



# LIIKUNTAKALENTERI KESÄ 2024

## MAANANTAI

### UIMAKOULUT

ALKEIS 1 KLO 17.00-18.00  
ALKEIS 2 KLO 18.00-19.00

Tanhuvaara Sport Spa  
Opettaja Tanhuvaarasta  
044 345 3037 (Vili)

**MAKSUTON** [Ilmoittaudu](#)

Ma ja Ke  
3.6., 5.6., 10.6. ja 12.6.  
(4 kertaa)

### ZUMBA

**KLO 18.30-19.30**

#### ALAKOULUN PIHA

ANNA KARVINEN  
050 352 1472  
Kesätauko 24.6.-28.7.  
**7€ kerta, 11 krt 65€**  
(käteinen/smartum/  
epassi/edenred)  
Ilmainen tutustuminen

## KARKI JALKAPALLO

**Kysy lisätietoja**  
Mika Tissari  
050 540 3208

## TIISTAI

VARTTUNEEN VÄEN  
TASAPAINOKOULU  
KLO 10.00-11.00

FYSIOSATAMA  
JENNI KINNUNEN  
050 306 6620 [Ilmoittaudu](#)  
**MAKSUTON**  
4.6. asti

**KUNTOSALISTARTTI**  
**KLO 12.15-13.15**

LIIKUNTATALON KUNTOSALI  
JENNI KINNUNEN  
050 306 6620 [Ilmoittaudu](#)  
**MAKSUTON**  
4.6. asti

**AFTERWORK**  
**KLO 15.15-16.15**

LIIKUNTATALON YMPÄRISTÖ  
ANNI NUKARINEN  
044 345 3037 (VILI)  
**MAKSUTON**  
7.5. Kuntosali  
14.5. Toiminnallinen harjoittelu  
21.5. Liikkuvuus ja  
kehonhallinta  
28.5. Porrastreeni



## KESKIVIikko

PIHAJUMPPA  
KLO 15.00-16.00

LIIKUNTATALON YMPÄRISTÖ  
VILI MUHONEN  
040 345 3037  
**MAKSUTON**  
15.5.-26.6. (ei 19.6.)

**ULKOTREENI**  
**KLO 18.00-19.00**

LIIKUNTATALON YMPÄRISTÖ  
VILI MUHONEN  
040 345 3037  
**MAKSUTON**  
15.5.-26.6. (ei 19.6.)

**LIKKARI 4-8V**  
**KLO 18.00-19.00**

ALAKOULUN PIHA  
Aino ja Vera  
040 345 3037 (Vili)  
**MAKSUTON**  
15.5.-26.6. (ei 19.6.)

**PORRASTREENI**  
**KLO 18.00-19.00**

ULKOLIIKUNTAPAIKAN  
KUNTOPORTAAT  
MAIKKI KOKKONEN  
Heinäkuu, **4e per kerta**

## TORSTAI

AAMUHERÄTYS  
KLO 8.00-8.30

ALAKOULUN SALI  
VILI MUHONEN  
040 345 3037  
**MAKSUTON**  
30.5., 6.2. ja 13.6. (3 kertaa)

### YLEISURHEILU

4-7V KLO 17.15-18.00  
8-11V KLO 18.00-19.00

YLEISURHEILUKENTTÄ  
MIMOSA WIRKKALA  
044 345 3037 [Ilmoittaudu](#)  
(VILI)  
**MAKSUTON**  
16.5.-27.6.

**UNELMIEN**  
**LIIKUNTAPÄIVÄ 10.5.**  
**KLO 10.00-13.00**

LIIKUNTATALON  
YMPÄRISTÖ  
Koko perheen voimin  
mukaan liikkumaan!  
Yhteistyössä Enonkosken  
kunta ja Seurakunta  
**MAKSUTON**

## PERJANTAI

SENIORIJUMPPA  
KLO 11.00-12.00

LIIKUNTATALON SALI  
JENNI KINNUNEN  
050 306 6620  
**MAKSUTON**  
24.5. asti

**KÄVELYKILOMETRIKISA**  
**15.-30.9.**

Kerää kävelykilometrit  
talteen! Paperisen  
kävelykalenterin voi noutaa  
Kukka- ja  
Sekatavarapuodista  
(enonkoskentie 7T). Voit  
ilmoittaa tiedot myös  
viestillä Airille  
050 551 4919. Osallistu  
mukaan milloin vain.  
Osallistujien kesken  
kuukausiarvonnat ja kolme  
eniten kävellyttä palkitaan!  
Yhteistyössä Eläköön  
Enonkoski ja Enonkosken  
kunta.

TOISELTA PUOLELTA  
NÄET RYHMIEN  
TUNTIKUVAUKSET!



## UIMAKOULUT

Alkeis 1: Uimataidottomille ja noin 4-6-vuotiaille.

Alkeis 2: Osaa jo uida noin 3-5m ja kellua ja liukua. Noin 6-8-vuotiaille.

Huoltaja huolehtii lapsen pukuhuoneessa ja suihkutiloissa ja toimittaa lapsen altaalle ohjaajan luokse ennen tunnin alkua. Uimalasit on hyvä olla mukana (voi myös lainata uinninvalvojalta).

## TASAPAINOKOULU

Ryhmämuotoinen tasapainokoulu ikääntyneille, joilla on haasteita tasapainon kanssa.

## KUNTOSALISTARTTI

Ryhmämuotoinen kuntosaliryhmä fysioterapeutin ohjaamana, jossa jokainen saa itselleen kuntosaliohjelman.

## PIHAJUMPPA

Senioreille tarkoitettu lihaskuntoa, kestävyyttä sekä liikkuvuutta kehittävä monipuolinen tunti vaihtelevilla tuntisisällöillä. Mukaan voi tulla kesken kauden kuka tahansa! Sisältöinä esimerkiksi kahvakuulaa, kehonhuoltoa ja kuntopiiri.

## ULKOTREENI

Monipuolista treenailua vaihtelevin tuntisisällöin. Treenit tehdään oman kunnan mukaan eli mukaan pääsee kuntoilijat kuin terveystaikkajat!

## LIKKARI

Monipuolinen liikuntakerho lapsille, jossa leikitään ja pelaillaan ulkona. Sateella alakoulun salissa tai liikuntatalolla.

## PORRASTREENI

Sykettä nostattava ja lihaskuntoa kehittävä harjoitus kuntoportaita hyödyntäen.

## AAMUHERÄTYS

Rauhallinen kehonhuoltohetki. Kehoa aukaisevia liikkeitä ja hyvää mieltä kropalle ja mielelle.

## YLEISURHEILU

4-7v: Monipuolisten leikkien ja pelien avulla tutustutaan eri yleisurheilulajeihin.

8-11v: Yleisurheilulajeja käydään syvällisemmin läpi.

## SENIORIJUMPPA

Kaikille sopiva tasapainoa ja lihaskuntoa haastava hyvän mielen jumppa!

## ZUMBA

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

## AFTERWORK

Työikäisille suunniteltu treeni, joka on kaiken kuntoisille sopiva. Vaihtelevat tuntisisällöt.

