

# Pieksämäen kaupungin erityisliikunta



**syksy 2024 - kevät 2025**



## ERITYISLIIKUNTA 2024-2025

Erityisliikunnan eli soveltavan liikunnan kurssit on tarkoitettu henkilöille, joiden vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi on vaikea osallistua yleisiin liikuntapalveluihin. Soveltavan liikunnan tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn vahvistaminen ja virkistyksen tuottaminen, sekä sosiaalisten suhteiden luominen ja liikunnan ilo.

Ohjaajat huomioivat osallistujien erilaiset toimintakyvyn muutokset suunnitellessaan liikuntakurssien sisältöjä. Muistatohan tehdä liikkeet oman kuntosi ja toimintakykysi mukaan, vastuu liikuntakursseilla on sinulla itselläsi.

Vesijumppaa suositellaan erityisesti nivel- ja selkäreisille. Uimataidottomuus ei ole este vesijumppaan osallistumiselle.

Liikuntakursseja on kantakaupungissa uimahallilla, Abelissa, Järjestötalolla, Seutuopiston liikuntasalissa Veturitalleilla, Kontiopuiston liikuntahallilla ja Kontiopuiston koululla, sekä kylillä.

Kaudella 2024-25 erityisliikunnan kurssseja ohjaavat: Nina Aro-Vepsäläinen, Eila-Sinikka Niemeläinen, Sari Sorvali, Riina Väkeväinen, Aija Lappi, Jaana Ruuskanen, Sari Härkönen ja Erkki Huupponen.

## ILMOITTAUTUMINEN

Erityisliikunnan ryhmiin tulee ilmoittautua etukäteen. Ilmoittautua voit 7.06.2024 alkaen.

**Netissä** [uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki](https://www.opistopalvelut.fi/pieksamaki)  
**Puhelimitse** 040 183 6894/Sari Härkönen  
**tai Seutuopiston toimistoon**  
044 588 2211 tai 040 085 5800  
[seutuopisto@pieksamaki.fi](mailto:seutuopisto@pieksamaki.fi)

Mahdollisista muutoksista ilmoitamme kurssilaisille tekstiviestillä.



## SINUSTAKO VERTAISOHJAAJA SENIORILIIKUNTAAN?

VertaisVeturi on liikunnan vertaisohjaaja, jolta ei vaadita liikunnan ammatillista osaamista, vaan tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Tärkeintä on kiinnostus liikuntaa kohtaan ja halu kannustaa toisia mukaan liikkumaan.

VertaisVeturi koulutuksessa perehdymme ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelun, ravitsemuksen ja ryhmän ohjaamiseen. Saat käyttöösi monipuolisen materiaalipankin ja vinkkejä liikuntatuokioiden suunnitteluun. Lisäksi saat tukea liikunnan ammattilaisilta ja toisilta VertaisVetureilta.

Tervetuloa esim. yhdistyksissä, seuroissa, kerrostaloissa tai muissa iäkkäiden toiminnan piirissä toimivat ohjaajat tai ohjaajiksi aikovat sekä omaiset ja läheiset. Koulutus on maksuton. Seuraava VertaisVeturi-koulutus alkaa torstaina 26.9.2024.

### Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Netissä uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki  
Puhelimitse 040 183 6894/Sari Härkönen  
tai Seutuopiston toimistoon  
044 588 2211 tai 040 085 5800  
seutuopisto@pieksamaki.fi

## ERITYISLIIKUNNAN KURSSIEN HINNAT

Erityisliikunnan kurssit ovat maksullisia. Laskut toimitetaan asiakkaalle kauden loppuun ensisijaisesti sähköpostiin. Postitse toimitettavan paperilaskun hintaan lisätään + 5 euroa laskutuslisä. Opiston kausikorttia tai opintosevelialennusta ei voi käyttää erityisliikunnan kurssimaksuihin.

### Voimaa ja tasapainoa -kurssit: Halkokumpu, Paltanen, Peiposjärvi, Haapakoski ja Kerttulan vertaisohjaajakurssi

Osallistumismaksu 15 € / syyskausi, 15 € / kevätkausi (laskutetaan)

### Erityisliikunnan kurssit, kaupunkialue, Virtasalmi ja Jäppilä

Osallistumismaksu 20 € / syyskausi, 20 € / kevätkausi (laskutetaan), jos osallistut vain yhdelle kurssille (ei koske vesijumppia).

