

# 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

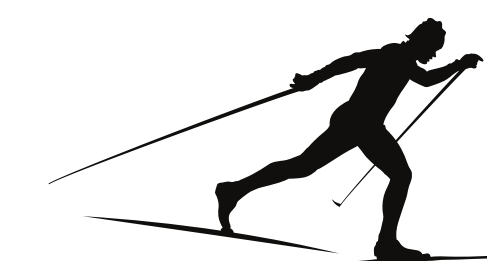
6.1. alkaen (ei 13.1.)

**7€ kerta, 11 krt 65€**

(käteinen/smartum/  
epassi)

ILMAINEN

TUTUSTUMISKERTA



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 tarvitet 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 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!

## 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)

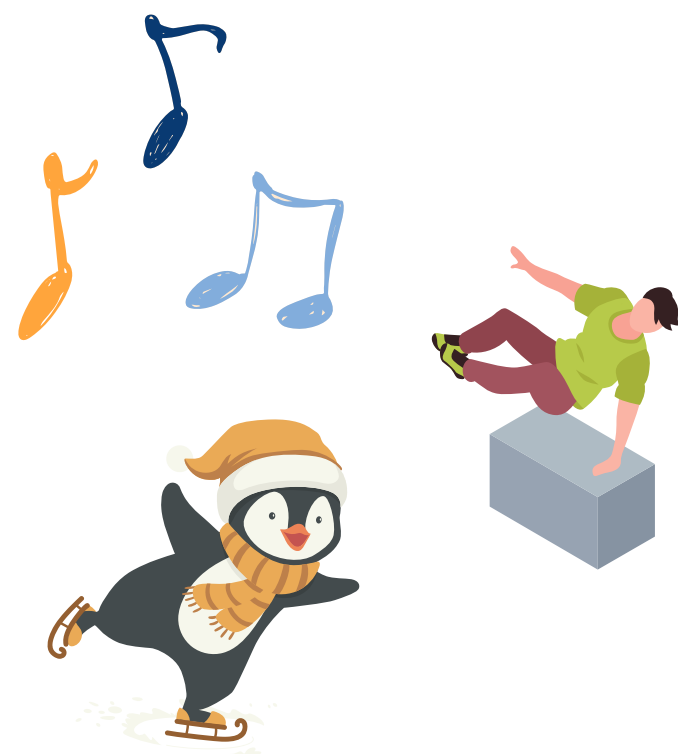
**Ilmoittautuminen ja maksu  
SaVoLin kautta**

## 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 16.15–17.15

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

