

LIIKUNTAKALENTERI TYÖIKÄISET KEVÄT 2025

Enonkoski 

MAANANTAI

KUNTONYRKKEILY KLO 16.30–17.30

ALAKOULUN SALI

Mari Ahtiala

050 326 2820 **Ilmoittaudu**

65 € / 10 krt

(13.1. kokeilu 5 €)

27.1. alkaen

TIISTAI

TEMPOJUMPPA KLO 17.30–18.15

ALAKOULUN SALI

Emilia, Anni ja Uli

044 345 3037 (Vili)

MAKSUTON

7.1.-11.2. (6x)

Vaihtuvat teemat:

Aerobic, tabata ja hiit-
dance

KESKIVIIKKO

**LINNALA:
JOOGA**

KLO 17.00–18.00

ALAKOULUN SALI

Eira Kotoneva

15.1.-2.4.

11t / 26€

Ilmoittautuminen Linnalan
verkkosivuilta

TORSTAI

KUNTOJUMPPA KLO 18.00–19.00

LIIKUNTATALON SALI

Maikki Kokkonen

050 409 1926

MAKSUTON

9.1.-25.4.

PERJANTAI

**LINNALA:
KAHVAKUULA**
KLO 19.00–20.00

ALAKOULUN SALI

Olli-Pekka Pöllänen

10.1.-4.4.

12t / 26€

Ilmoittautuminen Linnalan
verkkosivuilta

KESKIKROPPA KUNTOON KLO 18.00–19.00

LIIKUNTATALON SALI

Niina Haverinen

050 490 1689

MAKSUTON

13.1.-28.4.

KUNTOSALI 1 KLO 17.00–18.00

KUNTOSALI 2 KLO 18.05–19.05

LIIKUNTATALON

KUNTOSALI

Maikki ja Vili

044 345 3037 (Vili)

MAKSUTON

7.1.-23.4.

ZUMBA KLO 18.30–19.30

ALAKOULUN SALI

Anna Karvinen

050 352 1472

6.1. alkaen (ei 13.1.)

7€ kerta, 11 krt 65€

(käteinen/smartum/
epassi)

ILMAINEN

TUTUSTUMISKERTA

KEHONHUOLTO KLO 19.15–20.00

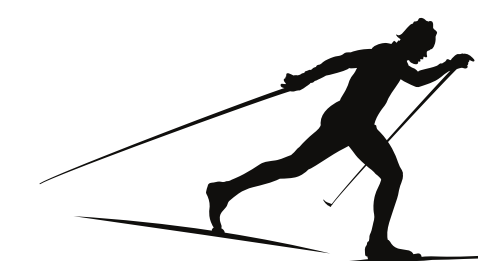
LIIKUNTATALON SALI

Niina Haverinen

050 490 1689

MAKSUTON

9.1.-25.4.



TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!



KUNTONYRKKEILY

Tutustutaan alkeisiin. Lyöntejä, asentoa, tekniikkaa ja parin kanssa harjoittelua hanskoilla ja pistareilla.

ZUMBA

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

KESKIKROPPA KUNTOON

Tehokas keskivartalon syviä lihaksia aktivoiva ja kehittävä treenipaketti tuo tukea ja vahvuutta. Vahva core auttaa niin arjessa, työkyvyn ylläpitämisessä, kuin liikehallinnassa treenatessakin. Tunneilla kehitetään monipuolisesti koko vartaloa. Ei vaadi aiempaa kokemusta.

TEMPOJUMPPA

Tunteja on yhteensä kuusi kertaa, joissa kierrätetään kahdesti läpi nämä aiheet: Aerobic, Tabata ja Hiit-Dance. Tempojumppa toteutetaan musiikkiin ohjattuna, jonka myötä hiki tulee huomaamatta hyvässä fiiliksessä! Ryhmä sopii kaikille liikunnasta kiinnostuneille, joten rohkein mielin mukaan testaamaan!

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 tarvitset 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 liikkijat!

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.

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 2025

Enonkoski 

MAANANTAI

VERTAISVETURIT:
KUNTOSALI
KLO 9.30–10.30

LIIKUNTATALON KUNTOSALI
Aki Räsänen
040 169 0809
MAKSUTON

TIISTAI

VARTTUNEEN VÄEN
TASAPAINOKOULU
KLO 10.00–11.00

FYSIOSATAMA
Teemu Suomalainen
050 306 6620 **Ilmoittaudu**
MAKSUTON
7.1. alkaen

KESKIVIIKKO

OMAISHOITAJAT-
HOIDETTAVAT
KLO 11.00–12.00

FYSIOSATAMA
Teemu Suomalainen
050 306 6620
MAKSUTON
8.1. alkaen

TORSTAI

VERTAISVETURIT:
SYDÄMELLINEN
KUNTOSALI
KLO 9.00–10.00

LIIKUNTATALON KUNTOSALI
Jukka ja Marja-Liisa Kaasinen
050 340 3642
MAKSUTON

PERJANTAI

HUILI(HIIHTO)PÄIVÄ!



