

LIIKUNTAKALENTERI TYÖIKÄISET KEVÄT 2024

Enonkoski 

MAANANTAI

ZUMBA
KLO 18.30–19.30

ALAKOULUN SALI
ANNA KARVINEN
050 352 1472
7€ kerta, 11 krt 65€
(käteinen/smartum/
epassi/edenred)
ILMAINEN
TUTUSTUMISKERTA



**VIHREÄLLÄ MERKATUT
ON KIPINÄHANKKEEN
MATALAN KYNNYKSEN
LIIKUNTARYHMIÄ!**



TIISTAI

KUNTONYRKKEILY
KLO 17.30–18.30

ALAKOULUN SALI
JENNI KINNUNEN
040 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
9.1.-23.4.

KEHONHUOLTO
KLO 18.30–19.30

ALAKOULUN SALI
JENNI KINNUNEN
040 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
9.1.-23.4.

KESKIVIIKKO

KUNTOSALISTARTTI
KLO 16.55–17.55

LIIKUNTATALON
KUNTOSALI
VILI MUHONEN
044 345 3037
MAKSUTON
10.1.-24.4.

KUNTOSALI
KLO 18.05–19.05

LIIKUNTATALON
KUNTOSALI
VILI MUHONEN
044 345 3037
MAKSUTON
10.1.-24.4.

RYHMÄ TÄYNNÄ!

**LINNALA:
JOOGA**

KLO 18.00–19.00

ALAKOULUN SALI
MARIYA LOGINOVA
10.1.-27.3.
11t / 26€

[Ilmoittautuminen Linnalan verkkosivuilta](#)

TORSTAI

LIHASKUNTOJUMPPA
KLO 17.15–18.00

LIIKUNTATALON SALI
MAIKKI KOKKONEN
050 409 1926
4 € kerta (käteinen)
11.1.-25.4.

LAVIS
KLO 17.30–18.15

ALAKOULUN SALI
IITA PÖLÖNEN
044 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
18.1.-15.2. (5 kertaa)

**PARITANSSIKURSSI
KLO 18.30–20.30**

ALAKOULUN SALI
OSSI NYRHINEN
18.1.-28.3. (ei hiihtolomalla)
50€ kurssi
044 345 3037 (Vili)

[Ilmoittautuminen Vilille](#)

PERJANTAI

LINNALA:
KAHVAKUULA
KLO 19.00–20.00

ALAKOULUN SALI
OLLI-PEKKA PÖLLÄNEN
12.1.-12.4.
12t / 26€

[Ilmoittautuminen Linnalan verkkosivuilta](#)

**TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!**



ZUMBA

Zumba® -tunnilla yhdistyvät tanssi ja aerobinen harjoittelu lattarimusiikin ja radiohittien tahtiin. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita! Ota mukaasi vettä ja tanssiin sopivat kengät. Tervetuloa mukaan iloiseen joukkoon!

KUNTONYRKKEILY

Tunnilla opit nyrkkeilyn perusteita ja huomaat, kuinka kunto kohoaa talven edetessä. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Varaa mukaan juomapullo ja sisäliikuntavarustus.

KUNTOSALISTARTTI

Lihaskuntoa kehittävä tunti kuntosalilla. Joka toinen kerta kuntosalicircuit ja toisella kerralla paikkaharjoittelu, niin että jokainen suorittaa treenin ”itsenäisesti” ohjaajan auttamana. **Tunti tarkoitettu aloittelijoille tai niille jotka kaipaavat rauhallisempaa ohjausta.**

LIHASKUNTOJUMPPA

Tunnilla harjoitellaan monipuolisesti koko vartalon lihaksia. Tuntisisältö vaihtelee mm kuntopiiriä, kahvakuulaa, HIITiä, kuntosalia.. Käteismaksu ohjaajalle.

PARITANSSIKURSSI

Kurssilla opetellaan tanssin perusteita ja kuunnellaan osallistujien toiveita. Kurssille ovat tervetulleita kaikki jotka haluavat päästä kokeilemaan tanssia ja oppimaan uutta ja kehittämään vanhaa! Askeltakaan ei tarvitse osata ennakkoon. Voi ilmoittautua ilman paria.

KEHONHUOLTO

Tunnilla sovelletaan kehonhuollon eri muotoja liikkeen, välineiden ja kehon sekä mielen rentoutuksen merkeissä. Varaa mukaan juomapullo ja sisäliikuntavarustus, loppurentoutukseen voit varautua villasukilla ja lämpimällä puserolla.

