

LIIKUNTAPALVELUJEN KESÄOHJELMA

ERITYISLIIKUNTA:

Ikäihmisten porukkyöräily, maanantaisin klo 9.30 – 11.00 (20.5. – 24.6.) kokoontuminen kirjaston edessä, maksuton

Ikäihmisten ulkoliikunta, maanantaisin klo 13.00 – 14.00 (20.5. – 24.6.)

Ryhmässä pelaillaan ja ”kisailaan” perinne- ja viitepelien merkeissä. kokoontuminen Salmelan koulun pihalla, maksuton

Ikäihmisten puistojumppa, keskiviikkoisin klo 12.00 – 13.00 (22.5. – 26.6.)

Ryhmässä kuntoillaan ja jumpataan Hiukan harjuilla. kokoontuminen Hiukan rannassa, maksuton

Ikäihmisten penkkilenkki, torstaisin klo 14.00 – 15.00 (6.6. – 27.6.) kokoontuminen Sotkamon Apteekin edessä, maksuton

Mielenterveyskuntoutujien ulkoliikunta, torstaisin klo 9.45 – 10.30 (6.6. – 27.6.)

Kokoontuminen Sotkamon kuntoutuskodille (Rantatie 3A), maksuton

Kehitysvammaisten ulkoliikuntakerho, keskiviikkoisin klo 14.00 – 15.00 (5.6. – 26.6.)

Kokoontuminen Ryhmäkoti Puolukan edessä (Rantatie 3 B), maksuton

VESILIIKUNTA:

Vesijumppa 1, tiistaisin klo 14.00 – 14.30 uimahallilla (21.5. – 25.6.) ei ennakkoilmoittautumista, Hinta: 3,60 € / kerta

Vesijumppa 2, tiistaisin klo 14.30 – 15.00 uimahallilla (21.5. – 25.6.) ei ennakkoilmoittautumista, Hinta 3,60 € / kerta

Vesijuoksu, torstaisin klo 14.00 – 14.30 uimahallilla (16.5. – 23.5.) ei ennakkoilmoittautumista, Hinta 3,60€ / kerta

TERVEYSLIIKUNTA:

Ohjaaja kuntosalilla, tiistaisin klo 9.30 – 11.00 (21.5. – 25.6.)

Laiteopastusta ja vinkkejä harjoitteluun, ei ennakkoilmoittautumista. Terveysaseman kuntosali (Keskuskatu 9), maksuton

Kesätreeni, maanantaisin klo 17.30 -18.30 (3.6. – 24.6.)

Kurssilla liikutaan monipuolisesti oman kunnan mukaan.

Kokoontuminen Hiukan uimarannalla.

Hinta 12€/Kurssi. Ilmoittautuminen 24.5. mennessä soittamalla tai s-postilla: noora.jauhiainen@sotkamo.fi / 044 750 2328

Liikunnan Starttikurssi, keskiviikkoisin klo 17.00 -18.00 (5.6. – 26.6.)

Kurssilla tutustutaan terveysliikuntaan ja eri liikuntamahdollisuuksiin Sotkamossa. Kurssin lopuksi suunnitellaan oma liikkumisohjelma. Kokoontumispaikat vaihtelevat: kysy tarkemmin ohjaajalta.

Hinta 12€/Kurssi. Ilmoittautuminen 24.5. mennessä soittamalla tai s-postilla: noora.jauhiainen@sotkamo.fi / 044 750 2328.

LASTEN KESÄUIMAKOULUT

1. Uimakoulujakso 3.-11.6. (7 opetuskertaa)

2. Uimakoulujakso 12.-20.6. (7 opetuskertaa)

Ryhmä 4-12 -vuotiaille ja naperoryhmä (1-2v lapsi + aikuinen)

Uimakoulujen aikataulut & sisältö: www.liikaha.fi

Lisätietoja uimaopettajilta p. 044 750 2070 / 044 750 2032

Ilmoittautuminen: Ajalla 10.5. -31.5.

uimaopettaja Mirjam Knut-von Hertzen, p. 044 750 2070.

Naperouintiin ilmoittaudutaan uimaopettaja Outi Hyppölälle, p. 044 750 2032.

Uimakoulumaksu: 41 €/lapsi, sisaralennus -10 %. Naperouinti 36 €.

LIIKUNTASALIEN VAKIOVUOROHAKEMUKSET Iv.2019-2020

Leivolan, Salmelan ja Tenetin koulujen liikuntasalien sekä Vuokatin urheilutalon vakiovuorot tulee hakea 31.5.2019 mennessä. Vakiovuoroja myönnetään ajalle 2.9.2019 – 3.5.2020.

Vuoroja haetaan hakulomakkeella, joka löytyy osoitteesta www.liikaha.fi/lomakkeet. Samoilta sivuilta löytyvät myös vuorojen jakoprusteet ja hinnasto.

Vakiovuorohakemukset voi palauttaa sähköpostilla osoitteeseen ossi.pulkkinen@sotkamo.fi

tai osoitteeseen Sotkamon kunta / Liikuntapalvelut, Markkinatie 1, 88600 Sotkamo.

Vakiovuorohakemukset tulee jättää 31.5.2019 mennessä.

Sotkamo 7.5.2019

Sotkamon kunta / Liikuntapalvelut