

Ryhmäliikuntaa Sotkamossa

2018 – 2019



Sotkamon kunta

SISÄLLYS

SOTKAMON KUNNAN YHTEYSTIETOJA.....	4
TOIMINTAKAUSI, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT	4
KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA.....	6
SALILIIKUNTA	6
ESITTÄVÄ TANSSI / AIKUISET	8
VESILIIKUNTA	9
AIKUISTEN UIMAOPETUS	10
ERITYISLIIKUNTA	11
SALILIIKUNTA	11
VESIVOIMISTELU	13
KUNTOSALIHARJOITTELU.....	14
TESTIT	15
LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA	16
NUORISOTOIMI	16
KANSALAI SOPISTO.....	17
RYHMÄLIIKUNNAN MUUT PALVELUNTUOTTAJAT.....	18
SOTKAMON LIIKUNTAYHDISTYKSET.....	19
UIMAHALLI.....	20

Tervehdys!

Kädessäsi on syksyisin ilmestyvä Sotkamon ryhmäliikunnan esite. Esiteeseen on koottu Sotkamon kunnan tarjoamat liikuntapalvelut ja niiden aikataulut. Liikuntapalveluita tuottavat Sotkamossa myös mm. liikuntaseurat ja yksityiset palveluntuottajat.

Tutustu esitteeseen niin huomaat, että Sotkamossa voi harrastaa melkein mitä vaan. Löydät liikuntatarjonnasta paljon tuttua ja hyväksi havaittua mutta myös uutta ja kokeilemisen arvoista.

Sotkamon kunnan liikuntapalvelujen päätiedotuskanava on www.liikaha.fi -sivusto. Sivustoilta löytyy tietoa Sotkamon liikunta- ja urheilutapahtumista, liikuntaryhmistä, reaaliaikaisesta latujen ja jääalueiden kunnossapidosta sekä sotkamolaisista liikuntaseuroista ja niiden tarjonnasta.

Kunnan järjestämät liikuntapalvelut löytyvät kootusti liikuntapalvelut -välilehdeltä.

Varaa liikuntatila -sivulta voit varata liikuntasalin omaan liikuntaan salissa vapaana olevina aikoina. Käypä tutustumassa!

Löydät meidät nyt myös Facebookista sivulta Sotkamon kunnan liikuntapalvelut.

"Hei! Oppaaseen on koottu erilaisia vaihtoehtoja liikkumiseen ympäri Sotkamaa. Lähde rohkeasti kokeilemaan eri mahdollisuuksia ja löydä oma juttusi!"

*Unelmoi, mee, tee ja heitä kuperkeikka!
– Ninnimoi Design*

*Terveisin
Noora Jauhiainen
vs. Erityisliikunnanohjaaja*



SOTKAMON KUNNAN YHTEYSTIETOJA

Käyntiosoite kunnan virastotalolle:

Markkinatie 1, 88600 Sotkamo

p. / vaihde (08) 6155 5811

Sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@sotkamo.fi

Liikuntatoimi

Ossi Pulkkinen vs. liikuntatoimenjohtaja 044 750 2121

Noora Jauhiainen vs. erityisliikunnanohjaaja 044 750 2328

Merja Hakkarainen, toimistosihteeri 044 750 2095

Kansalaisopisto

Merja Ojalampi, rehtori 044 750 2125

Raija Kemppainen, toimistosihteeri 044 750 2078

Marjut Sonninen, Suunnittelija-opettaja 044 750 2029

Nuorisotoimi

Marja-Maija Pyykkönen, nuorisotoimenjohtaja 044 750 2122

Nuorisotalo Asema 13 044 750 2000

Liikuntayhdistysten yhteystiedot sivulla 19.

