 e / aik. / krt

18.15-18.45 vesiliikuntakeskus PiiSpa
VESIJUMPPA Aloitus 7.9.
uimalipun hinta

17.30-18 koulun liikuntasali
KUNTOPIIRI aloitus 14.9.
kansalaisopisto / Heidi R. 47e / kausi

18-20 Piispala
CRAZY ACTION -illat 6. luokkalaiset ->
Yht. 5 kertaa / lukukausi aloitus ti 14.9.
Yhteyshenkilö Tarja A. maksuton

19-21 koulun liikuntasali
SULKAPALLO aloitus 7.9.
KIHO / Juha Poikonen maksuton

KESKIVIIKKO

17-18 koulun liikuntasali
ITÄMAINEN TANSSI aloitus 15.9.
kansalaisopisto / Veronica Laczko
53 euroa / kausi

18.30-20 koulun liikuntasali
JOOGA aloitus 15.9.
kansalaisopisto / Seija Haukilehto
53 euroa / kausi

17.30-18.20 Jääliikuntakeskus PiiSpa
YLEISÖLUISTELU perhejäätuvoro
aloitus 8.9.
ala-asteikäiset ja sitä nuoremmat
perheineen – mailallinen sekä mailaton
Jääliikuntakeskus, PiiSpa
kuntalaisille maksuton
muut 3 e / lapsi / krt ja 5 e / aik. / krt

18.00-18.45 Piispala yläsali
TEMPPUKERHO
3 -vuotiaat – 2. luokkalaiset
Aloitus 27.10.
Ilmoittautuminen kansalaisopisto / ohj. 4H
32 euroa / kausi



TORSTAI

17.30-18.30 sekä 18.30-19.30
PIISPALAN TREENI-ILTA 6e/treeni, illan
molemmat treenit yht.10e ohj. Tanja
Kyrönlahti

18-18.50 Jääliikuntakeskus PiiSpa
MAILALLINEN JÄÄHALLIVUORO
kuntalaisille maksuton aloitus 9.9.
muut 3 e / lapsi / krt ja 5 e / aik. / krt

18-18.45 Piispala uimahalli
ALLAS-LAVIS
5 kertaa / syksyllä - 6 kertaa /keväällä
Ilmoittautuminen kansalaisopisto
Ohjaajana Tarja A. aloitus 28.10.2021
25 e / kausi

18-19 koulun Sali
PALLOILU / KIHO lapset, nuoret

19-20 koulun sali
PALLOILU / KIHO yläkouluikäiset, aikuiset
maksuton



LAUANTAI

PIISPALAN TREENILAUANTAI 1x/kk,
seuraa Piispalan tapahtumakalenteria.

SUNNUNTAI

13-15 Piispalan rantasauna
AVANTOUINTI
kuntalaisille maksuton aloitus 1.11.



LIIKUNTANEUVONTA

Motivaatio hukassa, miten aloittaisin
liikunnan, mitä lajeja voisin harrastaa?
mm. näihin kysymyksiin saat apua
liikuntaneuvonnasta!
Lisätiedot ja varaukset kuntalaisten
maksuttomasta liikuntaneuvonnasta
Heidiltä.

Lisätietoja
Tarja A. 044 4586151
Heidi R. 044 7120879

Toivotamme kaikille liikunnallista syksyä!

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

