










MUHOKSEN LIIKUNTAKALENTERI LAPSET JA NUORET

Syksy 2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Ilmoittautuminen ryhmiin:
Harrastekerho** 1. lk. klo 13.00-14.00 Huovilan koulu	Liikunta 3.-4. lk. klo 14.00-15.00 Hyrkin koulu	Pallopelit 8.-9. lk. klo 14.00-14.45 Yläkoulu	Liikunta 2.-3. lk. klo 13.00-14.00 Korivaaran koulu	Parkour 3.-4. lk. klo 13.15-14.15 Kirkonkylän koulu		Leijonakiekkokoulu 4-8v klo 10.00-11.00 Jäähalli	 Oulujoki-Opisto
Väliryhmä klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Cheerleading & -dance 8-13v klo 16.00-17.00 Tähtiareena	Parkour 5.-6. lk. klo 15.00-16.00 Kirkonkylän koulu	Liikunta 3.-4. lk. klo 14.00-15.00 Laitasaaren koulu	Harrastekar.** Jääkiekko 1. lk klo 15.00-16.00 Kirkonkylän koulu			 Harrastamisen Suomen malli
Kilparyhmä klo 18.00-19.30 Tähtiareena	Lasten tanssi 4-6v klo 17.00-17.45 Lukion sali	Uinti 5.-6. lk. klo 15.00-15.30 Kirkonkylän koulu	Pallopelit 5.-6. lk. klo 15.00-16.00 Kirkonkylän koulu	Nassikat yli 6v klo 17.00-18.00 Tähtiareena			 Uimakoulu Pikkunorppa
Kuntopiiri ja lasten liikuntakerho kaikenik. klo 18.00-19.30 Huovilan koulu	Tyttöpaini yli 7v klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Liikkari 4.-6. lk klo 16.00-17.00 Mäntyranan koulu	Lasten liikuntakerho 1-6lk klo 17.00-17.45				 Laitasaaren Veto
Uimakoulu 1-3v klo 18.00-18.30 Uimahalli	Akrobatia 9-12v klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Liikkari 1.-3. lk klo 17.00-18.00 Korivaaran koulu	Taekwon-Do klo 17.00-18.30 Lukion liikuntasali				 Muhoksen Jääklubi
Uimakoulu 4-5v klo 18.30-19.00 Uimahalli	Väliryhmä klo 18.00-19.30 Tähtiareena	Nallet alle 6v klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Väliryhmä klo 18.00-19.30 Tähtiareena			Koko perheen sählykerho kaikenikäiset klo 18.00-19.30 Huovilan koulu	 Muhoksen Naisvoimistelijat ry
Temppujumppa 5-7v klo 18.00-19.00 Hyrkin koulu	Kilparyhmä klo 18.00-19.30 Tähtiareena	Lasten tanssi 4-6v klo 16.45-17.30 Lukion sali	Kilparyhmä klo 18.00-19.30 Tähtiareena				 Laitasaaren nuorisoseura ry
Street 7-13v alkeet/alkeisjatko klo 18.00-19.00 Lukion sali	Akrobatia kisaryhmä 9-17v klo 19.00-20.00 Tähtiareena	Perheliikkari 2-4v klo 17.30-18.15 Hyrkin koulu					 Muhoksen 4H
Street +11v jatko klo 19.00-20.00 Lukion sali	Akrobatia jatko 11-17v klo 20.00-21.00 Tähtiareena	Show-tanssi +11v jatko klo 17.30-18.30 Lukion sali					 Muhoksen Voitto ry
Uimakoulu 6-8v klo 19.00-19.30 Uimahalli		Kilparyhmä klo 18.00-19.30 Tähtiareena					
Tekniikka 8-12v klo 19.30-20.00 Uimahalli		Show 7-13v alkeet/alkeisjatko klo 18.30-19.30 Lukion sali					

Uimakoulu Pikkunorppa

- ilmoittautuminen
www.pikkunorppa.com ja
info@pikkunorppa.com
- 9 kerran jakso 119€

Laitasaaren nuorisoseura ry

- lasten liikuntakerho 1-6lk
18.9.-27.11.2024 (ei viikolla 43)
- ilmoittautuminen
www.laitasaarennuorisoseura.com/kerhot/

Muhoksen jääklubi

- Leijonakiekkokoulu 4-8v tytöt ja pojat
alkaa 15.9.2024
- hinta 50€ / koko kausi
- lisätiedot ja ilmoittautuminen
www.jaaklubi.fi

Harrastamisen Suomen malli

- ilmoittautuminen
uusi.kuntapalvelut.fi/mukava
- **Harrastekarusellin harrastus
vaihtuu. Ei ole aina liikuntaa.
Kirkonkylällä jääkiekko viikot 37-42 ja
Huovilassa parkour viikot 38-42
- harrastukset ovat koulukohtaisia

Laitasaaren Veto

- ilmoittautuminen
www.laitasaarenveto.fi
- hinta LaiVen jäsenmaksu 35€/45€
(oikeuttaa kaiken seuraavan
toimintaan)
- lasten hiihtokoulu alkaa
tammikuussa, tiedot tarkentuvat
myöhemmin

Oulujoki-opisto

- Taekwon-Don peruskurssi
29.8.-12.12.2024
- hinta 130€
- ilmoittautuminen
 - puhelimitse toimistoon 044 4970
011 (ma-to klo 9.00-15.00)
 - käymällä opiston toimistossa
(Muhostie 5, 91500 Muhos)
 - osoitteessa
www.muhos.fi/kasvatus-ja-koulutus/oulujoki-opisto/kurssit-ja-ilmoittautuminen

Muhoksen Naisvoimistelijat ry

- syksyn jumppakausi 2.9.-8.12.2024
- ilmoittautuminen Muhoksen
Naisvoimistelijoiden ryhmään:
www.jasentieto.fi/public/Login.aspx?sid=134
- ohjeita ilmoittautumiseen voi kysyä
sähköpostilla
muhoksennaisvoimistelijat@gmail.com
ja lisätietoa löytyy seuran sivuilta
muhoksennaisvoimistelijat.fi
- syksyn ensimmäinen viikko 2.-8.9. on
ilmainen tutustumisviikko, ja silloin voi
käydä kokeilemassa ilman
ilmoittautumista

Muhoksen 4H

- kerhoihin ilmoittautuminen
<https://muhos.4h.fi/kerhot/>
- kerhot ovat ilmaisia 4H-jäsenille,
mutta ilman jäsenyyttä maksavat
42€/osallistuja

Muhoksen Voitto ry

- www.muhosenvoitto.sporttisaitti.com
- väliryhmä tarkoittaa kilparyhmään
valmistavaa ryhmää, pääosin 8v-11v



Liikuntavälinelainaamo

Voit lainata liikuntavälineitä kirjastokortilla Muhoksen kirjastosta. Lisätiedot:
www.muhos.fi/liikuntavälinelainaamo

Välineistö:

- ensiluistimet
- ensisuksiseti
- frisbeegolfkiekkosetit (2 settiä)
- golfsetti
- hulavanne
- Huojuva torni -peli jättikoossa
- kahvakuulat 4kg ja 6kg
- kompassi
- kävelysauvat (2 paria)
- liikuntavälinekassi woimareppu
- lumikengät (2 paria)
- mölkky
- sauvat lumikenkäilyyn
- skeittilautasetti
- säädettävä verkko (esim. tennikseen,
sulkapalloon ja lentopalloon)
- tennismailasetti