










# MUHOKSEN LIIKUNTAKALENTERI LAPSET JA NUORET

Kevät 2025

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Ilmoittautuminen ryhmiin:
	Liikunta 3.-4. lk. klo 14.00-15.00 Hyrkin koulu		Parkour 1.-3. lk. klo 13.00-14.00 Laitasaaren koulu	Parkour 3.-4. lk. klo 13.15-14.15 Kirkonkylän koulu	Koripallotreenit yläkouluikäiset klo 16.00-17.00 Hyrkin koulu		 Oulujoki-Opisto
Väliryhmä klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Pallopelit 3.-5. lk. klo 15.15-16.00 Korivaaran koulu	Parkour 5.-6. lk. klo 15.00-16.00 Kirkonkylän koulu	Liikunta ja leikki 1.-3. lk. klo 14.00-14.45 Huovilan koulu	Avoin kuntosalivuoro 8.-9. lk. klo 15.00-16.00 Tähtiareena		Pesiskoulu 2017-2013 syntyneille klo 12.00-13.00 Uimahallin palloilusal	 Harrastamisen Suomen malli
Kilparyhmä klo 18.00-19.30 Tähtiareena	Cheerleading & -dance 8-13v. klo 16.00-17.00 Tähtiareena	Uinti 3.-4. lk. klo 15.00-15.30 Kirkonkylän koulu	Liikunta 3.-6. lk. klo 14.00-15.00 Laitasaaren koulu				 Uimakoulu Pikkunorppa
Koko perheen kuntopiiri ja lasten liikuntakerho klo 18.00-19.30 Huovilan sali	Liikkari 0.-3. lk klo 16.00-17.00 Toivola	Liikkari 4.-6. lk klo 16.00-17.00 Mäntyranan koulu	Pallopelit 4.-6. lk. klo 15.00-16.00 Kirkonkylän koulu	Liikkari 0.-3. lk klo 16.00-17.00 Mäntyranan koulu		Koko perheen sähly- / pelikerho klo 17.30-19.30 Huovilan koulu	 Laitasaaren Veto
Uimakoulu 1-3v klo 18.00-18.30 Uimahalli	Lasten tanssi 4-6v klo 17.15-18.00 Lukion sali	Liikkari 1.-6. lk klo 17.00-18.00 Korivaaran koulu	Avoin palloiluvuoro 8.-9. lk. klo 15.15-16.15 Tähtiareena				 Muhoksen Naisvoimistelijat ry
Uimakoulu 4-5v klo 18.30-19.00 Uimahalli	Nassikat klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Nallepaini klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Kuntosali 7. lk. klo 15.30-16.30 LaiffiGym	Sählykerho 0.-6. lk klo 16.00-17.00 Toivola			 Muhoksen 4H
Temppujumppa 5-7v klo 18.00-19.00 Hyrkin koulu	Akrobatia 9-12v klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Lasten tanssi 4-6v klo 17.00-17.45 Lukion sali					 Muhoksen Voitto ry
Street 7-13v alkeet/alkeisjatko klo 18.00-19.00 Lukion sali	Tyttöpaini klo 18.00-19.00 Tähtiareena	Väli- /kilparyhmä klo 18.00-19.30 Tähtiareena	Taekwon-Do klo 18.00-19.30 Lukion liikuntasali	Hiihtoharjoitukset yli 7v. klo 18.30-19.30 Vaihtuvat sijainnit			 Kunnan Koristelijat ry
Street +11v jatko klo 19.00-20.00 Lukion sali	Punttisalitreenit väli- / kilparyhmä klo 18.00-20.00 Tähtiareena	Show 7-13v alkeet/alkeisjatko klo 18.00-19.00 Lukion sali					 Muhoksen Pallo- Salamat ry
Uimakoulu 6-8v klo 19.00-19.30 Uimahalli	Akrobatia kisaryhmä 9-17v klo 19.00-20.00 Tähtiareena	Kilparyhmä hiihto-hisuharj. / viikkokisa yli 7v. klo 18.30-19.30 Vaihtuvat sijainnit	Väli- / kilparyhmä klo 18.00-19.30 Tähtiareena				
Tekniikka 8-12v klo 19.30-20.00 Uimahalli	Akrobatia jatko 11-17v klo 20.00-21.00 Tähtiareena	Koripallotreenit yläkouluikäiset klo 19.15-20.15 Hyrkin koulu					

### Uimakoulu Pikkunorppa

- ilmoittautuminen [www.pikkunorppa.com](http://www.pikkunorppa.com) ja [info@pikkunorppa.com](mailto:info@pikkunorppa.com)
- 9 kerran jakso 119€

### Muhoksen 4H

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

### Laitasaaren Veto

- ilmoittautuminen [www.laitasaarenveto.fi](http://www.laitasaarenveto.fi)
- hinta LaiVen jäsenmaksu 35€/45€/95€ perhe (oikeuttaa kaikkeen seuran toimintaan)

### Muhoksen Voitto ry

- [www.muhosenvoitto.sporttisaitti.com](http://www.muhosenvoitto.sporttisaitti.com)
- väliryhmä tarkoittaa kilparyhmään valmistavaa ryhmää, pääosin 8v-11v

### Oulujoki-opisto

- Taekwon-Don perus- ja jatkokurssi 9.1.-24.4.2025
- hinta 65€
- ilmoittautuminen
  - puhelimitse toimistoon 044 4970 011 (ma-to klo 9.00-15.00)
  - käymällä opiston toimistossa (Muhoksen yläkoulu, Muhostie 5, 2. krs)
  - osoitteessa [uusi.opistopalvelut.fi/oulujoki/](http://uusi.opistopalvelut.fi/oulujoki/)

### Muhoksen Naisvoimistelijat ry

- Kevään jumppakausi 13.1.-11.5.2025
- Ilmoittautuminen tapahtuu netissä [www.jasentieto.fi/public/Login.aspx?sid=134](http://www.jasentieto.fi/public/Login.aspx?sid=134)
- Ohjeita ilmoittautumiseen voi kysyä sähköpostilla [muhosennaisvoimistelijat@gmail.com](mailto:muhosennaisvoimistelijat@gmail.com) ja lisätietoa löytyy seuran sivuilta [muhosennaisvoimistelijat.fi](http://muhosennaisvoimistelijat.fi)
- Kevään ensimmäinen viikko 13.-19.1. on ilmainen tutustumisviikko, ja silloin voi käydä kokeilemassa ilman ilmoittautumista

### Kunnan Koristelijat ry

- maksuton
- yhteystiedot Marja Vanhala p. 040 763 4456 [kunnonkoristelijat@gmail.com](mailto:kunnonkoristelijat@gmail.com)

### Muhoksen Pallo-Salamat ry

- maksuton
- et välttämättä tarvitse omia pesisvarusteita, lainaankin saa
- osallistujalla oltava oma tapaturmavakuutus
- tiedustelut ja ilmoittautuminen Matti Pohjola p. 045 129 5686

### Harrastamisen Suomen malli

- ilmoittautuminen [uusi.kuntapalvelut.fi/mukava](http://uusi.kuntapalvelut.fi/mukava)
- harrastukset ovat koulukohtaisia



### Liikuntavälinelainaamo

Voit lainata liikuntavälineitä kirjastokortilla Muhoksen kirjastosta. Lisätiedot: [www.muhos.fi/liikuntavälinelainaamo](http://www.muhos.fi/liikuntavälinelainaamo)

### Välineistö:

- ensiluistimet
- ensisuksisetti
- 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