

✓ KEURUU

❖ MULTIA

○ PETÄJÄVESI



ERITYISLIKUNNAN

KALENTERI

VUODELLE 2020-2021

✓ KEURUU

KEURUULLA

LIIKUNTATOIMI

- MA klo 9.00-11.00 Kehitysvammaisten liikunta, uimahalli
klo 13.00-14.00 Mielenterveyskuntoutajat(naiset), Seipon kuntosali (63€)
klo 15.00-16.00 Mielenterveyskuntoutajat, uimahalli (63€)
- TI klo 9.00-10.00 H-luokka, Kivikoulun laajennusosan liikuntasali
klo 10.15-11.15 Lasten ryhmä, Haapamäen pk/ eskarit koululla
klo 12.00-13.00 Lasten ryhmä, Aurinkolinna
klo 14.00-15.00 Amputaatioryhmä, Seipon kuntosali, (63€)
klo 15.00-16.00 Näkövammaisten ryhmä, Seipon kuntosali, (63€)
- KE klo 11.30-12.30 erityisliikunta, uimahalli. Ohjaaja Pirjo Laitala.
klo 12.00-13.00 Lasten ryhmä 1-2lk, Jumppahalli, Keurusjumppa. 9.9. alkaen.
klo 14.00-15.00 Ikämoto, Jumppahalli, Keurusjumppa. 2.9. alkaen.
- TO klo 12.30-13.30 kuntosaliryhmä, Haapämäki. Ohjaajana Pirjo Laitala.

Liikuntatoimi järjestää keväällä 2021 Voima- ja tasapainoryhmiä Tervan sekä Kurkisaaren liikuntapuistoissa.

Kohtaamisia kävellen –lenkit jatkuvat keväällä 2021, seuraa ilmoittelua.

Tiedustelut:

erityisryhmien liikunnanohjaaja Aino Hintsala p. 040-5203949

vapaa-aikapäällikkö Heli Peltola p. 040-8272753

Ryhmät alkavat 31.8.2020.

UIMAHALLI

MA klo 13.30-14.30 Veteraanit

TI klo 10.30-11.00 Multia-Petäjävesi vesijumppa

klo 12.00-13.00 Ikäntyvien kuntosali

klo 13.00-14.00 Ikäntyvien kuntosali

klo 14.30-15.00 Ikäntyvien vesijumppa

KE klo 13.00-14.00 Ikäntyvien kuntosali

klo 14.30-15.00 Ikäntyvien AllasLavis

TO klo 14-15 Liikuntaneuvonta, uimahallin kokoustila

✓ KEURUU

klo 15.00-16.00 Kahvakuula +60v

PE klo 13.00-14.00 Ikääntyvien kuntosali

klo 14.30-15.00 Ikääntyvien vesijumppa

LA klo 12.00-13.00 Liikuntarajoitteisten uintivuoro

Uimahallin liikuntaryhmiin seniorikortilla (63€)+
1,50€/ohjausmaksu

Tiedustelut:

uimahallin esimies/ liikunnanohjaaja Heli Salenius p. 040-
1702294

Ryhmät alkavat 31.8.2020.

KANSALAIPOPISTO

MA

klo 11.30-12.15 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta +75v.,

Keuruun uimahalli. Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 39€

klo 12.00-12.45 Tuolijumppa, Liesjärven kylätalo. Ohjaaja Katri
Paananen, maksu 12€

klo 12.20-13.05 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta,
Keuruun uimahalli. Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 39€

klo 15.30-16.40 Hyvän mielen jumppaa, Kivikoulun
laajennusosa, liikuntasali 085. Ohjaaja Heli Nousiainen, maksu
25€

klo 17.30-18.15 Shindo-rentousvenyttely, Kivikoulun sali, 2krs.
Ohjaaja Sari Leiman, maksu 19€

klo 16.45-17.55 Kehitysvammaisten sähly, Kivikoulun
laajennusosa,
liikuntasali 085. Ohjaajat Tomi Autio ja Mika Sipponen.
Maksuton.

klo 17.15-18.00 Asahi-terveysliikunta, Aurinkolinna. Ohjaaja
Pirjo Laitala, maksu 18€

klo 17.30-18.40 Liikuntaryhmä, Einari Vuorelan koulu, Jukojärvi.
Ohjaaja avoin, maksu 25€

klo 17.30-18.15 Kevytjumppa, Kivelän koulun Sali.
Ohjaaja Katri Paananen, maksu 19€

klo 18.30-19.40 Liikuntaryhmä, Pohjoislahden koulu. Ohjaaja
Elina Tikkala, maksu 25€

✓ KEURUU

klo 18.20-19.30 Kuntojumppa, Kivelän koulun Sali, ohjaaja Katri Paananen, maksu 25€

TI klo 14.00-15.30 Boccia, Pihlajaveden nuorisoseuratalo.

