

## **YLEISIÄ SULKAPALLOVUOROJA**

(salissa kolme kenttää) on varattu seuraavasti:

**MA 17-18 ja 20-21.30, TI 15.30-16.30, KE 15.30-17 / Karvian liikuntapalvelut**

### **MAANANTAI**

**11-12.30 SENIORITANSSI** Karviasalissa. Tanssi vaikuttaa hyvinvointiin ja kuntoon, päästä varpasiin.

Maksu 2 €, ohjaus Maiju Kujanpää p. 044 5787238, Karvian liikuntapalvelut

**17.15-18 NAPEROT** Karviasalissa. 5-6 vuotiaiden palloilukerho, ohjaus D-tytöt, Karvian Kiri

**17-17.45 TANKOTANSSI** viiden viikon jaksoissa 6-11 vuotiaat tytöt/pojat (20 €) kulttuurikeskus Skantzin liikuntasalissa. Ohj. Hanna Härkönen, ilm. 02 572790. Karvian liikuntapalvelut

**17.45-18.45 TANKOTANSSI** 5 viikon jaksoissa matalakynnys 12-17v (25 €) ja aikuiset (50 €) kulttuurikeskus Skantzin liikuntasalissa. Ohj. Hanna Härkönen, ilm. 02 572790. Karvian liikuntapalvelut

**18.50-19.50 TANKOTANSSI** 5 viikon jaksoissa matalakynnys 12-17v (25 €) ja aikuiset (50 €) kulttuurikeskus Skantzin liikuntasalissa. Ohj. Hanna Härkönen, ilm. 02 572790. Karvian liikuntapalvelut

**18-18.45 TEHOJUMPPA** palloilusalissa. Ohjaus Tiina Huhtala. Kurssimaksu 44 €, ilm. Petäjä-Opisto.

### **TIISTAI**

**13-14 1-LUOKKALAISTEN LIIKUNTAKERHO** Karviasalissa. Maksuton, liikuntaneuvoja Tiina Koski 040 7035618 (max 15 lasta), Karvian liikuntapalvelut

**15.30-16.15 TUOLIJUMPPA IKÄIHMISSILLE** Opinpolussa. Kurssimaksu 36 €, ohjaus Anne Kokko. Ilm. Petäjä-Opisto.

**16.30-17.15 HELPPO JA KEVYT JUMPPA** Opinpolussa. Kurssimaksu 36 €. Ohjaus Anne Kokko. Ilm. Petäjä-Opisto.

**16.30-17.30 FUTISKOULU** palloilusalissa. Tarkoitettu 6-10-vuotiaille tytöille ja pojille. Maksuton. Ohjaus Tommi Salonen. Karvian liikuntapalvelut

**17.30-18.30 LIIKUNTALEIKKIKOULU** palloilusalissa. Perheliikkari on tarkoitettu 2-3v. lapsille ja heidän aikuisilleen sekä liikuntaleikkikoulu 4-5 vuotiaille, Karvian Kiri

**18-19 PUMPPU-TREENI** Karviasalissa. Tehokas koko kehoa kuormittava lihaskuntotunti. Kertamaksu 4 €. Ohj. Tiina Koski. Karvian liikuntapalvelut

**19-19.45 KEHONHUOLTO** Karviasalissa. Lempeä kehoa ja mieltä huoltava harjoitus, tunnin lopussa rentoutus. Kertamaksu 2 €. Ohj. Tiina Koski p. 040 7035618, Karvian liikuntapalvelut

**19-21 LENTOPALLO** naiset, D-työt, nuoret, palloilusalissa. Ohj. Leena Koskinen. Karvian Kiri

### **KESKIVIIKKO**

**10-10.45 TASAPAINOJUMPPA** Karviasalissa. Tasapainoa, liikkuvuutta sekä lihaskuntoa parantavaa liikuntaa. Maksuton, ohjaus Tiina Koski. Karvian liikuntapalvelut

**11-12 BOCCIA & CURLING** Karviasalissa. Tule pelailemaan kivaan porukkaan. Sopii kaiken kuntoisille ja -ikäisille, maksuton. Ohj. Tiina Koski p. 040 7035618, Karvian liikuntapalvelut

