

MAANANTAI

ZUMBA
KLO 18.30–19.30

ALAKOULUN SALI
ANNA KARVINEN
050 352 1472
16.12. asti (ei 9.9.)
7€ kerta, 11 krt 65€
(käteinen/smartum/
epassi)
ILMAINEN
TUTUSTUMISKERTA

TIISTAI

KUNTOSALI 1
KLO 17.00–18.00

LIIKUNTATALON
KUNTOSALI
MAIKKI KOKKONEN
050 409 1926
MAKSUTON
3.9-10.12

KESKIVIikko

LINNALA:
JOOGA
KLO 17.00–18.00

ALAKOULUN SALI
EIRA KOTONEVA
11.9-27.11
11t / 26€
Ilmoittautuminen Linnalan
verkkosivuilta

TORSTAI

KUNTOJUMPPA
KLO 18–19.00

LIIKUNTATALON SALI
MAIKKI KOKKONEN
050 409 1926
MAKSUTON
5.9-12.12

PERJANTAI

LINNALA:
KAHVAKUULA
KLO 19.00–20.00

ALAKOULUN SALI
OLLI-PEKKA PÖLLÄNEN
16.9.-29.11.
12t / 26€
Ilmoittautuminen Linnalan
verkkosivuilta

KESKIKROPPA
KUNTOON
KLO 18.00–19.00

LIIKUNTATALON SALI
NIINA HAVERINEN
050 490 1689
MAKSUTON
7.10-28.10 (4 kertaa)

KUNTOSALI 2
KLO 18.05–19.05

LIIKUNTATALON
KUNTOSALI
VILI MUHONEN
044 345 3037
MAKSUTON
3.9-10.12

TOIMINNALLINEN TREENI
KLO 18.05–19.05

LIIKUNTATALON
KUNTOSALI JA SALI
TEEMU SUOMALAINEN
050 306 6620 **Ilmoittaudu**
MAKSUTON
4.9-25.9. (4 kertaa)

KEHONHUOLTO
KLO 19.15–20.00

LIIKUNTATALON SALI
NIINA HAVERINEN
050 490 1689
MAKSUTON
5.9-12.12



TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!



ZUMBA

Zumba® on hauska ja helppo tanssiliikuntatunti, jossa liikutaan iloisella fiiliksellä ja syke nousee ihan huomaamatta. Askeleet ovat yksinkertaisia, joten tunti sopii kaikille. Mukaan tarvitet tanssiliikuntaan sopivat jalkineet ja vesipullon. Tervetuloa mukaan iloiseen joukkoon!

KUNTOSALI 1 JA 2

Lihaskuntoa kehittävä tunti kuntosalilla vaihtelevilla sisällöillä. Välillä circuitia ja välillä itsenäisempää paikkaharjoittelua erilaisilla teemoilla ohjaajan auttamana. Aloittelijoille kuin kokeneemmille kävijöille.

JOOGA

Suunnattu kaikille joogasta kiinnostuneille ja tunnit suunnitellaan sellaisiksi, että kaikki voivat osallistua kykyjensä mukaan. Tunneilla teemme asanaharjoitusta, meditoimme ja teemme erilaisia hengitysharjoituksia. Asanat voivat olla dynaamisempia tai venyttelevämpiä tunnin teeman mukaan. Joskus käytämme apuvälineitä kuten tennispalloja tai joogavöitä. Mukaan tarvitet joogamaton, mukavat vaatteet ja iloisen mielen.

KUNTOJUMPPA

Tunnilla harjoitellaan monipuolisesti koko vartalon lihaksia. Tuntisisältö vaihtelee mm kuntopiiriä, kahvakuulaa, HIITiä.. Liikkeet on sovellettavissa eritasoisille liikkujille. Tervetuloa kaikenlaiset liikkujat!

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.

