**LIIKUNTAKALENTERI 2023-2024  
KANNONKOSKI**

**MAANANTAI**

klo 11-11.30 Hilmonkosken kylätupa

**LIHASKUNTO- JA TASAPAINOJUMPPA**

**IKÄIHMISILLE**

maksuton ryhmä aloitus 18.9.

joka toinen maanantai

Liikunnallisen elämäntavan keh.hanke /

Niina S.

12-12.45 koulun liikuntasali

**LIHASKUNTO- JA TASAPAINOJUMPPA**

**IKÄIHMISILLE**

maksuton ryhmä, viikoittain aloitus 11.9.

Liikunnallisen elämäntavan -keh.hanke / Niina S.

17.30-19 Piispalan jäähalli

**JÄÄTÄVÄ & KIEKKOKOULU**

Maksuttomat ohjatut ryhmät alakouluikäisille

Järj. Harrastamisen Suomen Malli

18-19.30 koulun liikuntasali

**KAHVAKUULA**

Omat kuulat mukaan

040 7207537 / Pirre Lindén-Virnes

**IKÄÄNTYVIEN TEHOTIISTAI**

9.30-14.30 Piispala

Aloitus PiiSpan aulassa 12.9.

Hinta: kuntalaiset 17 e / kerta - sisältää lounaan, kahvin ja ohjauksen

15.30-16.15 Hilmonkosken kylätupa

**KYLÄLIIKUNTA** aloitus 12.9.

kansalaisopisto / Heidi Reiman

37 euroa / kausi

17.30-18 koulun liikuntasali

**KUNTOPIIRI** aloitus 12.9.

kansalaisopisto –Heidi R. 47 e / kausi

17.30-20 Piispala

**Liikunnalliset CRAZY ACTION -illat**

6. luokkalaiset ->

Tiistaisin, yht. 5 kertaa / lukukausi

29.8. / 5.9. / 19.9. / 26.9. / 24.10.2023

Piispalan uimahalli, keilahalli, jäähalli ja kuntosalit.

Yhteyshenkilö Tarja A. maksuton

19-21 koulun liikuntasali

**SULKAPALLO** aloitus 5.9.

KIHO / Juha Poikonen maksuton

**KESKIVIIKKO**

17.30-18.15 Piispala yläsali

**TAAPERO TEMPPIS** aloitus 25.10.

syksyllä viikot 43-48 ja keväällä viikot 2-7

1-3 -vuotiaat 37 e / kausi

Kansalaisopisto / Ohj. Tarja A.

17.30-18.15 Piispala yläsali

**TEMPPUKERHO** aloitus 27.10.

syksyllä viikot 43-48 ja keväällä viikot 2-7

4 -vuotiaat – 2. luokkalaiset 37 e / kausi

Kansalaisopisto / Ohj. Tarja A.

18.00-19.30 koulun liikuntasali

**JOOGA**  aloitus 13.9.

kansalaisopisto 65 e / kausi

19.30-20.15 Kannonkosken koulu

**TANSSITREENITUNTI**  aloitus 13.9.

kansalaisopisto 47 e / kausi

**TORSTAI**

9.30-11.30 Piispala

**IKÄÄNTYVIEN PUOLITEHOTORSTAI**

Aloitus PiiSpan aulassa 14.9.

Hinta: kuntalaiset 12 e / kerta sisältää lounaan, kahvin ja ohjauksen.

14.45-15.30 Piispala

**HULLABALOO**- ja **SUPERSANKARIT**-liikuntakerhot alakouluikäisille aloitus 7.8.

Kuljetus koululta klo 14.30.

Monipuolista liikuntaa Piispalan liikuntatiloja hyödyntäen.

Järj. Harrastamisen Suomen Malli

**TORSTAI**

15.30-17 Piispalan uimahalli

**VESIPEUHU- ja VESISEIKKAILU**- vesiliikunta ryhmät alakouluikäisille aloitus 7.8.

Suoraan Hulaballoon ja Supersankareiden jälkeen. Järj. Harrastamisen Suomen Malli

**YLEISÖLUISTELUVUORO**, Piispala jäähalli

17-18 mailaton vuoro

18-18.50 mailallinen vuoro

Maksuton kuntalaisille aloitus 24.8.

18-19 koulun sali

**PALLOILU** **/ KIHO** lapset, nuoret

19-20 koulun sali

**PALLOILU** **/ KIHO** yläkouluikäiset, aikuiset

maksuton

**PERJANTAI**

13-14 koulun Sali

**LIIKKIS**-liikuntakerho aloitus 8.9.

alakouluikäisille

14-15 aloitus 8.9.

**METSÄSALAPOLIISIT**-kerho

alakouluikäisille nuokkari, lähiluonto

14-14.45 ja 15-15.45 Piispalan uimahalli

**SENIORIEN MAKSUTTOMAT OHJATUT VESILIIKUNTARYHMÄT** aloitus 15.9.

18-19.30 koulun liikuntasali

**KAHVAKUULA**

Omat kuulat mukaan

040 7207537 / Pirre Lindén-Virnes

**LIIKUNTANEUVONTA**

Motivaatio hukassa, miten aloittaisin liikunnan, mitä lajeja voisin harrastaa? Mm. näihin kysymyksiin saat apua liikuntaneuvonnasta!

Lisätiedot ja varaukset kuntalaisten maksuttomasta liikuntaneuvonnasta

Niina S. 041 731 7181

Heidi R. 044 7120879

Tarja A. 044 4596151

**Toivotamme kaikille liikunnallista syksyä!**

**KOLMEN KODAN / LAAVUN KIERROS, KANNONKOSKI**

Tämä keväinen kurssi vie sinut kolmena lauantaina kotakierrokselle kimppakyydein. Kurssihintaan sisältyy opastus, nokipannukahvit ja pientä purtavaa.

Aika: 4. - 18.5.2024  
 kolme lauantaita

Katso kansalaisopiston ilmoittautumis-ohjeet.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

**MUISTA MYÖS LIIKUNNALLISET KURSSIT**

**LAVATANSSIN ALKEET**

**klo 13.00-14.30 koulun sali**

Kansalaisopisto - Ohj. Perälä Tarja ja Tapio

Erilliset kurssit syksyllä (3 kertaa) ja kevätlukukaudella (3 kertaa).

**Syksy 2023**

23.9. / Foksi

28.10. / Kuviohumppa

25.11. / Tango

**Kevät 2024**

20.1. / Fusku

17.2. / Hidas valssi

16.3. / Bugg

**LAVATANSSIN JATKORYMÄ**

**klo 14.30-16 koulun Sali**

Kansalaisopisto – Ohj. Perälä Tarja ja Tapio

Erilliset kurssit syksyllä (3 kertaa) ja kevätlukukaudella (3 kertaa).

**Syksy 2023**

23.9. / Foksi vapaalla ajoituksella

28.10. / Chacha

25.11. / Fusku

Kevät 2024

20.1. / Tango

17.2. / Easy-jive

16.3. / Musiikin tulkinta valssit

Katso kansalaisopiston ilmoittautumisohjeet.