### Erityisliikunnan vesijumput

Osallistumismaksu 30 € /syyskausi - tai kevätkausi (laskutetaan)Lisäksi tulee maksaa allasosaston käyntimaksu uimahallin hinnaston mukaisesti.

### SENIORIKORTIT 65 vuotta täyttäneille.

Jos osallistut useammalle kuin yhdelle erityisliikunnan kurssille Seniorikortti on edullisin maksutapa. Seniorikortti käy maksutapana vain erityisliikunnan kursseille.

### SENIORIKORTTI 30 €

Voimassa syys- tai kevätkauden kerrallaan (laskutetaan)  
Sisältää max. kolme erilaista erityisliikunnan kurssia/viikko, ei kuitenkaan vesijumppaa.

### SENIORIKORTTI 55 € (+ 5 € avainkortti)

Voimassa syys- tai kevätkauden kerrallaan. Ostettavissa vain uimahallin lipunmyynnistä.  
Sisältää max. kolme erityisliikunnan kurssia (joista yksi voi olla vesijumppa) /vko ja rajattoman uimahallin allasosaston käytön.

### SENIORIKORTTI 110 € (+5 € avainkortti)

Voimassa koko lukuvuoden (syys- ja kevätkauden). Ostettavissa vain uimahallin lipunmyynnistä. Sisältää max. kolme erityisliikunnan kurssia (joista yksi voi olla vesijumppa) /vko ja rajattoman uimahallin allasosaston käytön.

Uimahallin lipunmyynti on avoinna 19.8.24 alkaen ma-pe klo 12-18. Lisätietoja aukioloista <https://sport.pieksamaki.fi/liikuntapaikat/uimahalli/aukioloajat/>

# MAANANTAI

## 830600 SENIORITANSSI (2.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025)

Aika: 10:00-11:30

Paikka: Seutuopiston liikuntasali, Veturitallit

Ohjaajat: Sari Härkönen ja Erkki Huupponen

Senioritanssi on iäkkäille kehitetty tanssiliikunnan muoto, jossa on otettu huomioon iän suorituskykyyn tuomat muutokset. Senioritanssin aloittaminen ei edellytä tanssitaustaa. Tansseissa toistuvat helposti omaksuttavat askelsarjat.

## 830603 TANSSIA ERITYISRYHMÄLLE (9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025)

Aika: 17:00-17:45

Paikka: Seutuopiston liikuntasali, Veturitallit

Ohjaaja: Avoin

Tunnilla etsitään erilaisia tapoja ilmaista ja luoda liikettä. Innostutaan ja iloitaan liikunnasta erilaisten musiikkien saattelemana. Opetellaan erilaisia tansseja, sekä huolletaan kehoa lämmitellen ja venyttellen.

## 830620 SYDÄNVESIJUMPPA (2.9.-2.12.2024, 13.1.-5.5.2025)

Aika: 14:15-15:00

Paikka: Uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Vesijumppaa huomioiden sydänterveys.

## 830621 NIVELVESIJUMPPA (2.9.-2.12.2024, 13.1.-5.5.2025)

Aika: 15:15-16:00

Paikka: Uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Nivelistävällistä vesijumppaa.

## 830604 KUNTOJUMPPA (2.9.-2.12.2024, 13.1.-5.5.2025)

Aika: 13:00-14:00

Paikka: Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit

Ohjaaja: Nina Aro-Vepsäläinen

Monipuolinen tunti sisältää tasapainoa, lihasvoimaa, kestävyyttä ja tasapainoa lisääviä harjoitteita. Liikkeitä sovelletaan tarvittaessa kurssilaisten toimintakyky huomioiden.

## 830630 VOIMAA JA TASAPAINOA (2.9.-2.12.2024, 13.1.-5.5.2025)

Aika: 14:15-15:30

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Nina Aro-Vepsäläinen

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

# YHTEYSTIETOJA

## ILMOITTAUTUMINEN

Seutuopiston asiakaspalvelu

044 588 2211

0400 855 800

[uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki](https://uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki)

[seutuopisto@pieksamaki.fi](mailto:seutuopisto@pieksamaki.fi)

## Tiedustelut ja lisätiedot kurssien sisällöstä:

Erityisliikunnan suunnittelijaopettaja Sari Härkönen

040 183 6894

## PERJANTAI

### 115716 SENIORITANSSI, JÄPPILÄ (1.11.-15.11.2024)

Aika: 15:45-17:00

Paikka: Jäppilä, Monitoimitalo

Ohjaaja: Sari Härkönen ja Erkki Huupponen

Senioritanssi on iäkkäille kehitetty tanssiliikunnan muoto, jossa on otettu huomioon iän suorituskykyyn tuomat muutokset. Senioritanssin aloittaminen ei edellytä tanssitaustaa. Tansseissa toistuvat helposti omaksuttavat askelsarjat.

