

MUHOKSEN LIIKUNTAKALENTERI YLI 60-VUOTIAAT

Kevät 2026

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
		Liikuntaneuvonta klo 8.00-9.00 klo 9.00-10.00 Koivu ja Tähti				
Lempijumppa klo 10.00-11.00 LaiffiGym	Kuntojumppa klo 13.00-14.00 Koivu ja Tähti	IisiGymi klo 10.00-11.00 LaiffiGym		Kehonhuolto45 klo 10.00-11.00 LaiffiGym		
Seniorikuntosali A klo 11.30-12.30 LaiffiGym	+70v tuolijumppa klo 15.15-15.45 Päiväkeskus	Tasapaino ja venyttely klo 10.30-11.15 Koivu ja Tähti		Vesitreeni D klo 15.30-16.15 Uimahalli		
Senioritanssi klo 13.30-15.00 Koivu ja Tähti	Pappafutsal +40v klo 15.45-17.00 Tähtiareena	Perhekahvila Kuperkeikka klo 9.00-11.00 Mäntyranan liikuntasali		Kuntoilua ja tanssin iloa itämäisittäin klo 18.00-19.30 Lukion sali		Terhokerho klo 14.00-15.30 Mäntyranan liikuntasali
	Vesitreeni A klo 16.30-17.15 Uimahalli	Seniorikuntosali B klo 11.00-12.00 LaiffiGym	Seniorikuntosali C klo 13.30-14.30 LaiffiGym			Itämainen koreografia klo 15.00-16.30 Lukion sali
	Vesitreeni B klo 17.15-18.00 Uimahalli	+70v voimaharjoittelu klo 15.00-16.00 Tähtiareena	Ukkojumppa klo 14.15-15.00 Päiväkeskus			
Asahi klo 14.45-15.45 Päiväkeskus	Liikuntaneuvonta klo 16.30-17.30 klo 17.30-18.30 Koivu ja Tähti	Vesiliikunta klo 15.15-16.00 Uimahalli	Seniorikuntosali D klo 14.30-15.30 LaiffiGym			Lavis klo 17.30-18.30 Lukion sali
+70v vesijumppa klo 14.45-15.15 Uimahalli	Kehonhuolto ja kuntojumppa klo 18.00-19.00 Mäntyranan sali		Vesitreeni C klo 15.00-15.45 Uimahalli			RPV-jumppa klo 18.30-19.30 Lukion sali
Pilates klo 18.00-19.00 Koivikon sali	Circuit klo 18.00-18.45 Koivikon sali	Jooga 1 klo 17.00-18.30 Koivulehdon päiväkot	Kahvakuula klo 18.00-19.00 Koivikon sali			
	Barre klo 18.45-19.30 Koivikon sali	Jooga 2 klo 18.30-20.00 Koivulehdon päiväkot				
Zumba® klo 19.00-20.00 Lukion sali	Kuntojumppa klo 19.00-20.00 Hyrkin koulu	Latinoshow klo 19.00-20.00 Lukion sali				

Ilmoittautuminen
ryhmiin:

- Muhoksen kunnan liikuntapalvelut
- Oulujoki-Opisto
- Veikko Kokko
- Muhoksen Naisvoimistelijat ry
- Muhoksen Voitto ry
- Muhoksen Hengitysyhdistys ry
- LaiffiGym
- MLL Muhoksen yhdistys / SPR Oulujoen osasto

- Sopii aktiiviselle liikkujalle, jolla ei ole liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia. Ohjattu tunti saattaa sisältää hyppyjä.
- Sopii osallistujalle, jolla voi olla lieviä liikkumis- tai toimintakyvyn haasteita / heikkenemisriski ja joka kokee hyötyvänsä kevyestä jumpasta. Ohjattu tunti saattaa sisältää liikkeitä seisten ja lattialla.
- Sopii osallistujalle, jolla voi olla haasteita tuoilta ylösnousussa, tasapainossa tai liikkumisvarmuudessa. SPPB-testitulos on 7-10.

