

## KUOPION KAUPUNGIN LIIKUNNANOHJAAJIEN KESÄTOIMINTA

Toimintaa ohjaavat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat sekä kesäliikunnanohjaajat. Ryhmät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia eikä ryhmiin ole ennakoilmoittautumisia (paitsi kahvakuula). Kokoontuminen sään salliessa. Järjestäjä pidättää oikeudet muutoksiin.

### UKK-KÄVELYTESTIT

Kesällä UKK- kävelytestejä kerran kuussa Väinölänniemen yleisurheilukentällä sekä maaseutualueilla kaksi kertaa kesän aikana.

<b>Väinölänniemi</b>	perjantaisin klo 10.00–11.00	18.5, 8.6, 6.7. ja 10.8
<b>Karttula</b>	ma 4.6 ja 6.8 klo 15.00- 16.00	
<b>Nilsii</b>	ma 4.6 ja 6.8 klo 16.00- 17.00	
<b>Juankoski</b>	ti 5.6 ja 7.8 klo 16.00–17.00	
<b>Maaninka</b>	ke 6.6 ja 8.8 klo 16.00–17.00	
<b>Vehmersalmi</b>	ti 12.6 ja 31.7 klo 16.15–17.15	
<b>Riistavesi</b>	to 14.6 ja 2.8 klo 11.30- 12.30	

### FRISBEEGOLF OPASTUSTA KESÄKUUSSA

Tule tutustumaan frisbeegolf harrastukseen. Omat kiekot mukaan, jos löytyy.

<b>Peikkometsä</b>	ke 6.6. klo 10.00	Kokoontuminen Rautaniementien kääntöpaikalla
<b>Juankoski</b>	to 7.6. klo 10.00	Kokoontuminen Tehtaan kirkon pihassa
<b>Nilsii</b>	ma 11.6. klo 15.00	Kokoontuminen Nilsiiän satamassa
<b>Maaninka</b>	ti 12.6. klo 15.00	Kokoontuminen Yrityskartanolla
<b>Antikkala</b>	ke 20.6. klo 10.00	Kokoontuminen golfkentän P-alueella

### KAHVAKUULAA 6.6.- 20.6.2018 KESKIVIIKKOISIN klo 16.45-17.45

Kahvakuula ohjausta Kansalaisopisto puisto-alueella kesäkuussa keskiviikkoisin klo 16.45- 17.45. Ilmoittautumiset Minna Väisäselle ennakkoon saman viikon tiistaihin klo 15.00 mennessä. p. 044 718 2501 tai minna.vaisanen@kuopio.fi. Omat kahvakuulat mukaan, jos löytyy. Kokoontuminen Kansalaisopiston liikuntasalin ovien edessä.

### TUTUSTUMISTA PATSASKÄVELYYN MAANANTAINA 11.6.2018 klo 12.00

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

### KULTTUURIPOLUN KÄVELY HAMINALAHDESSA TIISTAINA 12.6 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 Tarvaiselta, 044 7184932 tai jyrki.tarvainen@kuopio.fi. Kokoontuminen Haminalahden leiri ja kurssikeskuksen parkkipaikalla, Leirikuja 1.

### Lisätietoja

**Kuopion Kaupunki/ Hyvinvointipalvelut/Liikunnanohjaajat**  
**p. 044 718 25 01, 044 718 25 09, 044 718 49 32, 044 748 8228**