Ajankohtaisinta liikuntatietoa Sotkamossa www.liikaha.fi



TOIMINTAKAUSI, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT

LIIKUNTATOIMI

Toimintakausi: 17.9.- 14.12.2017 ja 7.1.- 10.5.2018. (ei viikoilla 43 & 10, eikä arkipyhinä)

Ilmoittautuminen:

Ohjaajalle paikan päällä, lukuun ottamatta vesivoimistelua ja keilailua, joihin on ennakoilmoittautuminen. Ennakoilmoittautuminen alkaa 20.8.2018 klo 8.00 puh. 044 750 2328/ Noora Jauhainen tai noora.jauhainen@sotkamo.fi

Maksut:

Vesivoimistelu	syyslukukausi 46 €, kevätlukukausi 51 €
Saliliikuntaryhmät, kuntosali	syyslukukausi 31 €, kevätlukukausi 36 €
Keilaus	4,5€ / kerta

KANSALAIPOISTO

Toimintakausi: 17.9. - 9.12.2017 ja 7.1.- 5.5.2018

Syysloma 22.10. – 28.10.2017
 Joululoma 10.12.2017 – 6.1.2018
 Hiihtoloma 4.3. – 10.3.2018
 Pääsiäisloma 19.4. – 22.4.2018

Ilmoittautuminen:

- o Internetissä 11.7 alkaen: www.opistopalvelut.fi/sotkamo
- o soittamalla 4.9. klo 9.00. alkaen, p. 08 615 5811 (kunnan vaihde)
- o 1. kerralla ohjaajalle paikan päällä, ellei kurssin kohdalla pyydetä ennakoilmoittautumista

Maksut (koko lukuvuosi):

Kaikki saliliikunta	56 €
Aikuisten ja nuorten baletti	80 €
Lasten baletti alkutaso I	56 €
Lasten baletti alkutaso II	86 €
Lasten baletti IV, V, erikoisryhmä	99 €
Tanssin taiteenperusopetus	86€
Työikäisten vesiliikunta	128 €
Kuntouinti	143 €
Aikuisten uimakoulu I	67 € (huom! kurssimaksu, 13 oppituntia)
Aikuisten uimakoulu III ja II	56 € (huom! kurssimaksu, 10 oppituntia)

SOTKAMON TERVEYSASEMAN FYSIOTERAPIA

Tiedustelut p. (08) 615 65 041

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

Saliliikunta

Vatsa-peppu-reisi – jumppa, Vuokatti UUSI

ke 18.00 -19.00

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Vuokatin urheilutalo

Kuntoliikunta, Vuokatti UUSI

ke 17.00 -17.45

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Vuokatin urheilutalo

Vatsa-peppu-reisi – jumppa

ma 17.30 -18.30

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Salmelan koulu

Joogaa kaikenikäisille, alkeet UUSI

to 11.30 -13.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Säätionkulma/alakerta

Joogaa kaikenikäisille, Kirkonkylä

ke 16.00 -17.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Säätionkulma/alakerta

Joogaa kaikenikäisille, Leivolan koulu

to 18.00 -19.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Leivolan koulu

Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti

ti 17.15 -18.45

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Satuvakan päiväkoti, sali

Äijäjooga, Leivolan koulu

to 19.30 - 21.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Leivolan koulu

Slow Yoga, Pohjavaara, UUSI

ti 19.00 -20.30

Kansalaisopisto / Johanna Härkönen

Pohjavaaran koulu

Shindo-venyttely kaikenikäisille, Salmelan koulu

ke 18.45 – 20.15

Kansalaisopisto / Leena Manninen

Salmelan koulu

Shindo-venyttely kaikenikäisille, Vuokatti

ma 18.00 - 19.30

Kansalaisopisto / Arja Moilanen

Satuvakan päiväkoti, sali

Selkäjumppa

ma 18.45 -19.45

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Salmelan koulu

Työikäisten lihasjumppaa ja venyttelyä Salmela

to 16.30 - 17.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Salmelan koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Heinämäki

Ti 18.30 - 19.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Heinämäen kylätalo

Naisten ja miesten kuntoliikunta Tipasoja

ke 19.00 - 20.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Pohjois-tipakseen koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Laakajärvi

to 13.00 - 14.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä / Taavetti Ryhänen

