

# PARIKKALA



**OHJATUT  
LIIKUNTARYHMÄT  
syksy 2018-kevät 2019**

**Liikuntatoimi ja Parikkalan kansalaisopisto**

## LIIKUNTATOIMEN OHJATUT RYHMÄT (aloittavat viikolla 38)

**LIIKETTÄ NIVELILLE** Nuoriso- ja liikuntatila Nuotassa (Hovikummuntie 1, Uukuniemi) **maanantaisin klo 14.00**. Hyytön jumppa hieman rauhallisempaan tahtiin. Ryhmä on tarkoitettu miehille ja naisille. Ohjaajana Jari Venhovaara (JV)

**65+ KUNTOSALIRYHMÄT (4)** Saaren palvelukeskuksen kuntosalilla **torstaisin klo 12.30**, Parikkalahallin kuntosalilla **tiistaisin klo 12.00, klo 13.00 ja klo 14.00 (uudet aloittajat)**. Ryhmät ovat tarkoitettu eläkeikäisille miehille ja naisille. Tavoitteena on alkulämmittelyn, voimaharjoittelun ja venyttelyn lisäksi tutustua kuntosalin laitteiden oikeaoppiseen käyttöön. (JV)

**SUOMIMIES JUMPAT (2)** Kuntojumppaa ja venyttelyä kaikenikäisille miehille Saaren koulun liikuntasalissa **maanantaisin klo 18.00** ja Parikkalahallissa (kenttä 3) **keskiviikkoisin klo 18.00**. Työikäisille ja eläkeläisille suunnatussa liikuntaryhmässä laitetaan keho liikkumaan ja vahvistetaan peruskuntaa sekä työelämän että vapaa-ajan tarpeisiin. (JV)

**ALLASJUMPPAA (3)** Saaren palvelukeskuksen uimahallissa **maanantaisin klo 16.00** (sekaryhmä, 18 paikkaa), **torstaisin klo 13.45** (vain naisille, 14 paikkaa) ja **klo 15.15** (sekaryhmä 18 paikkaa). Allasjumppa sopii monelle: ylipainoisille, sydänpotilaille, tuki-, liikunta- ja hengityselinsairaille. Vesi on myös lempeä ympäristö niille, joille normaali liikunta tuottaa hankaluuksia tai kipuja. Kausimaksu 20 €. Ilmoittautuminen alkaa ma 27.8. klo 8.00. Vain puhelimitse p. 044 7811933. Paikat täytetään ilm. järjestyksessä. Paikkoja rajoitetusti. Huom. Maanantain ryhmä on tarkoitettu pääasiassa Saarelta tuleville.

**SOVELTAVA LIIKUNTA** Parikkalahallissa **keskiviikkoisin klo 17-18**. Ryhmä on tarkoitettu itsenäisesti liikkumaan kykeneville aikuisille kehitysvammaisille ja mielenterveyskuntoutujille. (JV)

## PARIKKALAN KANSALAI SOPISTON LIIKUNTARYHMÄT

puh. 040 5137 693

**830114 Vanhemman väen liikunta ja erityisliikunta** 10.9.2018-26.11.2018, 11 oppituntia, 7.1.2019-8.4.2019, 13 oppituntia, Kirjolan koulu, liikuntasali Kirjolankatu 5, ma 18.00-18.45, Laukkanen Aili, Kurssimaksu 40,00 €, enintään 40 opiskelijaa. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018 klo 8.00.

**830115 Kantritanssi** 10.9.2018-26.11.2018, 22 oppituntia, 7.1.2019-8.4.2019, 26 oppituntia, Kisapirtti Melkonie mentie 139, ma 18.00-19.30, Joro Ritva, kurssimaksu 50,00 €, enintään 40 opiskelijaa. Kantritanssi on reipasta liikuntaa kantrimusiikin tahdissa, joka kehittää muistia ja tasapainoa. Paria et tarvitse. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018 klo 8.00.

