

**PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN SOVELTAVA LIIKUNTA (entinen erityisliikunta)
LUKUVUOSI 2026 - 2027 (syyskausi alkaa 7.9.2025, kevätkausi 7.1.2026)**

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tanssi ja curling	830600 Senioritanssi 7.9.26-19.4.27 klo 9:45-11:15 Seutuopiston sali, Veturitalit			830669 Lattiacurling 10.9.26-22.4.27 klo 16:00-17:00 Uimahalli, alasali	
Vesijumppa	830620 Sydänvesijumppa 7.9.26-3.5.27 klo 14:15-15:00 Uimahalli, lämmin allas 830621 Nivelvesijumppa 7.9.26-3.5.27 klo 15:15-16:00 Uimahalli, lämmin allas		830623 Selkävesijumppa 9.9.26-28.4.27 klo 13:00-13:45 Uimahalli, lämmin allas 830622 Nivelvesijumppa 9.9.26-28.4.27 klo 14:00-14:45 Uimahalli, lämmin allas	830624 Viileän veden vesijumppa 10.9.26-22.4.27 klo 12:15-13:00 Uimahalli, iso allas 830625 Selkävesijumppa 10.9.26-22.4.27 klo 13:15-14:00 Uimahalli, lämmin allas 830626 Vesijumppaa liikuntarajoitteisille 10.9.26-22.4.27 klo 15:15-16:00 Uimahalli, lämmin allas	
Kunto- ja tuolijumppa	830604 Kuntojumppa 7.9.26-13.5.27 klo 12:45-13:45 Seutuopiston sali, Veturitalit	830608 Tuolijumppa, Kontiopiisto 15.9.26-27.4.27 klo 9:30-10:15 Kuusitie 41, kotilounas K&K ruokala 830606 Tuolijumppa, Veturitalit 15.9.26-27.4.27 klo 13:00-13:45 Seutuopiston sali, Veturitalit 830607 Tuolijumppa, reipas 8.9.26-27.4.27 klo 16:15-17:00 Järjestötila, monitoimitila	830665 Kuntosaliharjoittelu henkilöille, joilla on huomattavasti alentunut toimintakyky, A 9.9.26-28.4.27 klo 12:00-13:00 Abeli 830666 Kuntosaliharjoittelu henkilöille, joilla on huomattavasti alentunut toimintakyky, B 9.9.26-28.4.27 klo 13:15-14:15 Abeli	830660 Lihaskuntotreenit aikuisille kehitysvammaisille 10.9.26-29.4.27 klo 12:45-13:45 Järjestötila, monitoimitila 830668 Sporttiskerho erityistä tukea tarvitseville lapsille (8-16 v.) 16.9.26-14.4.27 klo 17:00-18:00 Toimipaikka avoin	830605 Kuntojumppa, Kontiopiisto 11.9.26.-30.4.27 klo 12:30-13:30 Kontiopiiston liikuntahalli
Kuntosali					
Kevyt liikunta ja kehonhuolto					
Voimaa ja tasapainoa	830645 Voimaa ja tasapainoa A, Virtasalmi 7.9.26-3.5.27 klo 9:15-10:30 Virtasalmi, Ojintalo 830646 Voimaa ja tasapainoa B, Virtasalmi 7.9.26-3.5.27 klo 10:35-11:50 Virtasalmi, Ojintalo 830630 Voimaa ja tasapainoa, Abeli 7.9.26-3.5.27 klo 14:15-15:30 Abeli	830631 Voimaa ja tasapainoa, Abeli 8.9.26-27.4.27 klo 14:15-15:30 Abeli	830647 Voimaa ja tasapainoa, Jäppilä 9.9.26-28.4.27 klo 15:00-15:45 Jäppilä, monitoimitalo	830633 Voimaa ja tasapainoa, Järjestötila 10.9.26-22.4.27 klo 8:45-10:00 Järjestötila, monitoimitila 830635 Voimaa ja tasapainoa A, Kerttula 10.9.26-22.4.27 klo 10:45-12:00 Kerttula 830636 Voimaa ja tasapainoa B, Kerttula 10.9.26-22.4.27 klo 12:05-13:20 Kerttula 830634 Voimaa ja tasapainoa, Abeli 10.9.26-22.4.27 klo 14:00-15:15 Abeli	830637 Voimaa ja tasapainoa, Abeli 11.9.26-30.4.27 klo 8:45-10:00 Abeli 830649 Voimaa ja tasapainoa, Peiposjärvi 18.9.26-23.4.27 klo 10:00-11:15 Peiposjärvi, Seurantalo (joka toinen viikko) 830655 Voimaa ja tasapainoa, Paltanen 11.9.26-16.4.27 klo 12:00-13:15 Paltasen pysäkki (joka toinen viikko)