Metsola

Naisten ja miesten kuntoliikunta Torinkylä

to 18.45 - 19.45

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Torinkylän koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Sapsoperä

pe 15.00 - 16.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä / Raija Niskanen

Sapsontalo

Esittävä tanssi / aikuiset

Aikuisten ja nuorten baletti

ma 18.00 - 20.20

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Aikuisten kuntotanssi

ke 11.30 - 13.00

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Asema 13 nuorisotalo

Senioritanssi

pe 15.00 - 16.30, joka toinen viikko

Kansalaisopisto / Liisa Paavola

Salmelan koulu

Lavatanssi, alkeet

to 17.45 - 18.45

Kansalaisopisto / Mervi Niskanen

Salmelan koulu

Dance Rumbita ®, alkeet UUSI

ke 18.00 - 19.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Asema 13 nuorisotalo

Dance Rumbita ®, jatkoryhmä

ke 19.00 -20.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Asema 13 nuorisotalo

Vesiliikunta

Vesijumppa, päiväryhmä

ma 12.15 - 13.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Uimahalli

Työikäisten vesijumppa A

ti 17.30 – 18.15

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Uimahalli

Työikäisten vesijumppa B

ti 18.30 – 19.15

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Uimahalli

Kuntouinti

ti 20.30 - 21.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Uimahalli

Aikuisten uimaopetus

AIKUISTEN UIMAKOULU I 8.10. – 8.11.

Maanantaisin ja torstaisin klo 20.30 - 21.45

Uimahalli

Kurssi on tarkoitettu uimataidottomille ja heikosti uiville. Harjoitellaan uinnin tekniikoita ja sukeltamista.

Kurssimaksu 67,00 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.
Tiedustelut ja ilmoittautuminen uimaopettajalle / Outi Hyppölä,
p. 044 750 2032.

AIKUISTEN UIMAKOULU II 15.11. – 3.12.

Maanantaisin ja torstaisin klo 20.30 - 21.45

Uimahalli

Rinta- ja selkäuinnin tekniikat.

Kurssimaksu 56,00 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.
Tiedustelut ja ilmoittautuminen uimaopettajalle / Outi Hyppölä,
p. 044 750 2032.

AIKUISTEN UIMAKOULU III 27.8. – 13.9.

Maanantaisin ja torstaisin klo 20.30 - 21.45

Uimahalli

Krooliuinnilla pääpaino, muut lajit kevyemmin.

Kurssimaksu 56,00 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.
Tiedustelut ja ilmoittautuminen uimaopettajalle / Outi Hyppölä,
p. 044 750 2032.

ERITYISLIIKUNTA

Saliliikunta

Sydänliikunta

Ma klo 14.00 - 14.45

Asema 13

Liikuntatoimi

Ryhmä soveltuu kaikille oman kunnon ylläpitoon, miehille ja naisille. Ryhmässä tehdään lihaskuntoharjoituksia, nostetaan sykettä ja harjoitetaan tasapainoa monipuolisesti. Tunti ei sisällä monimutkaisia liikkeitä tai askelsarjoja. Ei akuutin eikä toipilasvaiheen sydänkuntoutukseen.

Tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille, Salmela

Ti klo 15.30 -16.30

Salmelan koulu

18.9.2018 alkaen, joka toinen viikko

Liikuntatoimi/Kotihoito

Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 75-vuotiaille, joilla esiintyy liikkumis- ja tasapainovaikeuksia. Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita kuten: lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Liikkeet tehdään ohjatusti ja turvallisesti. Ryhmä on **maksuton**

Tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille, Vuokatti

Ti klo 15.30 -16.30

Vuokatin urheilutalo (Käpykuja 17)

25.9.2018 alkaen, joka toinen viikko

Liikuntatoimi/Kotihoito

Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 75-vuotiaille, joilla esiintyy liikkumis- ja tasapainovaikeuksia. Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita kuten: lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Liikkeet tehdään ohjatusti ja turvallisesti. Ryhmä on **maksuton**

Eläken naisten kuntojumppa

Ti klo 14.15 - 15.15

Asema 13

Liikuntatoimi/ Outi Hyppölä

Monipuolista perusjumppaa, jossa nostetaan sykettä sekä kehitetään lihaskuntoa ja liikkuvuutta.

