

# KUOPION KAUPUNGIN LIIKUNTARYHMISSÄ VIELÄ TILAA!

## **Maanantai:**

### **Alavan toimintakeskus**

Vesijumppa, sekaryhmä  
klo 10.45-11.15

### **Neulamäen nuorisotalo**

Salijumppa, kevyt  
klo 11.30-12.15

### **Airakselan kylätalo**

Salijumppa, kevennetty  
klo 12.00-12.45

### **Fontanella**

Vesijumppa, sekaryhmä  
klo 12.30-13.00, parittomilla viikoilla  
5krt/18€. Alkaa 23.9.

### **Puijonlaakson toimintakeskus**

Voima- ja tasapainoryhmä,  
kevennetty  
klo 12.45-13.30

### **Haminalahden Nuorisoseurantalo**

Salijumppa, kevennetty  
13.30-14.15

## **Tahko Spa**

Vesijumppa, sekaryhmä  
klo 13.30-14.00, parillisilla viikoilla.  
Alkaa 16.9. 5krt/18€

## **Tahko Spa**

Vesijumppa, sekaryhmä  
klo 14.05-14.35, parillisilla viikoilla  
Alkaa 16.9. 5krt/18€

## **Tiistai:**

### **Suokadun toimintakeskus**

Salijumppa, kevennetty  
klo 9.15-10.00

## **Keskiviikko:**

### **Suokadun toimintakeskus**

Vesijumppa, miehet  
klo 8.30-9.00

### **Mäntylän toimintakeskus**

Salijumppa, kevyt  
klo 9.00-9.45

### **Melankadun toimintakeskus**

Voima- ja tasapainoryhmä, kevennetty  
klo 10.00-10.45

## **Puijonlaakson toimintakeskus**

Salijumppa, kevyt  
klo 10.30-11.15

## **Puijonlaakson toimintakeskus**

Salijumppa, kevennetty  
klo 11.30-12.15

## **Suokadun toimintakeskus**

Tuolijooga  
klo 12.00-13.00

## **Leväsen toimintakeskus**

Salijumppa, kevyt  
klo 15.00-15.45

## **Torstai:**

### **Suokadun toimintakeskus**

Voima- ja tasapainoryhmä,  
kevennetty  
klo 10.15-11.00

## **Kuopiohalli**

Liikettä lihaksiin -kuntosaliryhmä  
(kehitysvammaiset)  
klo 11.00-12.00

## **Perjantai:**

### **Suokadun toimintakeskus**

Vesijumppa, sekaryhmä  
klo 8.30-9.00

### **Maaninkatalon aula**

Tuolijumppa, kevennetty  
klo 9.00-9.45 ja 10.00-10.45

### **Mäntylän toimintakeskus**

Voima- ja tasapainoryhmä  
klo 9.45-10.30

Toiminta alkaa viikolla 36 (2.9.2019),  
syyslomaviikolla (42) ei ole ohjausta.  
Kausimaksu 29 € / hlö / ryhmä, sis-  
ältää 13 ohjauskertaa. Vesijumppassa  
on lisäksi altaan käyttömaksu 4 € /  
krt toimintakeskuksiin. Kuopion kau-  
punki pidättää oikeuden hinnan muu-  
toksiin omassa kurssitarjonnassaan.

Kuntosali-strarttikursseja tarjolla  
ikäntyneille / pitkäaikaissairaille,  
vapaita aikoja jäljellä!  
Hinta 18 € / 5 ohjauskertaa + kunto-  
salin kertamaksu  
Varaa aika 044 718 2501 tai  
044 718 4932

## **ILMOITTAUTUMINEN**

**Teillä on kaksi eri mahdollisuutta ilmoittautua liikuntaryhmiin:**

1. Ilmoittautua sähköisesti [www.kuntapalvelut.fi/kuopio](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio)
2. Soittaa liikunnanohjaajille: **044 718 2501, 044 718 2509, 044 748 2363** tai **044 718 4932**

Vapaita paikkoja voi tiedustella ohjaajilta myös kesken kauden. Kaupungin omissa liikuntaryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omalla vastuulla. Suosittelemme jokaista liikkujaa ottamaan vakuutuksen tapaturmien varalta. Kyseiset liikuntaryhmät ovat avoimia ryhmiä, eivätkä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä.