

TERVETULOA PUISTOJUMPPIIN 5.6- 14.7.2017

Kuopion kaupunki tarjoaa kaikille avoimia ja ilmaisia puistojumppia eri puolilla kaupunkia. Ryhmiin ei ole ennakkoilmoittautumista ja ohjaus on maksutonta. Kokoontuminen on sään salliessa. Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat ja kesäliikunnanohjaajat. Järjestäjä pidättää oikeudet muutoksiin. Lisätietoja puistojumpista:

Kuopion Kaupunki/ Hyvinvointipalvelut/Liikunnanohjaajat
p. 044 718 25 01, 044 718 25 09, 044 718 25 10, 044 718 49 32

Maanantai

9.00–9.45 Väinölänniemi, Hannes Kolehmainen patsaan äärellä
10.30–11.15 Putkipuisto, Männistö
14.00–14.45 Karttulan urheilukenttä
18.30- 19.30 Nilsian sataman kenttä, Nilsian Naisvoimistelijat

Tiistai

9.00- 9.45 Sammakkolammen uimaranta, Puijonlaakso
10.30- 11.15 Valkeisenlampi, uimarannan pääty
14.00- 14.45 Pelonniemi, Kotasalmen kenttä
17.30- 18.15 Vehmersalmen uimaranta

Keskiviikko

9.00–9.45 Pyhän Johanneksen kirkon piha
10.30–11.15 Neulamäen koulun piha
14.00- 14.45 Hapelähteen lähiliikunta-alue
17.30- 18.15 Maaninkatalon puisto

Torstai

9.00–9.45 Juankoski, urheilukenttä
10.30- 11.15 Riistavesi, Melalahden koulun piha
14.00–14.45 Kettulanlahden jalkapallokenttä

Perjantai (ei juhannusaattona 23.6)

9.00- 9.45 Tätilä, Inkilänmäki
10.15- 11.00 Puijon Stadion
12.00- 12.45 Särkiniemen koulun piha
13.15- 14.00 Katraanpuisto, Jynkkä

*Puistojumppaa vertaisohjattuna Satamassa ison tammen juurella ajalla
2.6.–8.9.2017 perjantaisin klo 11.00- 12.00. Varaa mukaasi sauvakävelysauvat.
Ohjaajana toimii vertaisohjaaja Timo Harju, p. 0400- 272 078. TERVETULOA!*



KUOPION KAUPUNGIN LIIKUNNANOHJAAJIEN KESÄTOIMINTA

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

UKK-KÄVELYTESTIT

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

Väinölänniemi	perjantaisin klo 10.00–11.00	19.5, 9.6, 7.7. ja 11.8
Karttula	ma 5.6. klo 15.00- 16.00	
Nilsinä	ma 5.6. klo 16.00- 17.00	
Juankoski	ti 6.6. klo 16.00–17.00	
Maaninka	ke 7.6. klo 16.00–17.00	
Vehmersalmi	ti 13.6. klo 16.15–17.15	
Riistavesi	to 15.6. klo 11.30- 12.30	

FRISBEEGOLFI OPASTUSTA KESÄKUUSSA

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

Peikkometsä	ke 7.6. klo 10.00	Kokoontuminen Rautaniementien käännpaikalla
Juankoski	to 8.6. klo 10.00	Kokoontuminen Tehtaan kirkon pihassa
Karttula	ma 12.6. klo 15.00	Kokoontuminen Kissakuusen koululla
Nilsinä	ma 12.6. klo 15.00	Kokoontuminen Nilsinän satamassa
Maaninka	ti 13.6. klo 15.00	Kokoontuminen Yrityskartanolla
Antikkala	ke 21.6. klo 10.00	Kokoontuminen golfkentän P-alueella

KAHVAKUULAA 6.6.- 22.6.2017 TIISTAISIN JA TORSTAISIN

Kahvakuula ohjausta Kuopiohallin piha-alueella kesäkuussa tiistaisin klo 16.30- 17.30 ja torstaisin klo 14.00–15.00. Ilmoittautumiset Jaana Niskaselle ennakkoon saman viikon maanantaihin klo 15.00 mennessä. p. 044 748 2363 tai jaana.niskanen@kuopio.fi. Omat kahvakuulat mukaan, jos löytyy. Kokoontuminen Kuopiohallin pääovien edessä.

SAUVAKÄVELY OHJASTA KESÄKUUSSA

Sauvakävelyohjausta Puijon metsissä kesäkuun keskiviikkoisin 14.6 ja 28.6 klo 10.00- 11.30. Omat sauvakävelysauvat mukaan, jos löytyy. Kokoontuminen Puijon hiihtostadionilla.

TUTUSTUMISTA PATSASKÄVELYYN MAANANTAINA 12.6.2017 klo 12.00

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

Lisätietoja

Kuopion Kaupunki/ Hyvinvointipalvelut/Liikunnanohjaajat

p. 044 718 25 01, 044 718 25 09, 044 718 49 32, 044 748 8228, 044 748 2363