Eläkeläisten kuntojumppa

Ke klo 15.00 - 16.00

Vuokatin urheilutalo (Käpykuja 17)

Liikuntatoimi / Outi Hyppölä

Monipuolista perusjumppaa, jossa nostetaan sykettä sekä kehitetään lihaskuntoa ja liikkuvuutta.

Eläkeläisten keilailuryhmä

Pe klo 9.00 - 10.00

Vuokatin Keilahalli

Kertamaksu 4,50€

Liikuntatoimi, ennakoilmoittautuminen, p. 044 750 2328

Kuntosaliryhmät

katso sivu 14.

Kehitysvammaisten liikuntakerhot

Ti klo 9.30 -10.15

Ke klo 9.30 - 10.15

Liikuntatoimi

Työkeskus Miehet

Työkeskus Naiset

Mielenterveyskuntoutujien liikunta

Pe klo 9.45 - 10.30

Liikuntatoimi

Sotkamon kuntoutuskoti

Vesivoimistelu

Ikäliikkujen vesivoimistelu 1

Ma klo 9.00 - 9.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 2

Ma klo 9.30 - 10.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Hengityselinsairaiden vesivoimistelu

Ke klo 13.00 - 13.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 3

Ke klo 13.30 - 14.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 4

To klo 9.30 - 10.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Pitkäaikaissairaiden vesivoimistelu

(sydän, verenpaine, diabetes)

To klo 10.00 - 10.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Reumaatikkojen vesivoimistelu

(myös nivelkulumat, selkäongelmat, nivelpsoriasis)

To klo 13.30 - 14.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 5

To klo 14.00 - 14.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Kuntouintiryhmä (Kuntoutuskoti ja Työkeskus)

To klo 12.00 - 13.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

KUNTOSALIHARJOITTELU

Sotkamon kunnan kuntosali

Terveysaseman alakerta, Keskuskatu 9
Maksuton.

Avoimna päivittäin klo 5 - 21

Kuntosali on suljettu siivouksen ajan ma ja ke klo 12.00 -13.00, sekä pe klo 11.00 -12.00

Seniorikuntosali

Kiinteistö Oy Sotkanmaan toimistorakennuksen alakerrassa, Keskuskatu 12
Avoimna Ma - Pe klo 8.00 - 15.00

Maksuton

Kuntosaliharjoittelua itsenäisesti sekä ryhmissä vertaisohjaajan johdolla

Ryhmätiedustelut: Henri Knuutila, p. 044 750 2782

OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU

Ikämiesten kuntosali

Ti klo 12.30 - 14.00

Liikuntatoimi / Noora Jauhiainen

Avoim ryhmä, tervetuloa uudet mukaan.

Terveysaseman kuntosali

Ikänaisten kuntosali

Pe klo 12.00 - 13.30

Liikuntatoimi / Noora Jauhiainen

Avoim ryhmä, tervetuloa uudet mukaan.

Terveysaseman kuntosali

Kaikille avoimet kuntosaliopastukset

Ti 28.8. klo 16.30 - 17.30

Ma 3.9. klo 16.30 - 17.30

Ke 12.9. klo 16.30 - 17.30

Kaikille avoim maksuton laiteopastus ja vinkkejä harjoitteluun.

Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Noora Jauhiainen p.044 750 2328

Terveysaseman kuntosali

TESTIT

IKÄÄNTYNEIDEN LIIKKUMIS- JA TOIMINTAKYKY TESTIT

Ti 11.9. klo 12.00

Testeillä mitataan iäkkäiden henkilöiden liikkumiskykyä ja testitulosten perusteella testaajat antavat ohjeita oman toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ilmoittautuminen paikan päällä Hiukan huoltorakennuksessa. Maksuton testi.

Lisätietoja antaa Noora Jauhiainen p. 044 7502328

HUOM! Kevään 2019 testipäivä on touko-kesäkuussa. Seuraa ilmoittelua Sotkamo-lehdessä ja www.liikaha.fi -sivuilla.