KUNTOSALI

Lihaskuntoa kehittävä tunti kuntosalilla. Joka toinen kerta kuntosalicircuit ja toisella kerralla paikkaharjoittelu, niin että jokainen suorittaa treenin ”itsenäisesti” ohjaajan auttamana. **Tarkoitettu kokeneemmille kävijöille.**

JOOGA

Helppoja kaikenikäisille sopivia hathajoogaliikkeitä. Joogan avulla liikkuvuus ja tasapaino paranevat. Harjoitus rentouttaa kehoa ja mieltä. Sopii kaiken kuntoisille. Mukaan tarvitet joustavat vaatteet, jumppa-alustan sekä viltin loppurentoutusta varten.

LAVIS

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin ja tunnilla ei mennä lattiatasolle. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, tango ja salsa. Tunti sopii kaiken tasoisille ja kaiken ikäisille.

KAHVAKUULA

Tule kokeilemaan tehokasta harjoitusmuotoa, joka kehittää lihaskuntoa, hapenottokykyä, tasapainoa ja liikkuvuutta. Ota oma kahvakuula mukaan, naisille suositeltavin kahvakuulan paino 6–12 kg, miehille 10–16 kg.

LIIKUNTAKALENTERI SENIORIT KEVÄT 2024

Enonkoski 

MAANANTAI

VERTAISVETURIT:
KUNTOSALI
KLO 9.30–10.30

LIIKUNTALON KUNTOSALI
AKI RÄSÄNEN
040 169 0809
MAKSUTON
8.1. alkaen

TIISTAI

VARTTUNEEN VÄEN
TASAPAINOKOULU
KLO 10.00–11.00

FYSIOSATAMA
JENNI KINNUNEN
050 306 6620 [Ilmoittaudu](#)
MAKSUTON
6.2.-21.5.

KESKIVIikko

OMAISHOITAJAT-
HOIDETTAVAT
KLO 11.00–12.00

LIIKUNTALON SALI
JENNI KINNUNEN
050 306 6620
MAKSUTON
10.1. alkaen

TORSTAI

VERTAISVETURIT:
SYDÄMELLINEN
KUNTOSALI
KLO 9.00–10.00

LIIKUNTATALON KUNTOSALI
JUKKA JA MARJA-LIISA
KAASINEN
050 340 3642
11.1. alkaen

PARITANSSIKURSSI
KLO 18.30–20.30

ALAKOULUN SALI
OSSA NYRHINEN
18.1.-28.3. (ei hiihtolomalla)
50€ kurssi
0443453037 (Vili)
[Ilmoittautuminen Vilille](#)

KUNTOSALICIRCUIT 1
KLO 9.50–10.50

KUNTOSALICIRCUIT 2
KLO 11.00–12.00

RYHMÄT TÄYNNÄ!

LIIKUNTALON KUNTOSALI
VILI MUHONEN
040 345 3037
MAKSUTON
9.1.-23.4.

ELOISA:

ALARAAJA
KLO 13.00–14.00

FYSIOSATAMA
JENNI KINNUNEN
050 306 6620
LÄHETE

**ALKEIS-
KUNTOSALICIRCUIT**
KLO 10.00–11.00

LIIKUNTALON KUNTOSALI
VILI MUHONEN
044 345 3037
MAKSUTON
11.1.-25.4.

VESIJUMPPA
KLO 14.00–14.45

TANHUVAARA SPORT SPA
Ohjaukset 4.1, 18.1. 1.2, 15.2,
7.3, 21.3, 4.4, 18.4, 2.5 ja 16.5.
(2x kuukaudessa)
MAKSUTON
Lisätietoja
044 345 3037 (Vili)

KKI-JUMPPA
KLO 15.00–16.00

LIIKUNTALON SALI
VILI MUHONEN
040 345 3037
MAKSUTON
10.1.-17.4.

ELOISA:

NEUROLOGINEN
KLO 10.00–11.00

FYSIOSATAMA
JENNI KINNUNEN
050 306 6620
LÄHETE

PERJANTAI

SENIORIJUMPPA
KLO 11.00–12.00

LIIKUNTALON SALI
JENNI KINNUNEN
050 306 6620
MAKSUTON
12.1. alkaen

KUNTOSALISTARTTI
KLO 12.15–13.15

LIIKUNTALON KUNTOSALI
JENNI KINNUNEN
050 306 6620 [Ilmoittaudu](#)
MAKSUTON
6.2.-21.5.