KESKIKROPPA KUNTOON

4 kerran tehokas keskivartalon syviä lihaksia aktivoiva ja kehittävä treenipaketti tuo tukea ja vahvuutta sinne minne pitääkin, olitpa aktiiviliikkuja, istuma- tai seisomatyöläinen, tai muuten vaan välttänyt keskivartalon harjoitteita. Vahva core auttaa niin arjessa, työkyvyn ylläpitämisessä, kuin liikehallinnassa treenatessakin. Ei vaadi aiempaa kokemusta.

TOIMINNALLINEN TREENI

Crosstraining -tyylinen harjoitus, jossa rasitetaan vartaloa monipuolisesti erilaisia välineitä ja tekniikoita hyödyntäen. Joka tunnilla oma teema. Mukaan pääsee aloittelijat kuin kokeneemmat, sillä jokainen pystyy tekemään oman kuntonsa ja mahdollisuuksiensa mukaan.

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.



LIIKUNTAKALENTERI SENIORIT SYKSY 2024

Enonkoski 

MAANANTAI

VERTAISVETURIT:

KUNTOSALI

KLO 9.30–10.30

LIIKUNTALON KUNTOSALI

AKI RÄSÄNEN

040 169 0809

MAKSUTON

2.9. alkaen

TIISTAI

VARTTUNEEN VÄEN
TASAPAINOKOULU

KLO 10.00–11.00

FYSIOSATAMA

TEEMU SUOMALAINEN

050 306 6620 **Ilmoittaudu**

MAKSUTON

3.9-10.12.

KESKIVIikko

OMAISHOITAJAT-
HOIDETTAVAT

KLO 12.00–13.00

LIIKUNTALON SALI

TEEMU SUOMALAINEN

050 306 6620

MAKSUTON

6.9-18.12.

TORSTAI

VERTAISVETURIT:

SYDÄMELLINEN

KUNTOSALI

KLO 9.00–10.00

LIIKUNTATALON KUNTOSALI

JUKKA JA MARJA-LIISA

KAASINEN 050 340 3642

7.9 alkaen

PERJANTAI

HUILIPÄIVÄ!



SENIORIJUMPPA

KLO 12.00–13.00

LIIKUNTALON SALI

TEEMU SUOMALAINEN

050 306 6620

MAKSUTON

2.9.-9.12

KUNTOSALICIRCUIT 1
KLO 9.50–10.50

KUNTOSALICIRCUIT 2

KLO 11.00–12.00

Ilmoittaudu

LIIKUNTALON KUNTOSALI

VILI MUHONEN

040 345 3037

MAKSUTON

3.9-10.12

ELOISA:

ALARAAJA

KLO 13.00–14.00

FYSIOSATAMA

TEEMU SUOMALAINEN

050 306 6620

LÄHETE

ALKEISKUNTOSALICIRCUIT

KLO 11.00–12.00

LIIKUNTALON KUNTOSALI

VILI MUHONEN

044 345 3037 **Ilmoittaudu**

MAKSUTON

5.9-12.12.

ELOISA:

NEUROLOGINEN

KLO 10.00–11.00

FYSIOSATAMA

TEEMU SUOMALAINEN

050 306 6620

LÄHETE

TANSSIA!

16.9., 14.10., 18.11. & 16.12.

TUOLITANSSI

KLO 14-14.40

Senioreiden kerhotila

TANSSIN TAIKAA

KLO 15-16

Alakoulun sali

MARI KURTTI / EsLi

0440 225 422

MAKSUTON

KUNTOSALISTARTTI

KLO 12.15–13.15

LIIKUNTALON KUNTOSALI

TEEMU SUOMALAINEN

050 306 6620 **Ilmoittaudu**

MAKSUTON

3.9-10.12

KKI-JUMPPA
KLO 15.00–16.00

LIIKUNTALON SALI

VILI MUHONEN

040 345 3037

MAKSUTON

4.9.-11.12

VESIJUMPPA
KLO 14.00–14.45

TANHUVAARA 
SPORT SPA

2x kuukaudessa torstaisin

12.9., 26.9., 10.10., 31.10.,

14.11., 28.11., 5.12. ja 19.12.

