



Kontiolahden kunnan

Ohjatun liikunnan kalenteri **syksy 2021**

Liikettä, naurua ja unta

Epävarmuudesta ja nopeasta reagoinnista on tullut osa arkipäivää näin toisena koronaepidemiavuonna. Enää emme säikähdä muutoksia palvelujen aukioloissa tai kokoontumisrajoituksissa – olemme vain harmissamme niiden vaikutuksesta yhteiskuntaan. Kuitenkin olemme selviytyneet hyvin ja niin selviämme varmasti jatkossakin, kun muistamme pitää yllä positiivista mielialaa syksyn harmaudessakin.

Liikkuminen helpottaa hyvän mielen löytymistä: se saa elimistömme tuottamaan mielihyvähormoneja, endorfiineja, jotka näkyvät ihmisen kasvoilla hymynä ja rentona olotilana. Ryhmässä liikkuminen tuottaa myös sosiaalista mielihyvää, kun voimme jakaa kokemuksia ja mielipiteitä ajankohtaisista asioista.

Endorfiinia erittyy muuten myös nauraessa ja nukkuessa – mikäs sen parempaa kuin pötkähtää unille mukavan liikuntatuokion päätteeksi! Tämä onkin meille kaikille oiva hyvinvointiresepti syksyä kohden mentäessä: reilusti liikettä, paljon naurua ja riittävästi unta.

Hymyllään kun tavataan!

Sari Jormanainen
Vapaa-aikapäällikkö
Kontiolahden kunta

Liikkuvaa

Sisällysluettelo

Kontiolahden kunnan liikuntapalvelut / ryhmäkuvaukset.....	6–14
Kontiolahden kunta / Muita terveystoiminnan ryhmiä.....	15
Joensuun seudun kansalaisopisto / ryhmäkuvaukset	17
Liikuntasuositus yli 65-vuotiaille	18
Kuntosalien yleisövuorot ja hinnasto.....	20
Liikkumispäiväkirja	22–23
Yhteystiedot	24

Kontiolahden kunnan liikuntapalvelut

Syyskausi 13.9.–17.12.2021 (syysloma vko 42)

Liikuntapalvelujen järjestämiin ryhmiin ilmoittaudutaan ennakoon. Ryhmäkoko vaihtelee ryhmän mukaan. Paikat ryhmiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä kuitenkin siten, että mahdollisimman moni pääsee mukaan vähintään kerran viikossa.

Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa maanantaina 30.8 klo 9.00.

Ilmoittaudu sähköpostitse eija.pennanen@kontiolahti.fi tai puhelimitse 050 428 5092. Vastajaan jätettyjä ilmoittautumisia ei huomioida. Vapaita paikkoja voi tiedustella myöhemminkin.

Ikivihreiden ryhmät on tarkoitettu ensisijaisesti yli 65-vuotiaille.

Vertaisohjatut ryhmät on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla on jo kokemusta liikunnasta. Vertaisohjaus on toiminnan ohjausta saman ikäisten kanssa itsenäisesti tai ohjaajan tukemana.

Omatoimisiin ryhmiin voi osallistua, mikäli osaa toimia ja tehdä liikkeitä turvallisesti ja itsenäisesti.

Fysioterapian ryhmä vain lääkärin läheteellä.
(puh. 013 330 2601 soittoaika klo 7.30–15.30).



Kontiolahti

Ryhmäkuvaukset

syksy 2021

RYHMIIN
ILMOITTAUTUMINEN
ALKAA 30.8.
KLO 9

Maanantai

7.45–8.45 Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Kontiolahden liikuntahallin kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.
Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

8.00–9.00 Ikivihreiden omatoiminen kuntosali
Jakokosken liikuntahallin kuntosali
Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville
omatoimisille kuntoutujille. Max. 10 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: omatoimi

10.00–11.15 Kuperkeikkakerho
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu Työtanhuan päiväasiakkaille.
Ohjaaja: Työtanhuan ohjaajat puh. 013 330 5632