**830116 Ohjattua kuntosaliharjoittelua**, 10.9.2018-26.11.2018, 22 oppituntia, 7.1.2018-8.4.2017, 26 oppituntia, Parikkalahalli, kuntosaliliikuntasali Kirjolankatu 5, ma 18.30-20.00, Laukkanen Sari, kurssimaksu 50,00 €, enintään 25 opiskelijaa. Ohjattua kuntosaliharjoittelua, sis. alkulämmittelyn, kuntosalilaitteiden käytön sekä loppuvenyttelyn. Yhteinen kurssi miehille ja naisille. Etusijalla ovat uudet aloittavat kuntosalin käyttäjät. Kurssin tavoitteena on saada uusia omatoimisia kuntosalin käyttäjiä. Ennakoilmoittautuminen kansalaisopiston toimistoon puhelimitse tai netin kautta. Ilmoittautuminen alkaa: 27.8.2018 8:00:00

**830117 Naisten liikunta**, 10.9.2018-26.11.2018, 11 oppituntia, 7.1.2019-8.4.2019, 13 oppituntia, Kirjolan koulu, liikuntasali Kirjolankatu 5, ma 18.45-19.30, Laukkanen Aili, kurssimaksu 40,00 €,

enintään 40 opiskelijaa. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018 klo 8.00.

**830118 Rasvanpolttajumppa**, 11.9.2018-27.11.2018, 11 oppituntia, 8.1.2019-9.4.2019, 13 oppituntia, Kirjolalan koulu, liikuntasali Kirjolankatu 5, ti 18.00-18.45, Mäkelä Minna, kurssimaksu 40,00 €, enintään 50 opiskelijaa. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018 klo 8.00.

**830119 Naisten kuntojumppa**, 11.9.2018-27.11.2018, 11 oppituntia, 8.1.2019-9.4.2019, 13 oppituntia, Saaren koulu, liikuntasali Koulutie 8, ti 18.00-18.45, Nokelainen Tatiana, kurssimaksu 40,00 €, enintään 25 opiskelijaa. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018 klo 8.00. Ryhmän aloitusminimi 5.

**830120 Kehonhuolto**, 11.9.2018-27.11.2018, 11 oppituntia, 8.1.2019-9.4.2019, 13 oppituntia Kirjolan koulu, liikuntasali Kirjolankatu 5, ti 18.45-19.30, Mäkelä Minna, Kurssimaksu 40,00 € Enintään 60 opiskelijaa. Kokonaisvaltainen kehon hellimistunti, jossa mm. parannetaan ryhtiä, avataan kehon kireyksiä ja vahvistetaan kehonhallintaa. Tunti sopii kaikille, myös paljon treenaaville lihashuollosi. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Oma jumppa-alusta mukaan. Ilmoittautuminen alkaa: 27.8.2018 8:00:00

**830121 Allasjumppaa ikäihmisille**, 12.9.2018-21.11.2018, 11 oppituntia, 9.1.2019-10.4.2019, 13 oppituntia, Saaren palvelukeskus Akapohjantie 19, ke 16.00-16.45, opettaja avoin, kurssimaksu 40,00 €. Enintään 18 opiskelijaa. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ryhmän aloitusminimi 5. Ilmoittautuminen alkaa: 27.8.2018 8:00:00

**830122 Allasjumppaa työikäisille**, 12.9.2018-21.11.2018, 11 oppituntia, 9.1.2019-10.4.2019, 13 oppituntia, Saaren palvelukeskus Akapohjantie 19, ke 17.15-18.00, opettaja avoin. Kurssimaksu 40,00 € Enintään 18 opiskelijaa. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ryhmän aloitusminimi 5. Ilmoittautuminen alkaa: 27.8.2018 8:00:00