MAKSUTON



**TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!**



VERTAISVETURIT: KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelua omatoimisesti ryhmän kanssa. Apuna koulutettu vertaisohjaaja.

SENIORIJUMPPA

Kaikille sopiva tasapainoa ja lihaskuntoa haastava hyvän mielen jumppa!

TUOLITANSSI

Tuolilla istuen tehtävää tanssimista. Sopii kaiken kuntoisille!

TANSSIN TAIKAA

Kehonhallintaa, tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua tanssin lomassa yksin tanssien. Tanssiliikunta toteutetaan pääosin seisten. Varusteet: joustavat sisäliikuntavaatteet, tanssilenkkarit tai jumppatossut sekä juomapullo.

KUNTOSALICIRCUIT

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteita kiertäen. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kierto- 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

Ryhmässä on mukana omaishoitajat ja -hoidettavat. Ryhmän tarkoituksena on saada molemmille osapuolille sosiaalinen ja vertaistuellinen kokemus liikunnan merkeissä.

ELOISA: ALARAAJA

Terveystieteiden ohjauksella ohjataan tähän ryhmään lähetteellä.

KKI-JUMPPA

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

VERTAISVETURIT: SYDÄMELLINEN KUNTOSALI

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

ALKEIS- KUNTOSALICIRCUIT

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteita kiertäen. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kierto- ja loppuverryttelyn. **Aloittelijoille tarkoitettu** eli liikkeet käydään läpi rauhassa. Liikkeet ovat sovellettavissa liikuntarajoitteisille sopivaksi.

ELOISA: NEUROLOGINEN

Terveystieteiden ohjauksella ohjataan tähän ryhmään lähetteellä.

VESIJUMPPA

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



LIIKUNTAKALENTERI LAPSET SYKSY 2024

Enonkoski 

MAANANTAI

Ei ole vielä tullut virallista varmistusta, tavoitteena **lentopallo**.

Jatkosta ilmoitetaan wilman kautta

TIISTAI

LIKKARI 0-2LK
KLO 15.00-16.00

LIIKUNTALON SALI
SIIRI JA MARKUS
040 345 3037 (VILI)

MAKSUTON

3.9. alkaen

Ilmoittautuminen Wilman kautta

KESKIVIIKKO

KarKi:

TOUHUJALIS 4-6V
KLO 16.00-17.00

LIIKUNTALON SALI

IDA TISSARI

044 970 6288 **Ilmoittaudu**

MAKSUTON

4.9. alkaen

TORSTAI

SaVoLi:

JUMPPAKOULU
KLO 14.45-16.15

LIIKUNTALON SALI

IDA VÄNTTINEN

044 235 4028

26.8.-25.5. (saa tulla mukaan kesken kauden)

Ilmoittautuminen ja maksu SaVoLin kautta

MA-SU

KARKI JALKAPALLO

LIIKUNTALON SALI

Lisätietoja Mika Tissari

050 540 3208

Harjoituksia monelle eri ikäluokalle



LEIKKILIIKKARI
3-5V
KLO 16.15-17.00

LIIKUNTALON SALI
MIINA JA ANNI
040 345 3037 (VILI)

MAKSUTON

3.9. alkaen

Ilmoittautuminen Vilille

LIKKARI 3-6LK
KLO 16.15-17.15

LIIKUNTALON SALI

VILI MUHONEN

040 345 3037

MAKSUTON

5.9. alkaen

Ilmoittautuminen Wilman kautta



TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!



LIKKARI 0-2LK

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

LEIKKILIKKARI 3-5-V

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

KarKi:

TOUHJALIS 4-6V

Touhujaliksessa leikitään liikuntaleikkejä ja opetellaan liikuntataitoja painottaen jalkapalloa.

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