11.05–11.50 Ikivihreiden vesivoimistelu, kuljetuksella
Liperi / Liprakka, ajankohta: 20.9–29.11.2021
Reitillä: Kontiolahti (kirjasto klo 9.15) - Keskuskatu
- Asema - Uuro - (vanha Nurmeksent.) - Kylmäoja
- Lehmo - Jukolanportti - Marjala - Liperin Liprakka.
Paluukyyti lähtee uimahallilta n. klo 12.30.
Reipas vesivoimistelu on suunnattu liikuntakykyisille
ikäihmisille. Max. 25 hlö/vesijumppakerta. Ilmoittaudu ja
ilmoita pysäkki, jolta nousee kyytiin. Maksu: 5,20 € (varaa
tasaraha). Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

13.30–14.30 TOIMI + Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan
tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max. 15 hlö.
Ilmoittaudu. Ohjaus: omatoimi

14.30–15.30 Työttömien työnhakijoiden kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Liikuntaryhmä on suunnattu työttömille työnhakijoille.
Max. 15 hlö. Ohjaaja: omatoimi, avaimen nouto
Töpinästä ennen klo 14.00.
Lisätietoja: Kontiolahden työttömät ry/puh. 045 888 1255

16.30–17.30 Tsempparit - liikunnallinen painonhallintaryhmä
Ryhmä kokoontuu joka toinen maanantai
Liikuntaryhmä on suunnattu henkilöille, jotka haluavat
pudottaa painoaan liikunnan avulla. Ryhmässä mietitään
kokonaisvaltaisesti elämänhallintaa ravitsemusterapeu-
tin sekä psykologin luennoilla. Ryhmään hakeudutaan
erillisellä lomakkeella. Max. 10 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

Tiistai

7.45–8.45 Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosaliharjoitteluun
tutustuneille henkilöille. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: vertaisohjattu

9.00–10.00 HEMI-kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka tarvitsevat apua
kuntosalilaitteiden kanssa tai tulevat henkilökohtaisen
avustajan kanssa treenaamaan. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

- 9.00–10.00 Ikivihreiden kuntosaliryhmä**
Lehmon kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.
Max. 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: vertaisohjattu
- 10.15–11.00 Opastettu kuntosali + liikuntaneuvonta**
Kuntotalo
Kuntosali- ja liikuntaopastusta aloittelijalle. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja
- 10.00–11.00 Ikivihreiden omatoiminen kuntosaliryhmä**
Lehmon kuntosali
Ryhmä on suunnattu omatoimisesti kuntosalilla kuntoileville. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: omatoimi
- 11.00–12.00 Ikivihreiden kuntosaliryhmä**
Lehmon kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.
Max. 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: vertaisohjattu
- 11.30–12.30 Ikivihreiden matalan kynnyksen kuntosali**
Kuntotalo
Aloittelijoille suunnattu tunti, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. Ryhmään ennakoilmoittautuminen ja siihen otetaan max. 10 henkilöä. Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja
- 12.00–13.00 Ikivihreiden omatoiminen kuntosalituokio**
Lehmon kuntosali
Kuntosaliryhmä on suunnattu kuntosalitoimintaa opetteleville, jotka ovat käyneet aiemmin liikunnan-ohjaajan opastuksessa. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: omatoimi

- 13.00–14.00 Ikivihreiden kuntosalicircuit**
Kuntotalo
Kuntosaliryhmä on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille. Ryhmässä tehdään liikkeet reippaaseen tahtiin. Max 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja
- 14.00–15.00 Ikivihreiden kuntosalituokio**
Kuntotalo
Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: vertaisohjattu
- 15.00–16.00 TOIMI + Ikivihreiden kuntosaliryhmä I**
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: omatoimi

Keskiviikko

- 7.45–8.45 Ikivihreiden kuntosaliryhmä**
Kontiolahden liikuntahallin kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.
Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi
- 09.15–10.30 Tasapainoa ja kehonhallintaa ikivihreille**
Kuntotalo
Taitoa ja tasapainoa ikääntyville erilaisin harjoittein sekä kuntosalilaitteita.
Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja/vertaisohjattu

10.30–11.30 Erityisryhmien sovellettu kuntosali**Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu Työtanhuan päiväasiakkaille.
Ohjaaja: Työtanhuan ohjaajat
Lisätietoja: 013 330 5636

11.00–12.00 Paiholan kylän jumppa**Entisen Kuurnan sairaalan kanttiini (kirjasto)**

Ryhmässä tehdään monipuolista liikuntaa oman kehon painolla vertaisohjatuksi sekä omatoimisesti.
Lisätietoja: puh. 050 347 4598/Kaarina Saramäki