### 115718 SENIORITANSSI, VIRTASALMI (31.1.-14.2.2025)

Aika: 16:00-17:15

Paikka: Virtasalmi, Ojintalo

Ohjaaja: Sari Härkönen ja Erkki Huupponen

Senioritanssi on iäkkäille kehitetty tanssiliikunnan muoto, jossa on otettu huomioon iän suorituskykyyn tuomat muutokset. Senioritanssin aloittaminen ei edellytä tanssitaustaa. Tansseissa toistuvat helposti omaksuttavat askelsarjat.

### 830605 KUNTOJUMPPA (6.9.-13.12.2024, 10.1.-2.5.2025)

Aika: 12:30-13:30

Paikka: Kontiopuiston liikuntahalli

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Jumppaa ryhmäläisten toimintakyky huomioiden. Myös erilaisin välinein, esim. keppi, kuminauha, pallo, käsipaino. Tavoitteena lihaskunnan, tasapainon ja liikkuvuuden kehittyminen, sekä liikunnan ilo. Ota oma alusta mukaan.

### 830637 VOIMAA JA TASAPAINOA (6.9.-13.12.2024, 10.1.-2.5.2025)

Aika: 8:45-10:00

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

### 830649 VOIMAA JA TASAPAINOA (6.9.-15.11.2024, 10.1.-4.4.2025)

Aika: 10:00-11:15, joka toinen viikko

Paikka: Peiposjärvi, Seurojen talo

Ohjaaja: Sari Sorvali

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

### 830655 VOIMAA JA TASAPAINOA (13.9.-29.11.2024, 17.1.-25.4.2025)

Aika: 12:00-13:15, joka toinen viikko

Paikka: Paltanen, Paltasen pysäkki

Ohjaaja: Sari Sorvali

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

## MAANANTAI

### 830645 VOIMAA JA TASAPAINOA, VIRTASALMI A

(2.9.-2.12.2024, 13.1.-5.5.2025)

Aika 9:30-10:45

Paikka: Virtasalmi, Ojintalo

Ohjaaja: Väkeväinen Riina

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

### 830646 VOIMAA JA TASAPAINOA, VIRTASALMI B

(2.9.-2.12.2024, 13.1.-5.5.2025)

Aika: 11:00-12:15

Paikka: Virtasalmi, Ojintalo

Ohjaaja: Väkeväinen Riina

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

## TIISTAI

### 830608 TUOLIJUMPPA (3.9.-3.12.2024, 7.1.-22.4.2025)

Aika: 9:30-10:15

Paikka: Kontiupuiston liikuntahalli

Ohjaaja: Nina Aro-Vepsäläinen

Hyvän mielen tuolijumppaa osallistujien toimintakyky huomioiden. Tavoitteena kehittää liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa.

### 830606 TUOLIJUMPPA (3.9.-3.12.2024, 9.1.-22.4.2025)

Aika: 11:45-12:30

Paikka: Seutuopiston liikuntasali, Veturitallit

Ohjaaja: Nina Aro-Vepsäläinen

Reipasta tuolijumppaa osallistujien toimintakyky huomioiden. Lopussa venyttelyt.

### 830608 TUOLIJUMPPA, REIPAS (3.9.-3.12.2024, 7.1.-22.4.2025)

Aika: 16:15-17:00

Paikka: Järjestöotalo, Monitoimitila

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Reipasta tuolijumppaa osallistujien toimintakyky huomioiden. Lopussa venyttelyt.

### 830664 KUNTOSALIHARJOITTELU KEHITYSVAMMAISILLE

(3.9.-3.12.2024, 7.1.-22.4.2025)

Aika: 11:15-12:15

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Väkeväinen Riina

Fysioterapeutin ohjaama kuntosaliharjoittelu aikuisille kehitysvammaisille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

### 830631 VOIMAA JA TASAPAINOA (3.9.-3.12.2024, 7.1.-22.4.2025)

Aika: 14:15-15:30

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Nina Aro-Vepsäläinen

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

## TORSTAI

### 830636 VOIMAA JA TASAPAINOA, (VERTAISOHJAAJA)

(5.9.-28.11.2024, 9.1.-24.4.2025)

Aika: 14:00-15:15

Paikka: Kerttula

Ohjaaja: Sari Härkönen

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

Ohjaaja käy joka kolmas viikko, muuten ryhmä harjoittelee itsenäisesti.

