



KARTTULAN KYLIEN

liikunta- harrastukset

SYVÄNNIEMI - AIRAKSELA - PIHKAINMÄKI - KIRKONKYLÄ

**Tervetuloa
harrastamaan
kylille!**



Syvänniemen kylä

Syvänniemen Nousu ry liikuttaa Syvänniemellä

Koko kehon liikuntaa torstaisin
klo 18.00-19.00 18.1.–18.4.2024
(13 kertaa)

Pilates 10 torstaisin
klo 19.00-20.30 18.1.–18.4.2024
(13 kertaa)

Aikuisten tanssikurssi perjantaisin
klo 18.00-19.30 16.2.–3.5.2024
(10 kertaa, oma pari oltava)

**Kaikissa tauko vko 10 (talvilomaviikko)
ja tanssissa pitkäperjantai 29.3.**

Tuntien kuvaukset:

Koko kehon liikuntaa

Koko kehon päälihasryhmiä kuormittava harjoitus. Kehonpainolla ja pienvälineillä suoritettavia harjoituksia. Pääset haastamaan itseäsi tai pystyt tekemään kevyen harjoituksen; itse päätät tehon. Sopii aloitteleville liikkujille sekä kovemmaksi treeniksi.

Taso: kevyt, keskiraskas
Ohjaajana toimii **Sanna Turpeinen**

Pilates 10

Monipuolisesti kehoa kehittävä pilatekseen pohjautuva ryhmäliikuntatunti. Musiikki rytmittää liikkeitä ja saat hyvän koko kehon harjoituksen. Sopii pilatesta jo tunteville tai rohkeasti uutta kokeileville. Ohjaaja neuvoo tarvittaessa liikkeitä. Sama ohjelma toistuu useamman viikon, joten opit varmasti liikkeitä ja tekniikat!

Taso: haastava, keskiraskas
Ohjaajana toimii koulutettu Pilates 10- ohjaaja
Sanna Turpeinen.

Paritanssikurssi

Pääset harjoittelemaan ja oppimaan monipuolisesti eri tanssityylejä. Tanssi on erittäin kehittävää ja hyvä liikuntamuoto, joka sopii lähes kaikille! Kurssia ohjaavat viime kauden tapaan **Jari ja Tuula.**

Huom! Kaksi paria mahtuu mukaan!

Hinnat:

Koko kehon liikuntaa 35€/hlö Nousun jäsen,
38€/hlö ei Nousun jäsen

Pilates 10 35€/hlö Nousun jäsen,
38€/hlö ei Nousun jäsen

Paritanssikurssi 30€/hlö, oma pari oltava

Syvänniemen Nousun jäsenmaksu 2024 on 10€/aikuinen.

Kaikki tunnit Syvänniemen koulun salissa.

Torstain tunneille osallistujaminiimi 7 hlöä, maksimi 14 hlöä.

Kursseille ilmoittautuminen
Nousun sähköpostiin:
syvanniemen.nousu@gmail.com
Ilmoittautumisen jälkeen saat
maksutiedot sekä kertauksena
tuntien aikataulut sähköpostiisi.

**Tervetuloa
mukaan!**



Syvänniemen koulu

Piententie 8, 71750 Syvänniemi



Airakselan kylä

Seurantalolla vakiovuoroja ja varausmahdollisuus

Airakselan seurantalolla liikutaan aktiivisesti

Airakselan Yritys ry:n tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella. Seurantalolla toimii viikoittain aktiivisia sisäpeliryhmiä mm. sähly, lentopallo, sulkapallo, pickleball. Kyläläisten vetämät lasten ja nuorten liikuntakerhot sekä Kuopion kaupungin ja kansalaisopiston liikuntaryhmät pyörivät myös aktiivisesti ja ovat suosittuja.