Muhoksen kunnan liikuntapalvelut

Vesijumppa

- kevätlukukausi 12.1.-27.5.2026 (ei 2.3., 6.4.2026)
- maksuton
- harjoittelu tehdään hartiasyvyisessä vedessä, tarvittaessa voi ottaa tukea kaiteesta
- jokaisen uintikerran yhteydessä maksetaan uimahallin hinnaston mukainen sisäänpääsymaksu
- liikkumiskyymittauksen (SPPB) testitulos 7-10

Tuolijumppa

- kevätlukukausi 13.1.-28.4.2026 (ei 3.3.2026)
- maksuton
- tunnilla tehdään harjoitteita tuolilla istuen
- liikkumiskyymittauksen (SPPB) testitulos 7-10

Voimaharjoittelu

- kevätlukukausi 14.1.-29.5.2026 (ei 4.3.2026)
- maksuton
- liikkumiskyymittauksen (SPPB) testitulos 7-10

Tasapaino ja venyttely

- kevätlukukausi 14.1.-29.4.2026 (ei 4.3.2026)
- maksuton
- sopii henkilöille, joilla on lieviä liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia / heikkenemisriski. Kevennetty tunti.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Muhoksen kunnan liikunnanohjaaja
Tuuli Heinonen p. 044 4970 416 tuuli.heinonen@muhos.fi

Kuntojumppa

- kevätlukukausi 13.1.-28.4.2026 (ei 3.3.2026)
- 41€ / kevätlukukausi
- ilmoittautuminen Oulujoki-Opiston kautta

Oulujoki-opisto

- 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/

LaiffiGym

- Ryhmät toteutuu ajalla 12.1.-31.5.2026. Ohjaaja Jani Huotari p. 040 509 8010.
- Osallistuminen onnistuu ostamalla jäsenyys 34,90€/kk, kuukausikortti (45€) tai 10 kerran kortti (69€) LaiffiGymille. Tutustumiskäynti on ilmainen.
- Lempijumppa: vaihtuvilla teemoilla lempeä ikäihmisille suunnattu jumppa, jossa liikkuvuutta ja lihasvoimaa kehittäviä liikkeitä.
- lisiGymi: ohjattu kiertoarjoittelutyypinen kuntosaliharjoittelu, jossa vaihdellaan monipuolisesti liikkeitä.
- Kehonhuolto45: lempeä tunti

MLL Muhoksen yhdistys / SPR Oulujoen osasto

- Perhekahvila Kuperkeikka ja Terhokerho ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja kaiken ikäisille
- Terhokerho 25.1., 22.2., 29.3., 26.4. ja 24.5.
- ei ilmoittautumista, maksuton
- muutokset mahdollisia, lisätiedot <https://fi-fi.facebook.com/mlm.muhos/>

Muhoksen Hengitysyhdistys

- Asahi 12.1-27.4.2026 pidetään Päiväkeskuksella (Töllintie). Hinta jäsenet 10€ muut 20€
- Vesiliikunta 14.1-29.4 2026 hinta jäsenet 10€ muut 15€
- tiedustelut Maria Liisa p. 044 276 1588

Muhoksen Naisvoimistelijat ry

- kevätkausi 12.1.-10.5.2026
- Ilmoittautuminen: www.jasentieto.fi/public/Login.aspx?sid=134
- Ohjeita ilmoittautumiseen voi kysyä sähköpostilla muhosennaisvoimistelijat@gmail.com
- lisätiedot www.muhosennaisvoimistelijat.fi

Muhoksen Voitto ry

- pappafutsal yli 40-vuotiaille, ei yläikärajaa. Ilmainen, seuran jäsenmaksu 15€ tulee olla maksettu
- ilmoittautuminen paikan päällä vetäjälle
- lisätiedot Vesa Keränen p. 050 408 7299

Veikko Kokko

- ukkojumppa alkaa 8.1.2026
- lisätiedot Veikolta p. 044 260 7491
- maksuton

Senioripassi +65v

Senioripassiin ovat oikeutettuja 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat muhoslaiset. Senioripasseja hankittaessa tulee todistaa oikeus passiin (ikä ja paikkakuntalaisuus).

Uimahallin senioripassin voi ostaa uimahallin lippukassalta. Hinta 40 €/kalenterivuosi.

Tähtiareenan kuntosalin senioripassin voi ostaa kunnanviraston asiointipisteeltä. Hinta 40 €/kalenterivuosi. Ensimmäisellä kerralla avaimesta peritään senioripassimaksun lisäksi 40 €:n pantti, joka palautetaan kunhan avain palautetaan.