### 830634 VOIMAA JA TASAPAINOA (5.9.-5.12.2024, 9.1.-24.4.2025)

Aika: 14:00-15:15

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Nina Aro-Vepsäläinen

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

### 830648 VOIMAA JA TASAPAINOA, HAAPAKOSKI

(12.9.-28.11.2024, 16.1.-17.4.2025)

Aika: 9:45-11:00, joka toinen viikko

Paikka: Haapakoski, Seurojen talo

Ohjaaja: Sari Sorvali

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

### 830648 VOIMAA JA TASAPAINOA, HALKOKUMPU

(5.9.-14.11.2024, 9.1.-3.4.2025)

Aika: 9:45-11:00, joka toinen viikko

Paikka: Halkokumpu, Kumputalo

Ohjaaja: Sari Sorvali

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

## TORSTAI

### 830669 LATTIACURLING (5.9.-5.12.2024, 9.1.-24.4.2025)

Aika: 16:15-17:15

Paikka: Uimahalli, alasali

Ohjaaja: Juhani Kauppinen

Lattiacurling on esteetön kaikenkantasoisille pelaajille soveltuva laji. Jos sinulla on liikuntarajoitteita tai liikut pyörätuolilla, voit käyttää pelatessasi työntökeppiä. Laji kannustaa mukavaan yhdessäoloon samalla kilpaillen sovelletuin curlingsäännöin.

### 830624 VILLEN VEDEN VESIJUMPPA (5.9.-5.12.2024, 9.1.-24.4.2025)

Aika: 12:15-13:00

Paikka: uimahalli, iso allas

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on rajoituksia liikua lämmivesialtaassa tai kokevat villean veden hyväksi jumpata. Monipuolista vesijumppaa koko keholle välineillä ja ilman.

### 830625 SELKÄVESIJUMPPA (5.9.-5.12.2024, 9.1.-24.4.2025)

Aika: 13:15-14:00

Paikka: uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Vesijumppaa huomioiden selkää ja ryhtiä tukevien lihasten vahvistaminen.

### 830626 VESIJUMPPAA LIIKUNTARAJOITTEISILLE

(5.9.-5.12.2024, 9.1.-24.4.2025)

Aika: 15:15-16:00

Paikka: Uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Monipuolista vesiliikuntaa liikuntarajoitukset huomioiden. Tarvittaessa oma avustaja maksutta mukaan.

### 830633 VOIMAA JA TASAPAINOA (5.9.-5.12.2024, 9.1.-24.4.2025)

Aika: 8:45-10:00

Paikka: Järjestöotalo, monitoimitila

Ohjaaja: Nina Aro-Vepsäläinen

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

### 830635 VOIMAA JA TASAPAINOA (5.9.-5.12.2024, 9.1.-24.4.2025)

Aika: 12:15-13:30

Paikka: Kerttula

Ohjaaja: Nina Aro-Vepsäläinen

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

## KESKIVIIKKO

### 830623 SELKÄVESIJUMPPA (4.9.-4.12.2024, 8.1.-23.4.2025)

Aika: 13:00-13:45

Paikka: Uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Jaana Ruuskanen

Vesijumppaa huomioiden selkää ja ryhtiä tukevien lihasten vahvistaminen. Ohjaaja opastaa liikkeet huolellisesti. Liikkeiden tultua tutuiksi lisätään tempoa jokainen oman kuntonsa huomioiden.