Ohjaaja Jorma Rantakömi, maksu 12€

klo 15.15-16.00 Lavis- Lavatanssijumppa senioreille, Kivelän koulun Sali. Ohjaaja Aija Vilokkinen, maksu 19€

klo 16.30-17.15 Jumppa ikinuorille, Kivikoulun laajennusosa, liikuntasalo 085. Ohjaaja Johanna Liiten, maksu 12€

klo 17.15-18.00 Tules-jumppa, Kivikoulun laajennusosa, liikuntasali 085.

Ohjaaja Johanna Liiten, maksu 19€

klo 18.00-18.45 Tanssiksi 1- lavatanssit, Kivikoulun laajennusosa, liikuntasali 085. Ohjaaja Seija Savela, maksu 19€

klo 18.30-19.40 Kuntoliikunta, Liesjärven kylätalo. Ohjaaja Katri Paananen, maksu 25€

klo 19.00-20.10 Shindo-rentoutusvenyttely, Pohjoislahden koulu. Ohjaaja Sari Leiman, maksu 25€

KE klo 9.00-9.45 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta, Haapamäen nuorisotila.

Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 19€

klo 9.50-10.50 Sydän tekee hyvää-liikuntakurssi, Haapamäen nuorisotila,

ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 44€

klo 15.30-16.15 Asahi- terveysliikunta, Haapamäen yhtenäiskoulun sali. Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 19€

klo 17.00-18.30 Akhanda-jooga, Kivijärvi, Ekokylä. Ohjaaja Fanny Torro, maksu 25€

klo 19.00-20.10 Miesten ja naisten kuntopiiri, Kivelän koulun Sali.

Ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 25€

TO klo 9.00-9.45 Aamushindo, Keuruun uimahalli. Ohjaaja Sari Leiman, maksu 29€

klo 10.00-10.45 Asahi-terveysliikunta aamu 1, Keuruun uimahalli. Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 29 €

✓ KEURUU

klo 10.50-11.35 Asahi-terveysliikunta aamu 2, Keuruun uimahalli. Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 29 €

klo 18.00-19.10 Lavis-Lavatanssijumppa, Kivelän koulun liikuntasali. Ohjaaja Aija Vilokkinen, maksu 25€

klo 18.00-19.30 Hathajooga, Kivikoulun Sali, 2krs. Ohjaaja Teija Virtamo, maksu 25€

18.00-18.45 Ikääntyvien liikunta, Haapamäen yhtenäiskoulun Sali. Ohjaaja Soile Lähdeaho, maksu 12€

klo 18.00-19.10 Shindo-rentousvenyttely, Jukojärvi, Einari Vuorelan koulu. Ohjaaja Kristiina Koskinen, maksu 25€

klo 18.50-20.00 Naisten liikunta, Haapamäen yhteiskoulun Sali. Ohjaaja Soile Lähdeaho, maksu 25€

SU klo 19.00-20.30 Jooga, Haapamäen kirjasto. Ohjaaja Leena Domars, maksu 19€

Kansalaisopiston syyslukukausi alkaa 7.9.2020.

MULTIALLA**LIIKUNTATOIMI**

TI klo 9.00-10.30 Omatoiminen kuntosali +75, Kuntotalo. Ohjaaja Marjo Dementjeff. (ei avoin)

klo 10.30-12.00 matalan kynnyksen kuntosali +75, Kuntotalo. Ohjaaja Tiina Arvonen. (ei avoin)

KE klo 9.00-10.00 Lasten motoriikkakerho eskarit, Sinervä Sali, ei avoin ryhmä.

klo 10.00-10.45 Ikääntyvien liikunta, päiväkeskuksen asiakkaat, Poukama

klo 12.00-13.00 Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä (ei avoin)

klo 13.00-14.00 Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä (ei avoin)

klo 14.15-15.15 Kehitysvammaisten liikunta (paikka vaihtelee)

klo 14.00-15.00 Ikämoto, Jumppahalli, Keurusjumppa.