11.00–12.00 Sovellettu kuntosaliryhmä**Kylmäojan koulun kuntosali**

Ryhmä on omatoiminen ja suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille. Max. 10 hlö. Ilmoittaudu. (Ryhmä ei kokoonnu koulujen lomaviikoilla.)
Ohjaaja: omatoimi, ohjaus tarvittaessa

12.00–15.45 Fysioterapian kuntosaliryhmät**Kuntotalo**

Ryhmät on suunnattu liikunta- ja toimintakyvyltään heikentyneille, jotka liikkuvat itsenäisesti tai apuvälineen (keppi, rollaattori) avulla. Ryhmiin vain fysioterapian kautta. Ohjaaja: fysioterapian henkilöstö
Lisätietoja: fysioterapeutti puh. 013 330 2601
(ma–pe klo 7.30–15.30)

Torstai**9.00–10.00 Omatoiminen kuntosaliryhmä****Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka pärjäävät itsenäisesti kuntosalilla tai tulevat henkilökohtaisen avustajan kanssa treenaamaan. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: omatoimi

10.00–11.30 Ikivihreiden pelikerho + kuntosali**Kuntotalo**

Bocciaa ja muita sisäpelejä. Max 15 hlö.
Ohjaaja: Vertaisohjattu/Kauko Riikonen
puh. 0400 487 584

10.00–11.00 Ikivihreiden kuntosalicircuit**Lehmon kuntosali**

Kuntosaliryhmä on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille. Ryhmässä tehdään liikkeet reippaaseen tahtiin. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

11.00–12.00 Matalan kynnyksen kuntosali**Lehmon kuntosali**

Aloittelijoille suunnattu tunti, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä. Jokainen henkilö tekee liikkeet omaan tahtiin. Ryhmään ennakoilmoittautuminen ja siihen otetaan max. 10 henkilöä.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

12.00–13.00 Erityisryhmien kuntosali**Lehmon kuntosali**

Liikuntaryhmä on suunnattu mielenterveyskuntoutujille.
Ohjaaja: vertaisohjattu. Lisätietoja: puh. 0400 878 916

13.00–14.00 Ikivihreiden omatoiminen kuntosalicircuit**Kuntotalo**

Reipastahtinen kuntosaliryhmä jo aiemmin kuntosalilla käyneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

14.00–15.00 Ikivihreiden kuntosalituokio
Kuntotalo
Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: vertaisohjattu

15.00–16.00 TOIMI + Ikivihreitten kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoutujille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: omatoimi

15.30–16.30 Sovellettu liikuntakerho
Joka toinen viikko (parilliset viikot), aloitusajankohta sovitaan erikseen. Kehitysvammaisille suunnattu vapaa-ajan liikunnallinen kerho. Ilmoittautuminen: puh. 050 428 5092/eija.pennanen@kontiolahti.fi
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

Perjantai

7.45–8.45 Ikivihreiden kuntosali
Kontiolahden liikuntahallin kuntosali
Mahdollisuus käydä kuntosalilla omatoimisesti. Kuntosalia voivat samanaikaisesti käyttää myös muut käyttäjät. Ilmoittaudu. Ohjaaja: omatoimi

7.45–8.45 Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: vertaisohjattu

8.00–9.00 Ikivihreiden omatoiminen kuntosali
Jakokosken liikuntahallin kuntosali
Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville omatoimisille kuntoutujille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: omatoimi

8.00–9.00 Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Lehmon kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: vertaisohjattu

9.00–10.00 Ikivihreiden omatoiminen tasapaino/kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: omatoimi

9.00–10.00 Ikivihreiden omatoiminen kuntosaliryhmä
Lehmon kuntosali
Ryhmä on suunnattu omatoimisesti kuntosalilla kuntoileville. Max 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: omatoimi

10.00–11.00 Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Lehmon kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja: vertaisohjattu

10.00–11.00 Ikäntyvien FasciaMethod –kehonhuolto
Kuntotalo (5 kerran opettelu. max. 10 henkeä/ryhmä)
Kehonhuoltotunti, jossa pyritään hellästi helpottamaan oman kropan jäykkyyksiä lihaskalvoille suunnatulla harjoittelulla. Opetellaan suorittamaan liikkeet niin että jatkossa itsenäinen harjoittelu onnistuu. Ennakoilmoittautuminen läpi kauden.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

