



KUOPION KAUPUNGIN OHJATTUA LIIKUNTATOIMINTAA KESÄLLÄ 2019

Toimintaa ohjaavat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat sekä kesäliikunnanohjaajat.

Ryhmät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia eikä ryhmiin ole ennakkoilmoittautumisia (paitsi kahvakuula ja Talolta talolle kävelyt). Kokoontuminen sään salliessa. Järjestäjä pidättää oikeudet muutoksiin.

UKK-KÄVELYTESTIT

Kesällä liikunnanohjaajat pitävät UKK- kävelytestejä kaksi kertaa kesän aikana Väinölänniemen yleisurheilukentällä sekä maaseutujen urheilukentällä yhden kerran kesän aikana.

Väinölänniemi	pe 7.6. ja 16.8. klo 10.00–11.00
Karttula	ma 10.6. klo 15.00- 16.00
Juankoski	ti 18.6. klo 11.00–12.00
Nilsinä	ti 18.6. klo 15.00- 16.00
Vehmersalmi	ti 18.6. klo 16.00–17.00
Maaninka	ke 19.6. klo 16.00–17.00
Riistavesi	ke 19.6. klo 13.00- 14.00

KAHVAKUULAA 5.6.- 19.6.2019 KESKIVIIKKOISIN klo 16.45-17.45

Kahvakuula ohjausta Kuopiohallin piha-alueella kesäkuussa keskiviikkoisin klo 16.45- 17.45. Ilmoittautumiset Lauri Nurmiselle ennakoon saman viikon tiistaihin klo 15.00 mennessä, lauri.nurminen@kuopio.fi. Omat kahvakuulat mukaan, jos löytyy. Kokoontuminen Kuopiohallin aulassa.

TUTUSTUMISTA PATSASKÄVELYYN MAANANTAINA 17.6.2019 klo 12.00

Mahdollisuus tulla tutustumaan Kuopion taidemuseon kehittämään patsaskävelyyhän liikunnanohjaajien opastuksella. Jos haluat, voit ladata älypuhelimellesi jo ennakoon ilmaisen Nomadi-sovelluksen. Kirjoita hakukenttään Kuopion patsaspeli. Patsaskävely sopii kaikenikäisille. Kokoontuminen Taidemuseon edessä.

KULTTUURIPOLUN KÄVELY HAMINALAHDESSA TIISTAINA 18.6.2019 klo 10.00

Haminalahdessa on 4,3 kilometrin mittainen kulttuuripolku, joka kulkee metsäpolkuja ja kyläteitä pitkin. Polku esittelee Ferdinand, Magnus ja Wilhelm von Wrightin taideteoksia ja heidän synnyinseutunsa maisemia, jotka ovat vaikuttaneet vahvasti veljesten tuotantoon. Kulttuuripolku kävellään liikunnanohjaajan opastuksella, jonka jälkeen on mahdollista nauttia nokipannukahvit ja omat eväät nuotion ääressä. Polku on helpohko kulkea, mutta paikoitellen on suuria korkeuseroja.

Lisätietoja liikunnanohjaaja Jyrki Tarvainen, 044 7184932 tai jyrki.tarvainen@kuopio.fi.

Kokoontuminen Haminalahden leiri ja kurssikeskuksen parkkipaikalla, Leirikuja 1.



Uutuus

KEHONHUOLTOA PUISTOSSA!

Tunnilla tehdään erilaisia kehonhallinta ja kehonhuolto liikkeitä joogaan ja pilatekseen tutustuen. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta lajeista vaan tunti soveltuu kaiken kuntoisille.

Vehmersalmi, uimaranta

ma 17.6. klo 14.00-14.45

Juankoski, urheilukenttä

ti 18.6. klo 12.00-12.45

Nilsinä, satamankenttä

ti 18.6. klo 14.00-14.45

Väinölänniemi, Hannes Kolehmainen patsaan äärellä

ke 19.6. klo 10.00-10.45

Riistavesi, Melalahden koulun piha

ke 19.6. klo 14.00-14.45

Maaninka, Maaninkatalon puisto

ti 25.6. klo 14.00-14.45

Karttula, urheilukenttä

ke 26.6. klo 14.00-14.45

Uutuus!

IKÄÄNTYNEIDEN YLEISURHEILU OPASTUSTA TORSTAINA 20.6.2019 klo 10.00-12.00

Tervetuloa kokeilemaan yleisurheilu taitoja turvallisesti liikunnanohjaajan opastuksella Väinölänniemen yleisurheilu alueelle.

LÄHILIIKUNTA-ALUEET TUTUKSI

Kuopion kaupungin kesäliikunnanohjaajat paikalla esittelemässä lähiliikuntapaikkoja sekä ohjaamassa pieniä liikunta tuokioita kaiken ikäisille. Ohjaajat paikalla klo 12.00-13.00. Ohjaustuokio klo 12.00-12.30. Sopii vauvasta vaariin.

Ti 4.6. Karttula: Tapaaminen Karttulan koulun pihalla.

Ke 5.6. Peikkometsä: Tapaaminen kentän vieressä olevan kontin luona.

To 6.6. Riistavesi: Tapaaminen Riistaveden koulun kentän vieressä olevan kontin luona.

Pe 7.6. Hapelähde: Tapaaminen nurmikentän vieressä olevan sinisen kontin luona.

Ke 19.6. Tahkovuori: Tapaaminen pelikentällä.

TALOLTA TALOLLE KÄVELYT Ma 27.5., ti 18.6., ke 31.7. ja ke 14.8. klo 10.00-12.00

Talolta talolle kävelyissä kävellään läpi Kuopion historiallisia rakennuksia, jotka sijoittuvat Satama-alueen ja Kauppakadun välille. Kävelylle lähtö tapahtuu Satamapuiston esiintymislavalta ja paluu kävelyn jälkeen samaan paikkaan kera mehutarjoilun. Ilmoittautumiset Teemu Huhtakangas, 044 718 2300 tai teemu.huhtakangas@kuopio.fi

Lisätietoja

Kuopion Kaupungin liikunnanohjaajilta

p. 044 718 2501, 044 718 2509, 044 718 4932, 044 748 8228, 044 718 2510, 044 718 2300 ja 044 748 2363

Lähiliikunta-alueet tutuksi toiminta sekä talolta talolle kävelyt ovat saanut aluehallintovirastolta veikkausvoittovaroista myönnettyä valtionavustusta.