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Nuorisotoimi

Sotkamon kunnan nuorisotoimi järjestää liikuntaa nuorisotalo Asema 13:n liikuntasalissa ja Vuokatin urheilutalolla.

NUORISOTALO ASEMA 13

Ryhmät ja ajat tarkentuvat myöhemmin, seuraa ilmoittelua!

VUOKATIN NUORISOTALO

Liikuntakerho

Lajit vaihtuvat viikoittain

Ke 17.30 – 19.30, Vuokatin urheilutalo

Mahdollisesti myös muita ryhmiä, seuraa ilmoittelua!

Tiedustelut:

Nuorisotalo Asema 13, Keskuskatu 13, Sotkamo, p. 044 750 2000

Vuokatin nuorisotalo, Kuikkalammentie 1, Vuokatti, p. 044 750 2709

Kansalaisopisto

Joogaa lapsille, UUSI, 30€

ti 16.15 - 17.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Satuvakan päiväkoti, sali

Esittävä tanssi: Lapset

Lasten baletti I

ke 18.10 - 18.55

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Lasten baletti II (Taiteen perusopetus)

pe 18.45 - 20.00

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Lasten baletti IV (Taiteen perusopetus)

ma 16.15 - 17.45

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Lasten baletti V (Taiteen perusopetus)

ke 16.00 - 18.00

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Baletin erikoisryhmä (Taiteen perusopetus)

pe 15.45 - 18.00

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Tanssin taiteenperusopetus UUSI (Taiteen perusopetus)

To 15.15 – 16.15

Kansalaisopisto / vaihtuva opettaja

Salmelan koulu

LISÄKSI SOTKAMOLAISET LIIKUNTASEURAT TARJOAVAT MONIPUOLISTA LIIKUNTAA LAPSILLE JA NUORILLE. LIIKUNTASEURAT OVAT ESITELTY SIVULLA 19.

RYHMÄLIKUNNAN MUUT PALVELUNTUOTTAJAT

Holiday Club Katinkulta, www.holidayclub.fi

Mm. Les Mills BodyPump. Aikataulut internetissä. Tiedustelut, p. 030 686 3299

Kajaani Dance –tanssikoulu, www.kajaanidance.fi

Tenetin koululla lastentanssia, hip hop, street ja jazztanssi. Tuntien aikataulut ja yhteystiedot nettisivuilla.

VuokattiSport, www.vuokattisport.fi.

Mm. HIIT, Bike, CrossTraining. Aikataulut internetissä. Ilmoittautuminen ja tiedustelut, p. 0444 148 811.

SuperPark Vuokatti <https://superpark.fi/park/vuokatti/>

Mm. kahvakuula, kuntopajoja.

TURINATUPA

17 eri vammaisjärjestön yhteinen päivä- ja toimintakeskus, os. Akkonientie 9.

Tupa on avoinna MA-TO klo 9.00 -15.00 ja PE 9.00 -12.00 jolloin kaikki Turinatuvan toiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita tutustumaan!

Tiedustelee toiminnasta: p. 040 520 0694, sähköposti: rossituula62@gmail.com

JUMPPATUOKIO Turinatuvalle

Ma klo 11.00 -11.30

OHJATTU LIIKUNTA

Ke klo 14.00, 5.9. alkaen, seuraa ilmoittelua!

