

KEURUU ●

MULTIA ■

PETÄJÄVESI ▲



ERITYISLIKUNNAN
KALENTERI

VUODELLE 2019-2020

KEURUULLA

LIIKUNTATOIMI

- MA klo 8.30-9.30 Seipon omatoiminen kuntosaliryhmä (20€)
klo 9.00-11.00 Kehitysvammaisten liikunta, uimahalli
klo 13.00-14.00 Mielenterveyskuntoutujat(naiset), Seipon kuntosali (60€)
klo 15.00-16.00 Mielenterveyskuntoutujat, uimahalli (60€)
- TI klo 9.00-10.00 H-luokka, Kivikoulun laajennusosa 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, 60€
klo 15.00-16.00 Näkövammaistenryhmä, Seipon kuntosali, 60€
- KE klo 10 Yhteiskävelylenkki, Osuuspankilta, järj. Keuruun Eläkeliitto
klo 11.30-12.30 erityisliikunta, uimahalli, ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 32€/syksy
klo 12.00-13.00 Lasten ryhmä 1-4 lk, Jumppahalli, Keurusjumppa
klo 14.00-15.00 Ikämoto, Jumppahalli, Keurusjumppa,
alk. 4.9.2019
- TO klo 12.00-13.00 kuntosaliryhmä, Haapamäki, 30€ tai jo maks.vuosi 2019 (50€), ohjaaja Pirjo Laitala

Liikuntatoimi järjestää keväällä 2020 Voima- ja tasapainoryhmiä Tervan sekä Kurkisaaren liikuntapuistoissa.

Kohtaamisia kävellen –lenkit jatkuvat keväällä 2020, seuraa ilmoittelua.

Tiedustelut:

erityisryhmien liikunnanohjaaja Marjaana Pitkänen p. 040-5203949

vapaa-aikapäällikkö Heli Peltola p. 040-8272753

Ryhmät alkavat 2.9.2019

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 (joka viikko)

TO klo 14.00-15.00 Liikuntaneuvonta, uimahallin kokoustila

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 (60€) + 1,50€/ohjausmaksu

Tiedustelut:

uimahallin esimies/ liikunnanohjaaja Heli Salenius p. 040-1702294

Ryhmät alkavat 2.9.2019

KANSALAI SOPISTO

MA klo 11.00-11.45 Tuolijumppa, Liesjärven kylätalo, ohjaaja Katri Paananen,
maksu 11€

klo 11.00-11.45 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta +75v.,

Keuruun uimahalli, ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 38€

klo 11.50-12.35 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta,

Keuruun uimahalli, ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 38€

klo 13.00-13.45 Tanssiliikuntaa senioreille, Lehtiniemen Sali,

ohjaaja Pirjo Laitala, joka toinen ma (23.9.2019 alk.), maksuton

klo 15.30-16.40 Hyvän mielen jumppaa, Kivikoulun laajennusosa, liikuntasali 085, ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 24€

klo 17.30-18.15 Shindo-rentousvenyttely, Kivikoulun Sali, 2krs.
ohjaaja Sari Leiman, maksu 18€

klo 16.45-17.55 Kehitysvammaisten sähly,
Kivikoulun laajennusosa, liikuntasali 085, ohjaaja Tomi Autio, 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 Janette Jartti, maksu 24€

klo 17.30-18.15 Kevytjumppa, Kivelän koulun Sali,
ohjaaja Seija Savela, maksu 18€

klo 18.30-19.40 Liikuntaryhmä, Pohjoislahden koulu, ohjaaja Elina Tikkala, maksu 24€

klo 18.20-19.30 Kuntojumppa, Kivelän koulun Sali, ohjaaja Seija Savela, maksu 24€

klo 18.30-19.40 Kuntoliikunta, Liesjärven kylätalo, ohjaaja Katri Paananen, maksu 24€