Airakselan seurantalon vakiovuorot 2024

ma	ti	ke	to	pe	la	su
Kevennetty liikunta, Jyrki T. Parittomat viikot 12.00-12.45						
				Sali varattu 17.00-18.00 19.1.-29.3.2024		
Lentopallo, yläkoululaiset/ aikuiset, Mikko H. 17.45-19.15	4H-kerho, Senja 18.15-19.45	Lihaskuntojumppa, nuoret/aikuiset, Vilma, 18.00-19.00	Lasten liikuntakerho alakoululaiset, Raimo 18.00-19.00			Sähly, yläkoululaiset/ aikuiset, Jessica 18.00-19.30
Kuntoliikunta, aikuiset, Helena T. 19.30-20.30			Sähly, yläkoululaiset/ aikuiset, Jessica 19.00-19.30			

Järjestäjä:

Kuopion kaupunki tai Kuopion kansalaisopisto

Voimistelu- ja urheiluseura Airakselan Yritys ry:n jäsenvuorot. Tule mukaan!

Varattu yksityinen pelivuoro

Vakiovuorojen varaukset ja vuokraus: Kaisa Poutanen, seurantalo@airaksela.fi, puh. 040 540 3326. Avainasiat: Jere Hotti, puh. 040 965 6638.

Huom! Jos seurantalo vuokrattu yksityistilaisuutta varten, sinne ei voi mennä. Lista tiedossa olevista varauksista on seurantalons eteisen seinällä. Huolehdiathan, että tilat jäävät siistiin kuntoon.

Airakselan seurantalo

Airakselantie 591, 71490 Airaksela

Pihkainmäen kylä

Kylän viikkotoimintaa koululla

Aikuisten sähly tiistaisin klo 19.00 - 20.30
koulun salissa

Alle kouluikäisten lasten liikuntavuoro
torstaisin klo 17.00 - 18.00. Liikuntavuorolle
pääsee mukaan huoltajan mukana.

**Toimintaan pääsee mukaan maksamalla
kyläyhdistyksen jäsenmaksun ja harrastemaksun.**

Viime vuoden maksujen suuruudet:

Kyläyhdistyksen jäsenmaksunmaksu 10€/vuosi
Aikuistensähly harrastemaksu 30€/lukukausi/hlö
Touhutorstai 20€/lukuvuosi/perhe

Kuopion kansalaisopiston kursseja:

Venytyt ja rentoutusliikunta
keskiviikkoisin 18.30-19.30

Kahvakuula & lihaskuntotreeni
maanantaisin 18.00-19.00

Pilates maanantaisin 19.00-20.00

Perhemuskari keskiviikkoisin 18.30 -17.15



Pihkainmäen koulu

Pihkarinteentie 12, 71570 Syvänniemi

Karttulan kirkonkylä

Viikkotoimintaa koululla

Järj. Kuopion kansalaisopisto

Kiitäjäjumppa 5-7-vuotiaille ti 17.15 -18

Syke & lihaskuntotreeni ti 18-19

Pilates tiistaisin klo 19-20

Miesten kuntosalitreeni ke 17.30-19

Naisten kuntosalicircuit ke 19-20

Kundaliinijooga torstaisin 18.30-20

Järj. Syvänniemen nousu ry

Sählyvuoro ma, ke ja pe 18.30-19.30

Järj. 4H-kerho / Pitäjäraati

Maksuton liikuntakerho

1.- 4. lk keskiviikkoisin 16.30-17.30

Eläkeliiton viikko-ohjelma
Kissakuusen koululla | kevät 2024:

Kuntosali maanantai 14.15-15.15

Kuntosali torstai 15.00-16.00

Jumppa torstai 16.00-16.55

Mölkky maanantai 15.00-16.00

(Huom! talvitaulla, Kissakuusen koulun piha)

Lattiacurling maanantai 15.10-16.00



Karttulan kirkonkylän koulu

Kissakuusentie 20, 72100 Karttula

Tervetuloa harrastamaan!

Koulujen tarjoama kerhotoiminta

Karttulan kouluilla on käytössä harrastamisen Suomen malli. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Lapsille mahdollistetaan ilmainen kotiin-kuljetus harrastustoiminnan jälkeen. Tällä hetkellä kouluilla toimii mm. tiedekerhot, liikuntakerhot, kepparikerhot ja parkour-kerhot.