SENIORIJUMPPA
KLO 12.00–13.00

LIIKUNTATALON SALI
Teemu Suomalainen
050 306 6620
MAKSUTON
13.1. alkaen

KUNTOSALICIRCUIT 1
KLO 9.50–10.50
KUNTOSALICIRCUIT 2
KLO 11.00–12.00

Ryhmät täynnä!
LIIKUNTATALON
KUNTOSALI
VILI MUHONEN
040 345 3037
MAKSUTON
7.1.-22.4.

KKI-JUMPPA
KLO 15.00–16.00

LIIKUNTATALON SALI
Vili Muhonen
040 345 3037
MAKSUTON
8.1.-23.4.

KUNTOSALICIRCUIT 3
KLO 11.00–12.00

LIIKUNTATALON KUNTOSALI
Vili Muhonen
044 345 3037 **Ilmoittaudu**
MAKSUTON
9.1.-24.4.

KANSAINVÄLINEN TANSSIN
PÄIVÄ 29.4.2025

TUOLITANSSI
KLO 10-10.45
Senioreiden kerhotila

TANSSIA!
20.1., 3.2., 10.3. & 19.5.

TUOLITANSSI
KLO 14-14.40
Senioreiden kerhotila

TANSSIN TAIKAA
KLO 15-16
Alakoulun sali

Mari Kurtti / EsLi
0440 225 422
MAKSUTON



TUOLIJUMPPA
KLO 14.00–15.00


VANHUSTEN RIVITALOJEN
LIIKUNTATILA
TEEMU SUOMALAINEN
050 306 6620
MAKSUTON
7.1. alkaen



TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!



VESIJUMPPA
KLO 14.00–14.45

TANHUVAARA 
SPORT SPA
2x kuukaudessa torstaisin
9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 13.3.,
27.3., 10.4., 24.4., 8.5. ja 22.5.
MAKSUTON

PYÖRÄTUOLITANSSI
TUTUKSI -KURSSI
KLO 11.30-14.30
Liikuntatalo

TANSSIN TAIKAA
KLO 15.00-16.00
Alakoulun sali

Mari Kurtti / EsLi
0440 225 422
MAKSUTON



VERTAISVETURIT: KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelua omatoimisesti ryhmän kanssa. Apuna koulutettu vertaisohjaaja.

TASAPAINOKOULU

Ryhmämuotoinen tasapainokoulu ikääntyneille, joilla on haasteita tasapainon kanssa.

OMAISHOITAJAT- HOIDETTAVAT

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

VERTAISVETURIT: SYDÄMELLINEN KUNTOSALI

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

SENIORIJUMPPA

Kaikille sopiva tasapainoa ja lihaskuntoa haastava hyvän mielen jumppa!

KUNTOSALICIRCUIT

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteita kiertäen. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kiertoharjoittelun ja loppuverryttelyn. Liikkeet ovat sovellettavissa liikuntarajoitteisille sopivaksi.

KKI-JUMPPA

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

VESIJUMPPA

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

TUOLITANSSI

Tuolilla istuen tehtävää tanssimista. Sopii kaiken kuntoisille!

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!

TANSSIN TAIKAA

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



LIIKUNTAKALENTERI LAPSET KEVÄT 2025

Enonkoski 

MAANANTAI

**RAUHALLINEN
KUNTOSALI
KLO 15.00–16.00**

LIIKUNTALON KUNTOSALI
NIINA HAVERINEN
050 490 1689
MAKSUTON
20.1.-10.2. (4x)

**Ilmoittautuminen Wilmassa
tai Niinalle**

TIISTAI

**LIKKARI 0–2LK
KLO 15.00–16.00**

LIIKUNTATALON SALI
SIIRI JA MARKUS
040 345 3037 (VILI)
MAKSUTON
14.1. alkaen

**Ilmoittautuminen Wilman
kautta**

LUISTELUKOULUT

**ALKEIS 1
KLO 16.30–17.15
ALKEIS 2
KLO 17.15–18.00**

LIIKUNTATALON
KAUKALO
Emilia Jokinen
040 345 3037 (VILI)
MAKSUTON
2.2.-25.2. (4 kertaa)

TORSTAI

SaVoLi:

**JUMPPAKOULU
KLO 14.45–16.15**

LIIKUNTATALON SALI
IDA VÄNTTINEN
044 235 4028
26.8.-25.5. (saa tulla
mukaan kesken kauden)