KANSALAIPOISTO

TI klo 18.45-19.55 Jumpparyhmä, Kuntotalon Sinerväsali. Ohjaaja
Johanna Liiten, maksu 25 €

KE klo 13.15-14 Asahi, Kuntotalon Sinerväsali. Ohjaaja Pirjo Laitala,
maksu 19€

klo 18.10-19.20 Shindo, Sinervän koulukeskus. Ohjaaja Kristiina
Koskinen, maksu 25€

TO klo 9.00-9.45 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 1, Kuntotalon
Sinerväsali. Ohjaaja Katri Paananen, maksu 12€

klo 9.50-11.00 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 2, Kuntotalon
Sinerväsali. Ohjaaja Katri Paananen, maksu 17€

klo 11.00-12.10 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 75+,
Kuntotalo. Ohjaaja Katri Paananen, maksu 17 €

klo 18.10-19.20 Shindo, Sinervän koulukeskus.
Ohjaaja Kristiina Koskinen, maksu 25€

PE klo 17.00-18.00 Tanssiksi, Kuntotalon Sinerväsali. Ohjaaja Seija
Savela, maksu 19€

Kansalaisopiston syyslukukausi alkaa 7.9.2020.

PETÄJÄVEDELLÄ

LIIKUNTATOIMI

TI klo 10.30-11.00 Multia-Petäjävesi vesijumppa, Keuruun uimahalli

KE klo 14.00-15.00 Ikämoto, Jumppahalli, Keurusjumppa.

TO klo 9.00-10.00 Petäjäkodin liikunta (paikka vaihtelee)

klo 10.15-11.15 Onnelan liikunta (paikka vaihtelee)

klo 12-12.45 Muistiryhmän liikunta

klo 13.00-13.30 Pihlajarinteen tuolijumppa

klo 14.15-15.30 Lasten Jumppis, Petäjäkallion päiväkoti

○ PETÄJÄVESI

KANSALAI SOPISTO

MA klo 15.00-15.45 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta, Petäjäveden kirkonkylän koulun liikuntasali. Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 12€

klo 15.50-16.35 Asahi, Petäjäveden kirkonkylän koulun liikuntasali. Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 19€

klo 18.20-19.30 Kuntoliikunta, Kintauden koulun Sali. Ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 25€

klo 19.35-20.20 Kehonhuolto, Kintauden koulun sali. Ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 19 €

KE klo 18.00-18.45 Kuntoliikunta, Ylä-Kintauden kylätalo. Ohjaaja Ritva Koponen, maksu 19€

klo 19.00-20.10 Kuntoilua kahvakuulailleen, Ylä-Kintauden kylätalo. Ohjaaja Ritva Koponen, maksu 25€

TO klo 18.00-18.45 Kuntoliikunta, Petäjäkallion päiväkot. Ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 19€

klo 18.50-20.00 Venyttely, Petäjäkallion päiväkot. Ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 25€

PE klo 15.00-15.45 Senioreiden liikuntaryhmä, Petäjäkallion päiväkot. Ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 19€

LA klo 11.00-12.10, Lavis-lavatanssijumppa, Petäjäveden kirkonkylän koulu, liikuntasali. Ohjaaja Minna Nykänen, maksu 19€

Kansalaisopiston syyslukukausi alkaa 7.9.2020.

KEURUUN UIMAHALLI AVOINNA 1.9 ALKAEN:

MA klo 16.00-20.30

TI klo 06.00-20.30

KE klo 14.00-20.30

To klo 06.00-20.30

PE klo 14.00-20.30

LA klo 13.00-18.00

MULTIAN KUNTOTALO AVOINNA:

MA-PE klo 08.00-21.30

LA-SU klo 08.00-21.30

PETÄJÄVEDEN KUNTOSALI AVOINNA:

MA-PE klo 06.00-21.00

LA-SU klo 06.00-19.30

Erityisliikunnan kalenterin koonnut Keuruun liikuntatoimi yhteistyössä toimivien tahojen kanssa.

Mikäli tiedät muita toimivia, avoimia ryhmiä, ole ystävällinen ja ilmoita niistä erityisliikunnanohjaajalle. Ohjelman muutokset ovat mahdollisia.

Puhelinnumeroita:

erityisliikunnanohjaaja Aino Hintsala p. 040-5203949

uimahallin esimies /liikunnanohjaaja Heli Salenius p.040-1702294

liikunnanohjaaja Pirjo Laitala 040-0645834

uimahallin valvomo p. 0400-859562

Keuruun kansalaisopisto p. 0207738733