**830124 Joogan aloittelijat**, 12.9.2018-28.11.2018, 22 oppituntia, 9.1.2019-10.4.2019, 26 oppituntia Kirjolan koulu, peilisali Kirjolankatu 5, ke 16.30-18.00, Laukkanen Sari. Kurssimaksu 50,00 €. Enintään 20 opiskelijaa. Kokonaisvaltainen jooga perustuu klassiseen Hatha-joogaan, jonka muodot ovat asanat eli kehon liikkeet, hengitysharjoitukset, rentoutus, keskittyminen ja syventyminen, positiivinen ajattelu ja visualisointi. Joogan avulla opit kehontuntemustasi ja oikeanlainen hengitys auttaa syventämään joogaliikkeiden vaikutuksia vaikuttaen mielentilaasi ja kehoosi. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ilmoittautuminen alkaa: 27.8.2018 8:00:00

**830125 Joogaa**, 13.9.2018-29.11.2018, 22 oppituntia, 10.1.2019-11.4.2019, 26 oppituntia, Mikkolanien toimintakeskus Mikkolanniementie 30, to 17.30-19.00, Nokelainen Tatiana, kurssimaksu 50,00 €. Enintään 25 opiskelijaa. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ryhmän aloitusminimi 5. Ilmoittautuminen alkaa: 27.8.2018 8:00:00

**830126 Joogan jatko**, 12.9.2018-28.11.2018, 22 oppituntia, 9.1.2019-10.4.2019, 26 oppituntia Kirjolan koulu, peilisali Kirjolankatu 5, ke 18.00-19.30, Laukkanen Sari, kurssimaksu 50,00 €. Enintään 20 opiskelijaa. Kurssi on tarkoitettu jo pitemmällä oleville. Kokonaisvaltainen jooga perustuu klassiseen Hatha-joogaan, jonka muodot ovat asanat eli kehon liikkeet, hengitysharjoitukset, rentoutus, keskittyminen ja syventyminen, positiivinen ajattelu ja visualisointi. Joogan avulla opit kehontuntemustasi ja oikeanlainen hengitys auttaa syventämään joogaliikkeiden vaikutuksia vaikuttaen mielentilaasi ja kehoosi. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ilmoittautuminen alkaa: 27.8.2018 8:00:00

**830128 Lavis-lavatanssijumppa UUSI KURSSI**, 13.9.2018-29.11.2018, 11 oppituntia, 10.1.2019-11.4.2019, 13 oppituntia, Kirjolan koulu, liikuntasali Kirjolankatu 5, to 17.00-17.45, Hänninen Marita

Kurssimaksu 40,00 €. Enintään 50 opiskelijaa. LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. LAVIS-tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, foksi, tango, valssi, hidas valssi, masurkka, polkka, salsa, bugg jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ilmoittautuminen alkaa: 27.8.2018 8:00:00

**830129 Latin Mix/Zumba UUSI KURSSI** 13.9.2018-29.11.2018, 11 oppituntia, 10.1.2019-11.4.2019, 13 oppituntia, Kirjolan koulu, liikuntasali Kirjolankatu 5, to 18.00-18.45, Hänninen Marita  
Kurssimaksu 40,00 €. Enintään 50 opiskelijaa. Vaihtoehtoisesti joko Latin Mix tai Zumba tai vaikka vuoroviikottain osallistujien toiveiden mukaan. Latin Mix tunnilla nautitaan lattareiden tahdissa helpeista askelista ilman paria, tunnin aikana kerrotaan myös tekniikkavinkkejä, jotta voit halutessasi tehdä kyseiset kuviot tiukemmin, samalla tunnilla on useita tansseja. Zumba taas on vauhdikkaampaa dancefitnessiä. Jokaisella biisillä on oma koreografiansa, mutta ne ovat helppoja seurata perässä. Zumba tekee hyvää mielelle, keholle ja sielulle. Tanssi on luonnollista, koska ihmisillä on rytmi veressä. Zumbassa me vain houkuttelemme vaistonvaraisen taidon pintaan. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ilmoittautuminen alkaa: 27.8.2018 8:00:00