### 830622 NIVELVESIJUMPPA (4.9.-4.12.2024, 8.1.-23.4.2025)

Aika: 14:00-14:45

Paikka: Uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Ruuskanen Jaana

Nivelistävällistä vesijumppaa

### 830665 KUNTOSALIHARJOITTELU, NEUROLOGINEN RYHMÄ A

(4.9.-4.12.2024, 8.1.-23.4.2025)

Aika: 12:00-13:00

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Sari Sorvali

Neurologisiin sairauksiin erikoistuneen fysioterapeutin ohjaama kuntosaliharjoittelu neurologisia sairauksia sairastaville. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

### 830666 KUNTOSALIHARJOITTELU, NEUROLOGINEN RYHMÄ B

(4.9.-4.12.2024, 8.1.-23.4.2025)

Aika: 13:15-14:15

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Sari Sorvali

Neurologisiin sairauksiin erikoistuneen fysioterapeutin ohjaama kuntosaliharjoittelu neurologisia sairauksia sairastaville. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

### 830647 VOIMAA JA TASAPAINOA, JÄPPILÄ

(4.9.-4.12.2024, 8.1.-23.4.2025)

Aika: 14:15-15:30

Paikka: Jäppilä, Monitoimitalo

Ohjaaja: Aija Lappi

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta venyttelystä.

**PIEKSAMÄEN KAUPUNGIN ERITYISLIKUNNAN RYHMÄT SYKSY 2024 - KEVÄT 2025 (syyskausi alkaa 2.9.2024, kevätkausi 7.1.2025)**

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Tanssi ja liikunta</b>	830600 Senioritanssi 10:00-11:30 Seutuopiston liik.tila, Veturitallit 830603 Tanssia erityisryhmälle 17:00-17:45 Seutuopiston liik.tila, Veturitallit			830669 Lattiacurling 16:15-17:15, Uimahalli, alasali	115716 Senioritanssi, Jäppilä 15:45-17:00, Jäppilän monitoimitalo 115718 Senioritanssi, Virtasalmi 16:00-17:15, Virtasalmi Ojintalo
<b>Vesijumppa</b>	830620 Sydänvesijumppa 14:15-15:00, Uimahalli, lämmin allas 830621 Nivelvesijumppa 15:15-16:00, Uimahalli, lämmin allas		830623 Selkävesijumppa 13:00-13:45, Uimahalli, lämmin allas 830622 Nivelvesijumppa 14:00-14:45 Uimahalli, lämmin allas	830624 Viileän veden vesijumppa 12:15-13:00 Uimahalli, iso allas 830625 Selkävesijumppa 13:15-14:00 Uimahalli, lämmin allas 830626 Vesijumppaa liikuntarajoitteisille 15:15-16:00 Uimahalli, lämmin allas	
<b>Kuntojumppa</b>	830604 Kuntojumppa 13:00-14:00 Seutuopiston liik.tila, Veturitallit				830605 Kuntojumppa 12:30-13:30 Konttiopuiston liikuntahalli
<b>Tuolijumppa</b>		830608 Tuolijumppa 9:30-10:15 Konttiopuiston liikuntahalli 830606 Tuolijumppa 11:45-12:30 Seutuopiston liik.tila, Veturitallit 830607 Tuolijumppa, reipas 16:15-17:00 Järjestötila, monitoimitila			
<b>Voimaa ja tasapainoa</b>	830630 Voimaa ja tasapainoa 14:15-15:30, Abeli 830645 Voimaa ja tasapainoa A 9.30-10.45, Virtasalmi, Ojintalo 830646 Voimaa ja tasapainoa B 11:00-12:15, Virtasalmi, Ojintalo	830664 Kuntosaliharjoittelu kehitysvammaisille 11:15-12:15, Abeli 830631 Voimaa ja tasapainoa 14:15-15:30, Abeli	830665 Kuntosaliharjoittelu, neur. ryhmä A 12:00-13:00, Abeli 830666 Kuntosaliharjoittelu, neur. Ryhmä B 13:15-14:15, Abeli 830647 Voimaa ja tasapainoa 14:15-15:30, Jäppilä, monitoimitalo	830633 Voimaa ja tasapainoa 8:45-10:00 Järjestötila, monitoimitila 830635 Voimaa ja tasapainoa 12:15-13:30, Kerttula 830636 Voimaa ja tasapainoa (vert.ohj.) 14:00-15:15, Kerttula 830634 Voimaa ja tasapainoa 14:00-15:15, Abeli  830648 Voimaa ja tasapainoa 9:45-11:00, joka toinen viikko Haapakoski, seurojentalo 830656 Voimaa ja tasapainoa 9.45-11.00, joka toinen viikko Halkokumpu, Kumputalo	830637 Voimaa ja tasapainoa 8:45-10:00, Abeli  830649 Voimaa ja tasapainoa 10:00.11:15, joka toinen viikko Peiposjärvi, Seurojen talo 830655 Voimaa ja tasapainoa 12:00-13:15 Paltanen, Paltasen pysäkki