TI klo 14.00-15.30 Boccia, Pihlajaveden nuorisoseuratalo,
ohjaaja Jorma Rantakömi, maksu 11€

klo 16.30-17.15 Jumppa ikinuorille, Kivikoulun laajennusosa, liikuntasali 085, ohjaaja Johanna Liiten, maksu 11€

klo 17.00-18.30 Akhanda-jooga, Kivijärvi, Ekokylä, ohjaaja Fanny Torro, maksu 11€ (syksy) ja 18€ (kevät)

klo 17.15-18.00 Tules-jumppa, Kivikoulun laajennusosa, liikuntasali 085, ohjaaja Johanna Liiten, maksu 18€

klo 17.15-18.25 Lavis-Lavatanssijumppa, Kivelän koulun liikuntasali, ohjaaja Aija Vilokkinen, maksu 24€

klo 19.00-20.10 Tanssiksi, Kivikoulun laajennusosa, liikuntasali 085, ohjaaja Seija Savela, maksu 24€

klo 19.00-20.10 Shindo-rentousvenyttely, Pohjoislahden koulu, ohjaaja Sari Leiman, maksu 24€

KE

klo 9.00-9.45 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta, Haapamäen nuorisotila,
ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 18€

klo 9.50-10.35 Sydän tekee hyvää-liikuntakurssi, Haapamäen nuorisotila,
ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 43€

klo 18.00-19.30 Tanhupiiri, Kivikoulun laajennusosa liikuntasali 085,
ohjaaja Irja Majanen, maksu 30€

klo 19.00-20.10 Shindo-rentousvenyttely, Haapamäen kirjasto,
ohjaaja Sari Leiman, maksu 24€

klo 19.00-20.10 Miesten ja naisten kuntopiiri, Kivelän koulun Sali,
ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 24€

TO

klo 9.00-9.45 Aamushindo, Keuruun uimahalli, ohjaaja Sari Leiman,
maksu 28€

klo 10.00-10.45 Asahi-terveysliikunta, Keuruun uimahalli, ohjaaja Pirjo
Laitala, maksu 28€

klo 16.30-18.00 Hathajoogan alkeet, Kivikoulun Sali, 2 krs., ohjaaja Teija
Virtamo, maksu 18€

klo 18.00-19.30 Hathajooga, Kivikoulun Sali, 2 krs., ohjaaja Teija Virtamo,
maksu 24€

18.00-18.45 Ikääntyvien liikunta, Haapamäen yhtenäiskoulun Sali,
ohjaaja Katri Paananen, maksu 11€

klo 18.00-19.10 Shindo-rentousvenyttely, Jukojärvi, Einari Vuorelan
koulu, ohjaaja Kristiina Koskinen, maksu 24€

klo 18.50-20.00 Naisten liikunta, Haapamäen yhteiskoulun Sali,
ohjaaja Katri Paananen, maksu 24€

klo 19.25-20.10 Venyttely/Kehonhuolto, Kivikoulun laajennusosa,
liikuntasali 085, ohjaaja Paula Kettu, maksu 18€

PE klo 16.30-18.00 Kundaliinijooga, Kivikoulun Sali, 2krs., ohjaaja Ulla-
Maija Raittila, maksu 24€

SU klo 19.00-20.30 Jooga, Haapamäen kirjasto, ohjaaja Leena Domars,
maksu 18€

MULTIALLA

LIIKUNTATOIMI

TI klo 9.00-10.30 Omatoiminen kuntosali, Kuntotalo, ohjaaja Marjo Dementjeff n. 1 krt/kk paikalla. (ei avoin)

klo 10.30-12.00 aloittelijoiden kuntosali, Kuntotalo, ohjaaja Marjo Dementjeff ja Tiina Arvonon (ei avoin)

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

klo 10.00-10.45 Ikääntyvien liikunta, päiväkeskus asiakkaat, Poukama

klo 12.00-13.00 Matalankynnyksen kuntosaliryhmä (ei avoin)

klo 13.00-14.00 Matalankynnyksen kuntosaliryhmä (ei avoin)

klo 14.15-15.15 Kehitysvammaisten liikunta (paikka vaihtelee)

klo 14.00-15.00 Ikämoto, Jumppahalli, Keurusjumppa,

alk. 4.9.2019

Tiedustelut:

eritysryhmien liikunnanohjaaja Marjaana Pitkänen p. 040-5203949

MULTIAN KUNTOTALO AVOINNA:

