

MUHOKSEN LIIKUNTAKALENTERI LAPSET JA NUORET

Kevät 2025

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai | Ilmoittautuminen ryhmiin: |
|--|---|---|---|--|---|--|-------------------------------------|
| U10 klo 16.30-17.30 Jäähalli | Liikunta 3.-4. lk. klo 14.00-15.00 Hyrkin koulu | Parkour 5.-6. lk. klo 15.00-16.00 Kirkonkylän koulu | Parkour 1.-3. lk. klo 13.00-14.00 Laitasaaren koulu | Parkour 3.-4. lk. klo 13.15-14.15 Kirkonkylän koulu | Koripallotreenit yläkouluikaisiet klo 16.00-17.00 Hyrkin koulu | Kiekkokoulu klo 10.00-11.00 Jäähalli | Oulujoki-Opisto |
| Väliryhmä klo 17.00-18.00 Tähtiareena | Pallopelit 3.-5. lk. klo 15.15-16.00 Korivaaran koulu | Uinti 3.-4. lk. klo 15.00-15.30 Kirkonkylän koulu | Liikunta ja leikki 1.-3. lk. klo 14.00-14.45 Huovilan koulu | Avoim kuntosalivuoro 8.-9. lk. klo 15.00-16.00 Tähtiareena | | Pesiskoulu 2017-2013 syntyneille klo 12.00-13.00 Uimahallin palloilusal | |
| U11 klo 17.45-18.45 Jäähalli | Cheerleading & -dance 8-13v. klo 16.00-17.00 Tähtiareena | Liikkari 4.-6. lk klo 16.00-17.00 Mäntyranan koulu | Liikunta 3.-6. lk. klo 14.00-15.00 Laitasaaren koulu | Liikkari 0.-3. lk klo 16.00-17.00 Mäntyranan koulu | Koko perheen sähly- / pelikerho klo 17.30-19.30 Huovilan koulu | Uimahallin palloilusal | Uimakoulu Pikkunorppa |
| Kilparyhmä klo 18.00-19.30 Tähtiareena | Liikkari 0.-3. lk klo 16.00-17.00 Toivola | Liikkari 1.-6. lk klo 17.00-18.00 Korivaaran koulu | Pallopelit 4.-6. lk. klo 15.00-16.00 Kirkonkylän koulu | | | | |
| Koko perheen kuntopiiri ja lasten liikuntakerho klo 18.00-19.30 Huovilan sali | U10 klo 17.00-18.00 Jäähalli | U9 klo 17.00-18.00 Jäähalli | Avoim palloiluvuoro 8.-9. lk. klo 15.15-16.15 Tähtiareena | U11 klo 17.00-18.00 Jäähalli | U14 klo 18.15-19.15 Jäähalli | Uimahallin palloilusal | Laitasaaren Veto |
| Uimakoulu 1-3v klo 18.00-18.30 Uimahalli | Lasten tanssi 4-6v klo 17.15-18.00 Lukion sali | Nallepaini klo 17.00-18.00 Tähtiareena | Kuntosali 7. lk. klo 15.30-16.30 LaiffiGym | | | | |
| Uimakoulu 4-5v klo 18.30-19.00 Uimahalli | Nassikat klo 17.00-18.00 Tähtiareena | Lasten tanssi 4-6v klo 17.00-17.45 Lukion sali | Sählykerho 0.-6. lk klo 16.00-17.00 Toivola | U8 klo 17.00-18.00 Jäähalli | U10 klo 18.15-19.15 Jäähalli | Uimahallin palloilusal | Muhoksen Naisvoimistelijat ry |
| Temppujumppa 5-7v klo 18.00-19.00 Hyrkin koulu | Akrobatia 9-12v klo 17.00-18.00 Tähtiareena | Perheliikkari 2-4v klo 17.30-18.15 Hyrkin koulu | Uimahallin palloilusal | | | | |
| 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 | Väli- / kilparyhmä klo 18.00-19.30 Tähtiareena | Uimahallin palloilusal | Muhoksen Voitto ry |
| Street +11v jatko klo 19.00-20.00 Lukion sali | Punnttialitreenit väli- / kilparyhmä klo 18.00-20.00 Tähtiareena | Show 7-13v alkeet/alkeisjatko klo 18.00-19.00 Lukion sali | Uimahallin palloilusal | | | | |
| MV-jää klo 19.00-20.00 Jäähalli | Akrobatia kisaryhmä 9-17v klo 19.00-20.00 Tähtiareena | U11 klo 18.15-19.15 Jäähalli | Kilparyhmä hiihto-hisuharj. / viikkokisa yli 7v. klo 18.30-19.30 Vaihtuvat sijainnit | Uimahallin palloilusal | Uimahallin palloilusal | Uimahallin palloilusal | Kunnon Koristelijat ry |
| Uimakoulu 6-8v klo 19.00-19.30 Uimahalli | U14 klo 19.30-20.30 Jäähalli | Koripallotreenit yläkouluik. klo 19.15-20.15 Hyrkin koulu | Uimahallin palloilusal | | | | |
| Tekniikka 8-12v klo 19.30-20.00 Uimahalli | Akrobatia jatko 11-17v klo 20.00-21.00 Tähtiareena | U14 klo 19.30-20.30 Jäähalli | | | | | Muhoksen Jääklubi ry |

Uimakoulu Pikkunorppa

- ilmoittautuminen www.pikkunorppa.com ja 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
- hinta LaiVen jäsenmaksu 35€/45€/95€ perhe (oikeuttaa kaikkien seuran toimintaan)

Muhoksen Voitto ry

- 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/

Muhoksen Naisvoimistelijat ry

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

Kunnon Koristelijat ry

- maksuton
- yhteystiedot Marja Vanhala p. 040 763 4456 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
- harrastukset ovat koulukohtaisia

Muhoksen Jääklubi ry

- Kiekkokoulu on 4-8 vuotiaille. Lisäksi muillekin ikäluokille löytyy sopiva ryhmä.
- Maalivahtijää on seuran maalivahdeille.
- Voi tulla kokeilemaan, valmennusvastaava Joni Tervo (040 573 2186)
- Lisätiedot www.jaaklubi.fi



Liikuntavälinelainaamo

Voit lainata liikuntavälineitä kirjastokortilla Muhoksen kirjastosta. Lisätiedot: 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