UUSI

11.00–12.00 Ikivihreiden omatoiminen kuntosalituokio
Lehmon kuntosali
Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: omatoimi

13.00–14.00 TOIMI+ Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: omatoimi

14.30–15.00 Työttömien työnhakijoiden kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Liikuntaryhmä on suunnattu työttömille työnhakijoille. Ohjaaja: omatoimi. Avaimen nouto Töpinästä ennen klo 14.00. Max 15 hlö.
Lisätietoja: Kontiolahden työttömät ry/puh. 045 888 1255

Muuta soveltavaa liikuntaa:

MOTO-kerho erityislapsille ja heidän perheilleen
Kerhossa tutustutaan monipuolisesti erilaisiin tapoihin viettää yhteistä vapaa-aikaa liikkuen. Kerho toimii lauantaisin kerran kuussa, ilmoittautuneiden kanssa sovitaan tarkemmin. Ilmoittaudu puh. 050 428 5092.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja



Kontiolahden muut

Terveysliikuntaryhmät syksy 2021

Pe 7.15–8.15 Aamuvirkkujen kuntopiiri
Kontioniemen koulun liikuntasali, 17.9.–17.12.2021
Koko kehoa voimistava aamunaloitus. Sopii kaikentyyppisille. Kuntopiiriin saa tehdä itselle sopivaan tahtiin. Hinta: maksuton
Ohjaus: Matti Kauppinen (vertaisohjattu)

Ti 17.30–18.30 Kahvakuula, Kontioniemi
Kintaisentien kenttä, 7.9.–14.12.2021
Kuulaillaan ringissä ja vaihdellaan kuulumisia. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään eri lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä ja lopuksi venytellään. Oma kuula ja juomapullo mukaan. Hinta: maksuton. Ohjaaja: Matti Kauppinen

Ke 17.30–18.15 Zumbaa Lehmossa
Lehmon monitoimitalon sali, 8.9.–15.12.2021
Maksuton, max. 15 hlö. Ilmoittaudu.
Ohjaaja/lisätiedot: Hanne Kankkunen, puh. 050 592 2736

Ma 17.00–17.45 KonaJumppaa Tehotreeni
Verkossa, 6.9.–13.12.2021.
Liity KonaJumppaa-ryhmään facebookissa, niin pääset mukaan live-tunneille ja löydät ryhmästä myös aiemmat tunnit ja voit treenata oman aikataulusi mukaan.
www.facebook.com/groups/konajumppaa
Ohjaaja/lisätiedot: Hanne Kankkunen, puh. 050 592 2736

To 14.00–14.30 KonaJumppaa Kehonhuolto

Verkossa

Ajalla: 9.9.–16.12.2021

Liity KonaJumppaa-ryhmään facebookissa, niin pääset mukaan live-tunneille ja löydät ryhmästä myös aiemmat tunnit ja voit treenata oman aikataulusi mukaan.

www.facebook.com/groups/konajumppaa

Ohjaaja/lisätiedot: Hanne Kankkunen, puh. 050 592 2736.

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on auttaa asiakasta liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla omaa terveyttä ja hyvinvointia edistäen. Jos et ole vielä löytänyt omaa lajiasi tai tapaasi liikkua, niin tule maksuttomaan liikuntaneuvontaan!

Lisätietoja: erityisliikunnanohjaaja Eija Pennanen puh. 050 428 5092, eija.pennanen@kontiolahti.fi

Nuorten liikuntaneuvonta: liikunnanohjaaja Hanne Kankkunen puh. 050 592 2736, hanne.kankkunen@kontiolahti.fi

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

Tule tekemään vapaehtoistyötä suurella sydämellä ❤️ Kontiolahden kunta järjestää yhdessä yhteistyökumppaneiden (Kontiolahden seurakunta ja SPR Kontiolahden osasto) kanssa ulkoiluystävätoimintaa. Ulkoiluystävät ovat tukena ja seurana iäkkäälle, jotka eivät kaatumisen pelon, tasapainovaikeuksien, haastavan lähiympäristön tai kävelykaverin puutteen vuoksi pääse ulkoilemaan. Koulutettu ulkoiluystävä tarjoaa vapaaehtoista ulkoiluapua ulkoilun tarpeessa olevalle vanhukselle. Toimintaa lujittaa kirjallinen sopimus ja yhteinen tavoite.