MA-PE klo 06.00-22.00

LA-SU klo 06.00-22.00

KANSALAI SOPISTO

- TI klo 18.45-19.55 Kuntojumppa miehille ja naisille, Kuntotalo,
ohjaaja Johanna Liiten, maksu 24€
- KE klo 13.10-13.55 Asahi, Multian palvelukeskus Poukama, ohjaaja Pirjo
Laitala, maksu 18€
klo 18.10-19.20 Shindo, Multian palvelukeskus Poukama, ohjaaja
Kristiina Koskinen, maksu 24€
- TO klo 9.00-9.45 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 1, Kuntotalo,
ohjaaja Katri Paananen, maksu 11€
klo 9.50-11.00 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 2, Kuntotalo,
ohjaaja Katri Paananen, maksu 16€
klo 11.00-12.10 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 75+, Kuntotalo,
ohjaaja Katri Paananen, maksu 16€
klo 18.10-19.20 Shindo, Sinervän koulukeskus,
ohjaaja Kristiina Koskinen,
maksu 23€
- PE klo 17.00-18.00 Tanssiksi, Palvelukeskus Poukama, ohjaaja Seija Savela,
maksu 18€



PETÄJÄVEDELLÄ

LIIKUNTATOIMI

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

KE klo 14.00-15.00 Ikämoto, Jumppahalli, Keurusjumppa,
alk. 4.9.2019

TO klo 9.00-10.00 Onnelan liikunta (paikka vaihtelee)

klo 10.15-11.15 Tuulentuvan liikunta (paikka vaihtelee)

klo 13.00-13.30 Pihlajarinteen jumppa

klo 14.15-15.30 Lasten Jumppis, Petäjäkallion pk

Tiedustelut:

eritysryhmien liikunnanohjaaja Marjaana Pitkänen p. 040-5203949



KANSALAIPOISTO

MA klo 14.00-14.45 Tanssiliikuntaa senioreille, Auditorio Miilu, ohjaaja Pirjo Laitala, joka toinen ma (alk.16.9.2019), maksuton

klo 15.00-15.45 Voimaa ja tasapainoa liikunnasta, Petäjaveden kirkonkylän koulu, liikuntasali, ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 11€



klo 15.50-16.35 Asahi, Petäjaveden kirkonkylän koulu, liikuntasali, ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 18€

klo 18.20-19.30 Kuntoliikunta, Kintauden koulu, Sali, ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 24€

klo 19.30-20.15 Kehonhuolto, Kintauden koulun Sali, ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 18€

TI klo 19.25-20.35 Paritanssin alkeet, Petäjäkallion päiväkot, ohjaaja Paula Kettu, maksu 24€

KE klo 18.00-18.45 Kuntoliikunta, Ylä-Kintauden kylätalo, ohjaaja Ritva Koponen, maksu 18€



klo 19.00-20.10 Kuntoilua kahvakuulailleen, Ylä-Kintauden kylätalo,
ohjaaja Ritva Koponen, maksu 24€

TO klo 18.35-19.20 Kuntoliikunta, Petäjäkallion päiväkot,
ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 18€

klo 19.25-20.35 Venyttely, Petäjäkallion päiväkot,
ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 24€

LA klo 11.30-12.40, Lavis-lavatanssijumppa, Petäjäveden kirkonkylän koulu,
liikuntasali, ohjaaja Minna Nykänen, maksu 18€

PETÄJÄVEDEN KUNTOSALI AVOINNA:

MA-PE klo 06.00-21.00

LA-SU klo 06.00-19.30

KEURUUN UIMAHALLI AVOINNA:

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

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 Marjaana Pitkänen p. 040-5203949

uimahallin esimies /liikunnanohjaaja Heli Salenius p. 040-1702294

liikunnanohjaaja Pirjo Laitala p. 040-0645834

uimahallin valvomo p. 0400-859562

Keuruun kansalaisopisto p. 0207738733