

MAANANTAI

13-14.30 KANSAINVÄLINEN SENIORITANSSI

Karviasali, ilm. / ohj. Maiju Kujanpää
p. 044-5787238, Karvian liikuntapalvelut.

18-18.45 TEHOJUMPPA Karviasali, kurssimaksu 50€, ohj. Tiina Huhtala, ilm. Petäjä-Opisto.

TIISTAI

13-14 IKÄIHMISTEN PIHATREFFIT olohuone, useita ohjaajia, Karvian liikuntapalvelut.

15-16.30 LIKUNTAKERHO palloilusali, 5.-6.lk, ohj. Saija Heiniluoma, koulun kerho.

15.30-16.15 TUOLIJUMPPA IKÄIHMISILLE

Opinpolku, kurssimaksu 40€, ohj. Anne Kokko, ilm. Petäjä-Opisto.

16.30-17.15 HELPPU JA KEVYT JUMPPA

Opinpolku, kurssimaksu 40€, ohj. Anne Kokko, ilm. Petäjä-Opisto.

17-18 FUTISKOULU palloilusali, 10-14v. tytöt ja pojat, ohj. Janar Vijar, Karvian liikuntapalvelut.

16.45-17.30 PUMPPU Karviasali, kertamaksu 4€, ohj. Senja Riiga Riga, Karvian liikuntapalvelut.

17.30-18.15 TANKOTANSSI Salen alakerta, junnuakro, aloittavat 6-17v. maksuton, aikuiset 5 vko/45€, Karvian liikuntapalvelut.



18.20-19.20 TANKOTANSSI Salen alakerta, edistyneet-17v maksuton, aikuiset 5 vko / 45€, Karvian liikuntapalvelut.

18-18.45 KEHONHUOLTO Karviasali, kertamaksu 2€, ohj. Tiina Koski, Karvian liikuntapalvelut.

18-19 PERHELIKKARI palloilusali, alle kouluikäiset huoltajan kanssa, ilm. karviankiri.sporttisaitti.com, Karvian Kiri.

17.30-18.30 LENTOPALLO Opinpolun sali, F-junnut, ohj. Roosa Mustakoski, ilm. karviankiri.sporttisaitti.com, Karvian Kiri.

19-20.30 LENTOPALLO palloilusali, naiset, ohj. Leena Koskinen, ilm. karviankiri.sporttisaitti.com, Karvian Kiri.

KESKIVIIKKO

10-10.45 TASAPAINOJUMPPA Karviasali, ohj. Tiina Koski, Karvian liikuntapalvelut.

11-12 BOCCIA & CURLING Karviasali, ohj. Tiina Koski, Karvian liikuntapalvelut.

17-18 KANGOO JUMPS Karviasali, kertamaksu 5€, varaukset tunnille www.nettiaika.fi/karvianliikuntapalvelut, useita ohjaajia, Karvian liikuntapalvelut.

17-18 LENTOPALLO palloilusali, E-D-junnut, ohj. Saana Heiniluoma, ilm. karviankiri.sporttisaitti.com, Karvian Kiri.

18-19.30 LENTOPALLO palloilusali, C-ikäiset, ohj. Teppo Koivisto, ilm. karviankiri.sporttisaitti.com, Karvian Kiri.

18-18.45 KAHVAKUULA Opinpolun sali, kurssimaksu 50€, ohj. Tiina Huhtala, ilm. Petäjä-Opisto.

TORSTAI

10.30-11.15 VAUVAJUMPPA Karviasali, ohj. Tiina Koski, Karvian liikuntapalvelut.

13.30-14.15 1-LK. LIKUNTAKERHO Karviasali, ohj. Tiina Koski, koulun kerhotoiminta ja Karvian liikuntapalvelut.

16-17 SÄHLY palloilusali, eskari-4lk tytöt ja pojat, ohj. Sauli Sartoneva, Karvian liikuntapalvelut.

17-18 SÄHLY palloilusali, 5-9lk tytöt ja pojat, ohj. Sauli Sartoneva, Karvian liikuntapalvelut.

18.15-19.45 LENTOPALLO palloilusali, C-tytöt, ohj. Teppo Koivisto, ilm. karviankiri.sporttisaitti.com, Karvian Kiri.

TORSTAI

19.45-21.15 LENTOPALLO palloilusali, naiset, ohj. Leena Koskinen, ilm. karviankiri.sporttisaitti.com, Karvian Kiri.

18.30-20 LUKKOPAINI Salen alakerta, ohj. Tero Kuusela, Karvian Kiri.

19-20 LAVIS Karviasali, kertamaksu 4€, ohj. Sari Penttilä, Karvian liikuntapalvelut.

PERJANTAI

12-13 TONKKUMI Karviatalo, ohj. Eero Niemi, Karvian liikuntapalvelut.

13-15 LIIKUNTAKERHO Opinpolku, 3.-4.lk., ohj. Saija Heiniluoma, koulun kerho.

16.30-17.30 VOIMISTELU palloilusali, 1.-5.lk., tytöille ja pojille omat ryhmät, ilm. karviankiri.sporttisaitti.com, Karvian Kiri.

17.30-18.30 VOIMISTELU palloilusali, yli 12 v. ja aikuiset, ilm. karviankiri.sporttisaitti.com, Karvian Kiri.

19-21.30 HARRASTELENTOPALLO palloilusali, ei ohjausta, Karvian Kiri.

19-20.30 KANSANTANSSI Sampola, kurssimaksu 70€, ohj. Jaana Korpi, ilm. Petäjä-Opisto.

LAUANTAI

16-17 KARATE PERUSKURSSI Salen alakerta, yli 13v.-aikuiset, kurssimaksu 70€ (13-17v. maksuton), lisätiedot ja ilm. Seppo Ruokola p. 050-3400704, Karvian liikuntapalvelut.

YLEISIÄ SULKAPALLO- / PICLEBALLVUOROJA
(salissa kolme kenttää)
MA klo 15-18, TO klo 15-16 ja PE klo 15-16.30

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

Liikuntaneuvoja Tiina Koski p. 040 7035 618 / elintapaohjaus (liikunta, ravinto, uni ja palautuminen), kuntosaliohjaus, InBody-kehonkoostumustestit ja kuntotestit sekä ryhmäliikuntatunnit.

Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan järjestäjän omissa tiedotuskanavissa!

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



KARViA