LINNALA:

TERVEYSLIIKUNTA
KLO 17.00–18.00

SIMANALAN KYLÄTALO
ANJA KUURAMAA
10.1-3.4.
12t / 26€

[Ilmoittautuminen Linnala](#)

LAVIS
KLO 17.30–18.15

ALAKOULUN SALI
IITA PÖLÖNEN
040 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
18.1.-15.2. (5 kertaa)



TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!



VERTAISVETURIT: KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelua omatoimisesti ryhmän kanssa. Apuna koulutettu vertaisohjaaja.

VARTTUNEEN VÄEN TASAPAINOKOULU

Ryhmämuotoinen tasapainokoulu ikääntyneille, joilla on haasteita tasapainon kanssa.

VERTAISVETURIT: SYDÄMELLINEN KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelua omatoimisesti ryhmän kanssa. Apuna koulutettu vertaisohjaaja. Painottuu sydänsairauksien huomiointiin.

KUNTOSALICIRCUIT

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteita kiertäen. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kiertoarjoittelun ja loppuverryttelyn.

Kokeneemmille

kuntoilijoille tarkoitettu.

Liikkeet ovat sovellettavissa liikuntarajoitteisille sopivaksi.

KUNTOSALISTARTTI

Ryhmämuotoinen kuntosaliryhmä fysioterapeutin ohjaamana, jossa jokainen saa itselleen kuntosaliohjelman.

TUOLIJUMPPA

Kaiken kuntoisille sopiva, perusliikkeisiin perustuva, koko kehoa liikuttava jumppa istuen. Jumpataan yhdessä hyvällä mielellä ja jutustellaan viikottaiset kuulumiset.

Tule mukkaan ja tuo naapurikin tullessas!

OMAISHOITAJAT- HOIDETTAVAT

Ryhmä on jaettu kahteen, omaishoitajat ja -hoidettavat, molemmilla on oma ohjaajansa. Ryhmän tarkoituksena on saada molemmille osapuolille sosiaalinen ja vertaistuellinen kokemus liikunnan merkeissä.

ELOISA: ALARAAJA

Terveystuollosta ohjataan tähän ryhmään läheteellä.

KKI-JUMPPA

Lihaskuntoa, kestävyyttä sekä liikkuvuutta kehittävä monipuolinen tunti vaihtelevilla tuntisisällöillä. Mukaan voi tulla kesken kauden kuka tahansa! Sisältöinä esimerkiksi kahvakuulaa, kehonhuoltoa ja liikuntapelejä.

LINNALA: TERVEYSLIIKUNTA

Monipuolista kuntoliikuntaa terveyden, liikkuvuuden ja peruskunnon ylläpitämiseksi

ALKEIS- KUNTOSALICIRCUIT

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteita kiertäen. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kiertoarjoittelun ja loppuverryttelyn.

Aloittelijoille tarkoitettu eli liikkeet käydään läpi rauhassa. Liikkeet ovat sovellettavissa liikuntarajoitteisille sopivaksi.

ELOISA: NEUROLOGINEN

Terveystuollosta ohjataan tähän ryhmään läheteellä.

LAVIS

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin ja tunnilla ei mennä lattiatasolle. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, tango ja salsa. Tunti sopii kaiken tasoisille ja kaiken ikäisille.

PARITANSSIKURSSI

Kurssilla opetellaan tanssin perusteita ja kuunnellaan osallistujien toiveita. Kurssille ovat tervetulleita kaikki ketkä haluavat päästä kokeilemaan tanssia ja oppimaan uutta ja kehittämään vanhaa! Askeltakaan ei tarvitse osata ennakoon. Voi ilmoittautua ilman paria.

VESIJUMPPA

Ohjattu vesijumppa Tanhuvaarassa enonkoskelaisille. Vesiliikunta on erittäin hyvä liikuntamuoto liikuntarajoitteisille kuin myös muilekin. Liikkeet pystyy tekemään omaan tahtiin.

SENIORIJUMPPA

Kaikille sopiva tasapainoa ja lihaskuntoa haastava hyvän mielen jumppa!

LIIKUNTAKALENTERI LAPSET & NUORET KEVÄT 2024

Enonkoski 

MAANANTAI

LENTOPALLO
ALAKOULULAISILLE
KLO 15.00-16.00

LIIKUNTALON SALI
TEEMU SILVENTOINEN
044 701 8404

MAKSUTON

8.1. alkaen

[Ilmoittautuminen Teemulle](#)

TIISTAI

LIKKARI 0-2LK
KLO 15.00-16.00

LIIKUNTALON SALI
VERA JA AINO
040 345 3037 (VILI)

MAKSUTON

9.1. alkaen

RYHMÄ TÄYNNÄ!

