

**PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN ERITYISLIIKUNTA LUKUVUONNA 2025 - 2026 (syyskausi alkaa 8.9.2025, kevätkausi 7.1.2026)**

|                                                      | MAANANTAI                                                                                                                                                                | TIISTAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KESKIVIIKKO                                                                                                                                                                      | TORSTAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PERJANTAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tanssi ja liikunta</b>                            | 830600 Senioritanssi<br>8.9.25-20.4.26 klo 9:45-11:15<br>Seutuopiston sali, Veturitallit                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  | 830669 Lattiacurling<br>11.9.25-23.4.26 klo 16:00-17:00<br>Uimahalli, alasali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Vesijumppa</b>                                    | 830620 Sydänvesijumppa<br>8.9.25-4.5.26 klo 14:15-15:00<br>Uimahalli, lämmin allas<br>830621 Nivelvesijumppa<br>8.9.25-4.5.26 klo 15:15-16:00<br>Uimahalli, lämmin allas |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 830623 Selkävesijumppa<br>10.9.25-22.4.26 klo 13:00-13:45<br>Uimahalli, lämmin allas<br>830622 Nivelvesijumppa<br>10.9.25-22.4.26 klo 14:00-14:45<br>Uimahalli, lämmin allas     | 830624 Viileän veden vesijumppa<br>11.9.25-23.4.26 klo 12:15-13:00<br>Uimahalli, iso allas<br>830625 Selkävesijumppa<br>11.9.25-23.4.26 klo 13:15-14:00<br>Uimahalli, lämmin allas<br>830626 Vesijumppaa liikuntarajoitteisille<br>11.9.25-23.4.26 klo 15:15-16:00<br>Uimahalli, lämmin allas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kunto- ja tuolijumppa</b><br><br><b>Kuntosali</b> | 830604 Kuntojumppa<br>8.9.25-4.5.26 klo 12:45-13:45<br>Seutuopiston sali, Veturitallit                                                                                   | 830608 Tuolijumppa<br>9.9.25-28.4.26 klo 9:30-10:15<br>Kuusitie 41, kotilounas K&K ruokala<br>830606 Tuolijumppa<br>9.9.25-28.4.26 klo 12:45-13:30<br>Seutuopiston sali, Veturitallit<br>830607 Tuolijumppa, reipas<br>9.9.25-28.4.26 klo 16:15-17:00<br>Järjestötila, monitoimitila<br>830668 Korttelijumppa<br>9.9.25.-28.4.26 klo 10:45-11:30<br>Toimipaikka avoin | 830665 Kuntosaliharjoittelu, neur. ryhmä A<br>10.9.25-22.4.26 klo 12:00-13:00<br>Abeli<br>830666 Kuntosaliharjoittelu, neur. ryhmä B<br>10.9.25-22.4.26 klo 13:15-14:15<br>Abeli | 830660 Lihaskuntotreenit kehitysvammaisille<br>11.9.25-23.4.26 klo 13:30-14:30<br>Järjestötila, monitoimitila                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 830605 Kuntojumppa<br>12.9.25.-8.5.26 klo 12:30-13:30<br>Konttiopuiston liikuntahalli                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Voimaa ja tasapainoa</b>                          | 830630 Voimaa ja tasapainoa, Abeli<br>8.9.25-4.5.26 klo 14:15-15:30<br>Abeli                                                                                             | 830645 Voimaa ja tasapainoa A, Virtasalmi<br>9.9.25-28.4.26 klo 9:10-10:25<br>Virtasalmi, Ojintalo<br>830646 Voimaa ja tasapainoa B, Virtasalmi<br>9.9.25-28.4.26 klo 10:30-11:45<br>Virtasalmi, Ojintalo<br>830631 Voimaa ja tasapainoa, Abeli<br>9.9.25-28.4.26 klo 14:15-15:30<br>Abeli                                                                            | 830647 Voimaa ja tasapainoa, Jäppilä<br>10.9.25-22.4.26 klo 14:15-15:30<br>Jäppilä, monitoimitalo                                                                                | 830633 Voimaa ja tasapainoa, järjestötila<br>11.9.25-23.4.26 klo 8:45-10:00<br>Järjestötila, monitoimitila<br>830635 Voimaa ja tasapainoa A, Kerttula<br>11.9.25-23.4.26 klo 10:45-12:00<br>Kerttula<br>830636 Voimaa ja tasapainoa B, Kerttula<br>11.9.25-23.4.26 klo 12:00-13:15<br>Kerttula<br>830634 Voimaa ja tasapainoa, Abeli<br>11.9.25-23.4.26 klo 14:00-15:15<br>Abeli<br>830648 Voimaa ja tasapainoa, Haapakoski<br>11.9.25-23.4.26 klo 9:45-11:00<br>Haapakoski, seurantalo (joka toinen viikko)<br>830656 Voimaa ja tasapainoa, Halkokumpu<br>18.9.25-2.4.26 klo 9:45-11:00<br>Halkokumpu, Kumputalo (joka toinen viikko) | 830637 Voimaa ja tasapainoa, Abeli<br>12.9.25-8.5.26 klo 8:45-10:00<br>Abeli<br>830649 Voimaa ja tasapainoa, Peiposjärvi<br>19.9.25-17.4.26 klo 10:00-11:15<br>Peiposjärvi, Seurantalo (joka toinen viikko)<br>830655 Voimaa ja tasapainoa, Paltanen<br>12.9.25-24.4.26 klo 12:00-13:15<br>Paltasen pysäkki (joka toinen viikko) |