

LIIKUNTARYHMÄT

Kausimaksu on porrastettu. Ensimmäinen ryhmä on 25 €, seuraavista saat 5 € alennuksen. *) –merkityissä ryhmissä maksu 15 €. **) – merkityissä ryhmissä on erikseen ilmoitettava hinta.

Kuopion Selkäyhdistyksen ja Kuopion Invalidien ryhmiin ilmoittaudutaan paikan päällä. Muista mainita, että olet Kuopion Reumayhdistyksen jäsen!

Suokadun ja Alavan palvelutalojen sauna- ja uintilippuja myydään hintaan 3 €

Suokadun palvelutalon kansliassa klo 8-15. Lippuja saa myös ohjaajilta tai yhdistyksen toimistolta. Vammaisuuntikortin haltijoilta ei peritä saunamaksua.

Fontanellan ja Kunnanpaikan uintilippuja saa Eila Ronkaselta, Anne Huuskolta sekä toimistolta jäsenetuhintaan. Hinnasto sivulla 14.

ALLASVOIMISTELU

Ohjaaja

Ma	16.00	Suokatu	Ida Tuomaala
Ti	18.00	Suokatu	Joona Hynynen
Ke	16.00	Suokatu	Joona Hynynen
Ke	17.00	Alava	Selkäyhdistys
Ke	18.15	Alava	Selkäyhdistys
To	16.00	Alava	Terttu Sandelin
To	17.00	Fontanella	Päivi Heikkinen Katja Karppinen

VESIJUOKSU JA SYVÄN VEDEN VOIMISTELU

Ti	19.30	Lippumäen uimahalli *)	Stina Kuha
----	-------	------------------------	------------

SALIRYHMÄT

Ma	17.00	Ukkojumppa Suokatu	Selkäyhdistys
Ma	18.00	Selkäjumppa Alava	Selkäyhdistys
Ma	18.30	Selkäjumppa Suokatu	Aku-Matti Kolari
Ti	17.00	Venytysojumppa Suokatu	Joona Hynynen
Ke	16.30	Pilates Alava	Selkäyhdistys
To	9.30	Salijumppa Alava	Kuopion kaupunki
To	10.00	Sisäliikunta Vehmersalmi	Kyllikki Luhtapuro

JOOGA

Ti	19.00	Suokatu	Tuomas Korkalainen
----	-------	---------	--------------------

TANSSILIIKUNTA

Ti	18.00	Salsa Suokatu	Selkäyhdistys
----	-------	---------------	---------------

KEVENNETTY LIIKUNTA

Ma	10.00	Suokatu *)	Anja Kaitokari, Helena Aalto
----	-------	------------	------------------------------

TUOLIJUMPPA

Ti	12.00	Vuorelan nuorisotalo	Aija Jokinen
Ke	10.45	Suokatu *)	Eeva-Liisa Tuomainen Ritva Hurri

KUNTOSALIRYHMÄT

Ma	14.00	Pielaveden Kuntokeskus	Tuula Rytkönen
Ma	17.00	Suokatu	Eeva-Liisa Tuomainen
Ma	17.00	Siilinjärven Fysikaalinen	Eila Ronkanen
Ti	16.00	Suokatu	Väinö Kröger
Ti	16.30	Kuopion Fysiokeskus, 40+ -ryhmä	Tuulikki Laitinen
Ke	14.00	Akuliina **)	Eila Ronkanen Leena Varis
Ke	15.00	Kuopion Fysiokeskus	Tuulikki Laitinen
Ke	16.30	Kuopion Fysiokeskus	Tuulikki Laitinen
To	16.00	Kuntopiiri Fontanella	Marja-Leena Daavitsainen
To	17.00	Suokatu	Pirkko Ahonen
Pe	15.00	Suokatu	Kuopion Invalidit

MUUTOKSET LIIKUNTARYHMIIN

- **Jooga** ti klo 19, Suokatu
- **Fibromyalgiaa sairastavien oma liikuntaryhmä** alkaa ma 13.2. klo 14-15 Viretori Valkeisella, Savonia amk:n Sairaalakadun tiloissa. Fysioterapiaopiskelijat ohjaavat monipuolista liikuntaa ja rentoutusta. Lisätietoja sivulla 29.
- **Pysytäänkö pystyssä – tasapainoryhmään** pääset osallistumaan tulemalla maksuttomaan Bergin tasapainotestiin pe 10.2. alk. klo 9-10. Ilmoittaudu testaukseen puh. 044 785 6406 tai viretori(at)savonia.fi. Testauksen jälkeen ryhmä kokoontuu 10.2. alk. perjantaisin klo 10-11 Viretori Valkeisella, Savonia amk:n tiloissa. Hinta: 10 €/4 kertaa.

Liikuntapaikat:

Alavan palvelutalo	Siikaniemenkatu 4	Kuopio
Virkistyskylpylä Fontanella	Kuiluntie 2	Siilinjärvi
Kuopion Fysiokeskus	Niiralankatu 7	Kuopio
Lippumäen uimahalli	Petosentie 8	Kuopio
Palvelutalo Akuliina	Kasurilantie 13	Siilinjärvi
Pielaveden Kuntokeskus	Puistotie 32	Pielavesi
Siilinjärven Fysikaalinen	Kasurilantie 6	Siilinjärvi
Suokadun palvelutalo	Suokatu 6	Kuopio
Vehmersalmen Majakka	Linnatie 1	Vehmersalmi
Viretori	Sairaalakatu 6-8	Kuopio
Vuorelan Nuorisotalo	Rinnepolku 1	Vuorela