KESKIVIIKKO

SaVoLi:

JUMPPAKOULU
KLO 16.45-18.15

LIIKUNTALON SALI
MONA RYYNÄNEN
044 235 4028

(Seurakoordinaattori Ida)
Kestää syyskuusta
toukokuuhun (saa tulla
mukaan kesken kauden)

[Ilmoittautuminen ja maksu
SaVoLin kautta](#)

TORSTAI

LIKKARI 3-6LK
KLO 15.00-16.00

LIIKUNTALON SALI
VILI
040 345 3037

MAKSUTON

11.1. alkaen

[Ilmoittautuminen Wilman
kautta](#)

MA-SU

KARKI JALKAPALLO

LIIKUNTALON SALI
Lisätietoja Mika Tissari
050 540 3208
Harjoituksia monelle eri
ikäluokalle

LENTOPALLO
NUORILLE
KLO 16.00-17.30

LIIKUNTALON SALI
TEEMU SILVENTOINEN
044 701 8404

MAKSUTON

8.1. alkaen

[Ilmoittautuminen Teemulle](#)

LEIKKILIIKKARI
3-5V
KLO 16.15-17.00

LIIKUNTALON SALI
MIINA JA ANNI
040 345 3037 (VILI)

MAKSUTON

16.1. alkaen

[Ilmoittautuminen Vilille](#)

KUNTONYRKKEILY
KLO 17.30-18.30

ALAKOULUN SALI
JENNI KINNUNEN
040 345 3037

MAKSUTON

9.1.-23.4.

Nuorille ja työikäisille
suunnattu



TOUHUJALIS 4-6V
KLO 16.15-17.15

LIIKUNTALON SALI
IDA TISSARI
044 302 3863 (Ansu)

MAKSUTON

[Ilmoittautuminen Ansulle](#)

TANSSI 7-12V
KLO 16.15-17.15

ALAKOULUN SALI
IITA PÖLÖNEN
040 345 3037 (Vili)

MAKSUTON

18.1.-22.2. (5 kertaa)

[Ilmoittautuminen Vilille](#)



TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!



LENTOPALLO ALAKOULULAISILLE

Opetellaan lentopalloa ja nautitaan liikunnasta leikkien ja pelaten.

LIKKARI 0-2LK

Monipuolinen liikuntakerho lapsille, jossa käydään eri liikuntalajeja ja -muotoja läpi leikkien ja pelaten.

SaVoLi: JUMPPAKOULU

Enonkosken jumppakoulussa voimistellaan monipuolisesti ja eri telineitä hyödyntäen.

LIKKARI 3-6LK

Monipuolinen liikuntakerho lapsille, jossa käydään eri liikuntalajeja ja muotoja läpi leikkien ja pelaten.

KARKI JALKAPALLO

Enonkoskelaisen jalkapalloseuran pitämät jalkapalloharjoitukset eri ikäryhmille monena päivänä viikossa. Lisätietoa voi kysellä Mika Tissarilta 050 540 3208

LENTOPALLO NUORET

Opetellaan lentopallon perusteita tekniikkaharjoituksilla ja pelataan hyvällä fiiliksellä.

LEIKKILIKKARI 3-5-V

Perheen pienemmille tarkoitettu ohjattu liikuntavuoro. Leikin ja pelien avulla opetellaan liikuntataitoja ja ryhmässä olemista.

TOUHUKALIS 4-6V

Touhujaliksessa leikitään liikuntaleikkejä ja opetellaan liikuntataitoja painottaen jalkapalloa.

KUNTONYRKKEILY

Tunnilla opit nyrkkeilyn perusteita ja huomaat kuinka kunto kohoaa talven edetessä. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Varaa mukaan juomapullo ja sisäliikuntavarustus.

TANSSI 7-12V

Tanssitunnilla miksaillaan yhteen monenlaisia meneviä tanssityylejä; pääset kokeilemaan esimerkiksi hiphoppia, shufflea, discotanssia, dancehallia, commercialia... Näillä tunneilla vain taivas on rajana. Ei tarvitse olla aikaisempaa tanssitaustaa, tunnilla lähdetään liikkeelle alkeisliikkeistä ja koreografioista.