Lisätietoja: Kontiolahden seurakunta/Sanna Mutikainen, puh. 0400 561 186 tai sanna.mutikainen@evl.fi. Kontiolahden kunta/Eija Pennanen puh. 050 428 5092 tai eija.pennanen@kontiolahti.fi.

Joensuun seudun kansalaisopisto

Ryhmäkuvaukset syksy 2021

RYHMIIN
ILMOITTAU-
TUMINEN
KÄYNNISSÄ!

Ke 12.15–13.00

Seniorit: Treeni OPSET

Lehmon monitoimitalo, Sali

Kylmäojantie 49, 80710, LEHMO

Opettaja: Anu Hartikainen

Syyslukukausi: 8.9.2021–1.12.2021 (Tunteja: 12)

Hinta: 31 €

Ke 17.00–18.30

Kuntorykkeily alkeet

Kontiolahden kamppailusali

Karpalokaari 8, 81100 Kontiolahti

Opettaja: Jussi Taipale

Syyslukukausi: 8.9.2021–1.12.2021

Hinta: 73 €

Ti 18.00–19.15

Kuntosali A

Lehmon koulu, kuntosali

Opettaja: Juha Pasanen

Syyslukukausi: 7.9.2021–30.11.2021

Hinta: 61 €

To 18.00–19.15

Kuntosali B

Kontiolahden liikuntahalli, kuntosali

Opettaja: Jenna Raatikainen

Syyslukukausi: 9.9.2021–2.12.2021

Hinta: 61 €

Tarkemmat tiedot ryhmistä / tiedustelut ja ilmoittautuminen: www.opistopalvelut.fi/joensuu



VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

 **UKK-instituutti**
ukkinstituutti.fi



Kontiolahden kuntosalit

Kuntosalien käyttöajat kulkutunnisteella:

Päivä	Liikuntahallin kuntosali	Lehmon koulun kuntosali
Ma-pe	Klo 5.30–8.45 klo 15.00–22.00	klo 15.00–22.00
La-su	klo 5.30–22.00	klo 5.30–22.00

Katso varatut kuntosalivuorot nettisivuiltamme:
www.kontiolahti.fi/kuntosalit

Hinnasto

Palvelu/tuote	Normaalihinta	Alennettu hinta*
Kertakäynti	5 €	2,5 €
Kuukausikortti	45 €	30 €
10 x kortti	55 €	35 €
Kausikortti, 4 kk	110 €	70 €
Pantti kulkutunnisteesta	15 €	-

*) opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset ao. kortin esittämällä.

15–18-vuotiaat kontiolahtelaiset nuoret voivat käyttää kuntosaleja maksutta yleisövuorolla. Alle 15-vuotiaat harjoittelevat vain vanhemman/huoltajan valvonnassa.

Lisätietoja kuntosalin käytöstä ja yleisövuoroista

Sampo Oikarinen, vahtimestari
puh. 040 351 6702
sampo.oikarinen@kontiolahti.fi



Kuntosalit

Liikkumispäiväkirja

Vähintään 30 minuuttia päivässä.

vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
25							
26							
27							

vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Kävely = **KÄ**
 Pallopelit = **PA**
 Uinti = **UI**
 Pyöräily = **PY**
 Sauvakävely = **SK**

Voimistelu = **VO**
 Vesivoimistelu = **VV**
 Hiihto = **HI**
 Kuntosali = **KS**
 Tanssi = **TA**

Hyötyliikunta = **HL**
 (puutarha- ja lumityöt
 ym. arkiaskareet)
 Jokin muu, mikä:



Vapaa-aikatoimisto

Keskuskatu 8, 81100 Kontiolahti
Puh. 013 734 5296

Vapaa-aikapäällikkö

Sari Jormanainen
Puh. 0500 180 800
sari.jormanainen@kontiolahti.fi

Liikunnanohjaaja

Hanne Kankkunen
Puh. 050 592 2736
hanne.kankkunen@kontiolahti.fi

Erityisliikunnanohjaaja

Eija Pennanen
Puh. 050 428 5092
eija.pennanen@kontiolahti.fi

KONTIOLAHTI