Liikuntamuoto vaihtelee viikoittain

Ohjaaja tarkentuu myöhemmin

Nuorisotalo Asema 13



SOTKAMON LIIKUNTAYHDISTYKSET

Seura	Liikuntalajit	Puheenjohtaja	Sihteeri
Juurikkalahden Kiri ry	Jalkapallo, futsal, salibandy	Harri Heikkinen p. 044 753 8511	Tiina Rimpiläinen
Laakajärven Teräs ry	Terveys- ja kuntoliikunta	Taavetti Ryhänen p. 050 531 1844	Valo Suorsa
Paakin Pauke ry	Kuntoliikunta	Marita Kaipainen p. 050 570 7778	Anne Keronen p. 040 507 5526
Sotkamon Ampujat ry	Harrastus- ja kilpa-ammunta, hirvenhiihto	Janne Huotari	Jyrki Anttonen p. 045 881 1865
Sotkamon Jymy ry www.sotkamonjymy.fi	Ampuma- ja maastohiihto, mäkihyppy, yhdistetty, suunnistus, yleisurheilu, lentopallo, telinevoim.	Janne Kankainen p. 040 535 2925	Aino Tolkkinen p. 040 507 9612
Sotkamon Jymy-Pesis ry www.sotkamonjymypesis.fi	Pesäpallo	Unto Väisänen p. 0400-581089	Kaisa Schroderus p. 044 080 8765
Sotkamon Kiekko ry www.soki.fi	Jääkiekko, luistelu	Ari Kyllönen p. 050-3495648	Marika Jaakola p. 0503677117
Sotkamon Tanssiurheiluseura Tahiti ry	Seura- ja kilpatanssi	Timo Hirvonen p. 040 732 1607	Annikki Niskanen p. 044-0510706
Sotkamon Tennisseura ry www.sots.fi	Tennis	Tuomo Pautola	Päivi Piirainen p. 040 5364846
Sotkamon Visa ry www.sotkamonvisa.fi	Voimannosto	Ville Niskanen p. 044-2606113	Aira Knutars p. 040-5731939
Vuokatti Ski Team Kainuu ry www.vuokattiskiteam.fi	Maastohiihto	Markku Laanti	Juha Turpeinen
Vuokatin Ratsastajat, ry.	Ratsastus	Johanna Karjalainen-Korhonen p. 050 414 4957	Juuli-Ellen Korhonen p. 050 559 4367
Vuokatin Latu ry	Kuntoliikunta ja retkeily	Pasi Korhonen p. 040 725 9422	
Swimming Club Vuokatti ry www.scv.fi	Uinti	Hanne Rimpiläinen	Mira Fordell p. 040 505 9973
Katinkulta Golf ry www.katinkultagolf.fi	Golf	Pentti Huttunen p. 0400-997 423	Pertti Oja p. 050-833545
Vuokatti Rowing ry www.vuokattirowing.fi	Kirkkovenesoutu	Harri Savonen	Renne Sänisalmi

UIMAHALLI

Vuokattihallissa, Opistontie 1, Vuokatti

Aukioloajat uimahalli, urheiluhalli ja kahvio

6.8.- 3.9.2017 **ma - pe 12-19**
 la - su 12-18

4.9.alkaen **ma – pe 8-21**
 la 10-20
 su 10-18

Juhlapyhien aukioloajoista ilmoitetaan erikseen www.vuokattisport.fi -sivuilla.

Tiedustelut uimahalli, p. 0444 148 811.

Lipunmyynti lopetetaan tuntia ennen sulkemisaikaa. Allashuone suljetaan 30 min ennen sulkemisaikaa.

HINNASTO (€)	AIKUISET	LAPSET 7-15 v.
KERTAMAKSU	6,50	3,60
OPIKELIJAT, ELÄKELÄISET, VARUSMIEHET & TYÖTTÖMÄT	3,60	—
RYHMÄLIPUT, min. 10-24 henkilöä, kaikki maksavia	5,90	3,25
25 – 49 henkilöä	5,55	3,10
yli 49 henkilöä	5,20	2,90
SARJALIPPUVIHOT:		
10 krt	59,00	32,40
25 krt	138,00	77,00
50 krt	260,00	144,00

- Alle 7-vuotiaat ilmaiseksi
- Ryhmäliput edellyttävät ennakkoilmoittautumista uimahallille. Liput tulee lunastaa uimahallin kassalta kaikki kerrallaan (yksi hakee liput kaikille).
- HUOM! Uinti on sallittu vain uintiin tarkoitettussa uima-asussa. Urheiluhousujen tai shortsien käyttö uima-asuna on hygieniasyistä kielletty.