**830130 Hathajoogaa Uukuniemellä UUSI KURSSI**, 10.9.2018-26.11.2018, 22 oppituntia 7.1.2019-8.4.2019, 26 oppituntia, Nuoriso- ja liikuntatila Nuotassa, Hovikummuntie 1, ma 17.00-18.30 Nokelainen Tatiana. Kurssimaksu 50,00 €. Enintään 15 opiskelijaa. Aloittelijoillekin sopiva joogaryhmä. Tunnille mukaan oma joogamatto/alusta. Vaatetus mukava ja joustava, tunnilla on mukavampi olla kun vaatetus myös vähän lämmittää. Tunnilla ollaan paljasjaloin. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ilmoittautuminen alkaa: 27.8.2018 8:00:00. Ryhmän aloitusminimi 5.

**830131 Senioritanssi UUSI KURSSI**, 14.9.2018-30.11.2018, 11 oppituntia, 11.1.2019-5.4.2019, 13 oppituntia, Parikkala-halli Kirjolankatu 5, joka toinen viikko, pe 13.00-14.30, Vento Sirkka. Kurssimaksu 40,00 €. Enintään 25 opiskelijaa. Musiikillista hypytöntä liikuntaa, joka nimestään huolimatta sopii kaikenikäisille. Tunnit aloitetaan rauhallisesti ja niihin sisältyy helppoja askelkuvioita, jotka on mahdollista tehdä myös istuen. Rento vaatetus ja mukavat sisäjäalkineet (ei piikkikorkoja). Sopii myös pyörätuolia käyttävälle. Ilmoittautuminen sähköisesti tai puhelimitse kansalaisopiston toimistoon. Ilmoittautuminen alkaa: 27.8.2018 8:00:00.

## OHJATTUJA LIIKUNTARYHMIÄ JÄRJESTÄVÄT MYÖS

Kuntohoitola Mäkelä p. 040 556 9102 (liikuntaryhmät), MLL Parikkala Facebookissa Mannerheimin lastensuojeluliiton Parikkalan yhdistys (liikuntaleikkikoulu), Parikkalan Ju-Jutsu (facebookissa Parikkalan Ju-Jutsu), Parikkalan 4H-yhdistys [www.parikkala.4h.fi](http://www.parikkala.4h.fi) (lasten sähly), Parikkalan Urheilijat [www.parikkalanurheilijat.fi](http://www.parikkalanurheilijat.fi) (lasten ja nuorten liikunta, kahvakuula), Revon liikuntapalvelut [www.revonliikuntapalvelut.com](http://www.revonliikuntapalvelut.com) p. 050 020 6668 (personal trainer, liikuntaryhmät), Ripsakka [www.ripsakka.fi](http://www.ripsakka.fi) p. 045 256 5504 (liikuntaryhmät, valmennus, ravintoneuvonta), Tanssistudio Jami [www.tanssistudiojami.fi](http://www.tanssistudiojami.fi) (lasten ja aikuisten tanssiryhmät), UDC ry [www.udc.fi](http://www.udc.fi) (lasten ja nuorten baletti ja tanssi)

---

## PARIKKALAN KUNNAN LIIKUNTAPALVELUT (Harjukuja 6)

Liikunnanohjaaja Jari Venhovaara puh. 044 7811 933, sähköposti: [jari.venhovaara@parikkala.fi](mailto:jari.venhovaara@parikkala.fi)  
[www.parikkala.fi](http://www.parikkala.fi) Facebookissa: Parikkalan kunnan liikuntapalvelut

### Toimipaikkojen osoitetiedot:

Kirjolan koulu ja Parikkalahalli, Kirjolankatu 5, Parikkala, Kiipolan koulu Kiipolantie, Saaren koulu, Koulutie 8, Saari, Uukuniemi Hovikummuntie 1, Uimahalli ja kuntosali, Akapohjantie 19, Saari