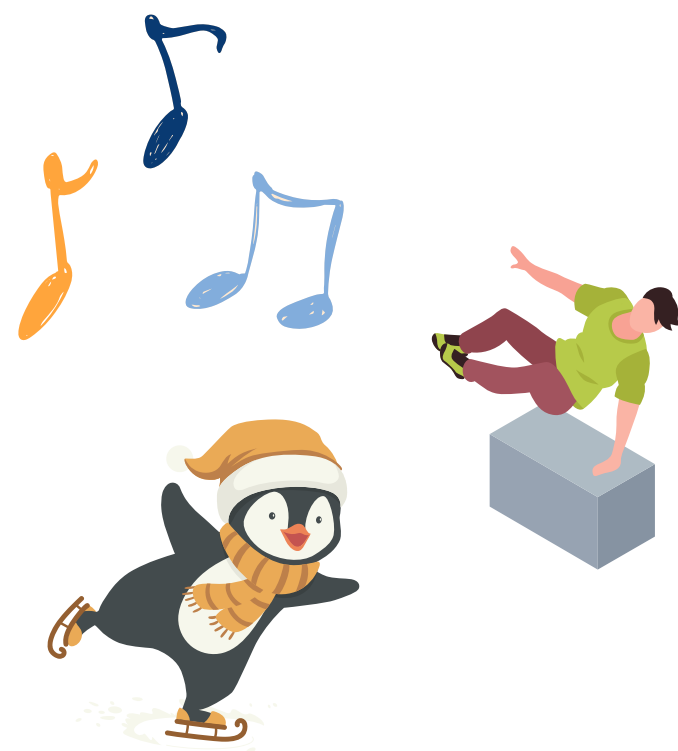
**Ilmoittautuminen ja maksu
SaVoLin kautta**

PERJANTAI

**LOIKKAKOPLA
(PARKOUR)
KLO 15.00–16.00**

LIIKUNTATALON SALI
Lassi Piipponen
040 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
30.1.-16.5.

Ilmoittautuminen Vilille



LEIKKILIIKKARI 3–5V

KLO 16.15–17.00
LIIKUNTALON SALI
MIINA JA ANNI
040 345 3037 (VILI)
MAKSUTON
14.1. alkaen

Ilmoittautuminen Vilille

FUTSAL NUORET/AIKUISET KLO 19.00–21.00

LIIKUNTATALON SALI
Pelaamista, ei ohjaaaja
Yhteyshenkilö Sere Reiman
MAKSUTON
9.1. alkaen

LIKKARI 3–6LK KLO 16.15–17.15

LIIKUNTALON SALI
VILI MUHONEN
040 345 3037
MAKSUTON
16.1. alkaen

**Ilmoittautuminen Wilman
kautta**

SÄHLY 3–6LK KLO 17.30–19.00

LIIKUNTATALON SALI
Heikki Loikkanen
044 486 0212
MAKSUTON

MA–SU

KARKI JALKAPALLO

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



TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!



TANSSI 7–12V KLO 16.15–17.15

ALAKOULUN SALI
Emilia, Anni ja Uli
040 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
7.1.-11.2. (6 kertaa)

Ilmoittautuminen Vilille

KESKIVIikko

VAPAA VUORO KLO 16.00–17.00

LIIKUNTATALON SALI
Omatoimivuoro perheille
MAKSUTON
9.1. alkaen

TANSSI 3–5V KLO 16.30–17.30

ALAKOULUN SALI
Emilia ja Anni
040 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
9.1.-30.1. (4 kertaa)

Ilmoittautuminen Vilille

RAUHALLINEN KUNTOSALI

Nuorille suunnattu kuntosali, jonka ideana on päästä rauhallisesti ja turvallisesti tutustumaan kuntosaliharjoitteluun. Mukaan pääsee täysin aloittelijat sekä jo kuntosalilla käyneet, jotka kaipaavat rauhoitettua tilaa harjoitteluun. Paikalla ohjaaja, joka antaa opastusta turvalliseen ja kehittävään voimaharjoittelun toteutukseen.

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.

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.

LUISTELUKOULUT

Alkeis 1 : Päiväkoti-ikäisille ja luistelutaidottomille
Alkeis 2: Luistelun alkeita vähän osaaville.
Tunti alkaa suoraan jäältä, eli luistimet tulee olla valmiina laitettuina ennen aloitusta.

FUTSAL

Vauhdikasta pelaamista, suositellaan kokeneemmille pelaajille, sillä lähtökohtaisesti vuorolla aikuisia.

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.

TANSSI 3-6V

Tutustumista tanssiin leikkien ja musiikkiin liikkuen.

LOIKKAKOPLA (PARKOUR)

Opetellaan parkourin perustekniikoita, liikunnallisia perustaitoja ja akrobatiaa erilaisten hauskojen harjoitteiden, leikkien ja pelien avulla.

SÄHLY

Sählyn pelaamista, tarvittaessa liikuntatalolta saa lainattua mailan ja suojalasit. Juomapullo ja sisäliikuntavarustus mukaan.

KARKI JALKAPALLO

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