**15.30-16.15 DANCEFIT-KURSSI** uusi vauhdikas tanssitunti ja tehokas lihaskunto-osuus (6x) Karviasalissa, alkaen 26.10. Maksuton, ohj. Tiina Koski. Karvian liikuntapalvelut

**17.30-19 LENTOPALLO** 7-8 vuotiaille tytöille ja pojille palloilusalissa. Ohjaajina Teppo Koivisto ja Petra Giers. Edelleen 9-10 vuotiaat tytöt ja pojat. Ohjaajina Saana Heiniluoma ja Marleena Liikala. Karvian Kiri

**18-18.45 KAHVAKUULA** Opinpolun liikuntasalissa. Kurssimaksu 36 €, ohjaus Tiina Huhtala.

Ilm. Petäjä-Opisto.

### **TORSTAI**

**11-11.45 RYTMIS** on kehorytmiikkaan perustuva aivojen hyvinvointia edistävä liikuntatunti senioreille ja varhaisvaiheen muistisairaille, Karviasalissa. Rytmikseen liittyy hauskoja tasapainoa ja lihaskuntoa parantavia tehtäviä. Maksuton, ohj. Tiina Koski p. 040 7035618, Karvian liikuntapalvelut

**12-12.45 VAUVAJUMPPA** Karviasalissa. Suositusikä vauvalle 3-24 kk. Maksuton, ohj. Tiina Koski p. 040 7035618, Karvian liikuntapalvelut

**14-15 POIKIEN SÄHLY** palloilusalissa, tarkoitettu 6-10-vuotiaille. Ohjaus Sauli Sartoneva, Karvian liikuntapalvelut

**15-16.15 TYTTÖJEN SÄHLY** palloilusalissa, tarkoitettu 10-13-vuotiaille tytöille. Ohj. Sauli Sartoneva, Karvian liikuntapalvelut

**16.15-17.30 NUORTEN SÄHLY** palloilusalissa, 11-14-vuotiaille pojille. Ohj. Sauli Sartoneva, Karvian liikuntapalvelut

**17.30-19 LENTOPALLO** 12-vuotiaille (D-tytöt) palloilusalissa. Ohj. Leena Koskinen. Karvian Kiri

**19-20 LAVIS -LAVATANSSIJUMPPA** palloilusalissa. Kertamaksu 4 €. Ohj. Sari Penttilä 040 840 0869, Karvian liikuntapalvelut

**20-21.30 PUULAAKILENTIS** yleinen harjoitusvuoro, palloilusalissa. Karvian liikuntapalvelut

### **PERJANTAI**

**15-17 AIKUISTEN HARRASTELENTOPALLO** naiset ja miehet palloilusalissa. Ohj. Hely Kytömäki. Karvian Kiri

**17.30-18.30, 18.30-19.30 TELINEVOIMISTELU (6-12v)** lasten ryhmät, Karvian Kiri

**19.30-20.30 VOIMISTELU** palloilusalissa nuoret ja aikuiset. Karvian Kiri

**19-20.30 KANSANTANSSI** Sampolassa. Ohj. Jaana Korpi. Kurssimaksu 54 €, ilm. Petäjä-Opisto.

### **SUNNUNTAI**

**15.15-16 KANGOO JUMPS** lajissa pompitaan musiikin tahtiin erikoiskengillä. Ei rasita niveliä ja sopii kaikille. Koulutettujen ohjaajien tunnille varaukset [www.nettiaika.fi/karvianliikuntapalvelut](http://www.nettiaika.fi/karvianliikuntapalvelut), Karvian liikuntapalvelut

Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan järjestäjän omassa tiedotuskanavissa!

- [sinipunaisella merkityt: matalan kynnyksen liikuntaa](#)

Liikuntaneuvoja Tiina Koski / 040 7035 618 / elintapaohjaus, liikuntaneuvonta, inbodytesti ja kuntotestit sekä ryhmäliikuntatunnit.

Lisätiedot: Hyvinvointipäällikkö Sirpa Ala-Rämi p. 044 7727 402.