

MUHOKSEN LIKUNTAKALENTERI AIKUISET

Kevät 2026

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Erityisryhmien jumppa klo 15.30-16.30 Uimahallin palloilusal	Liikuntaneuvonta klo 8.00-9.00 klo 9.00-10.00 Koivu ja Tähti				
	Pappafutsal +40v klo 15.45-17.00 Tähtiareena	Perhekahvila Kuperkeikka klo 9.00-11.00 Mäntyranan liikuntasali				Terhokerho klo 14.00-15.30 Mäntyranan liikuntasali
Asahi klo 14.45-15.45 Päiväkeskus	Vesitreeni A klo 16.30-17.15 Uimahalli	Työttömien kuntosalivuoro klo 14.00-15.00 Tähtiareena	Vesitreeni C klo 15.00-15.45 Uimahalli			Itämainen koreografia klo 15.00-16.30 Lukion liikuntasali
	Vesitreeni B klo 17.15-18.00 Uimahalli	Vesiliikunta klo 15.15-16.00 Uimahalli		Vesitreeni D klo 15.30-16.15 Uimahalli		
Hyvinvointiuinti klo 16.00-17.30 Uimahalli	Liikuntaneuvonta klo 16.30-17.30 klo 17.30-18.30 Koivu ja Tähti					Höntsäpaina klo 18.00-19.30 Tähtiareena
Äiti&vauvajumppa klo 16.00-17.00 Lukion sali	Kehonhuolto ja kuntojumppa klo 18.00-19.00 Mäntyranan sali	Jooga 1 klo 17.00-18.30 Koivulehdon päiväkot	Taekwond-Don perusk. klo 17.00-18.30 Lukion sali	Kuntoilua ja tanssin iloa itämaisittain klo 18.00-19.30 Lukion sali		
Pilates klo 18.00-19.00 Koivikon sali	Kahvakuula klo 18.00-19.00 Koivikon sali	Jooga 2 klo 18.30-20.00 Koivulehdon päiväkot	Circuit klo 18.00-18.45 Koivikon sali			
Zumba® klo 19.00-20.00 Koivikon sali	Kuntojumppa klo 19.00-20.00 Hyrkin koulu	Volley / Höntsä klo 18.30-20.00 Huovila	Taekwon-Don jatkok. klo 18.30-20.00 Lukion sali			
Pumppi klo 19.00-20.00 LaiffiGym			Barre klo 18.45-19.30 Koivikon sali			Lavis klo 17.30-18.30 Lukion sali
		Latinoshow klo 19.00-20.00 Lukion sali				RPV-jumppa klo 18.30-19.30 Lukion sali

Ilmoittautuminen
ryhmiin:

- Muhoksen kunnan liikuntapalvelut
- Oulujoki-Opisto
- LaiffiGym
- Muhoksen Naisvoimistelijat ry
- Muhoksen Voitto ry
- MLL Muhoksen yhdistys / SPR Oulujoen osasto
- Muhoksen Hengitysyhdistys ry
- Muhos Volley -96

Muhoksen kunnan liikuntapalvelut

Hyvinvointiuinti

- 12.1.-8.6.2026
- maksuton
- muhoslaisille työttömille
- ilmoittautuminen kassalla, vaatii työttömyyden todistamisen. Hyvinvointiuintin aikana ei ole liikunnanohjausta.

Työttömien kuntosali

- kevätlukukausi 7.1.-10.6.2026 (ei 4.3.2026)
- maksuton
- liikunnanohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä
- vuorolle osallistuminen vaatii työttömyyden todistamisen liikunnanohjaajalle

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on tukea matkalla kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. Asiakas asettaa omaan hyvinvointiin liittyvät tavoitteet itse ammattilaisen tukemana. Lisätiedot www.muhos.fi/liikuntaneuvonta

Lisätiedot:

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

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/

Muhoksen Naisvoimistelijat ry

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

Muhoksen Voitto ry

- ilmoittautuminen ryhmiin paikan päällä vetäjille
- lisätiedot Vesa Keränen p. 050 408 7299 (painiryhmät)
- pappafutsal yli 40-vuotiaille, ei yläikärajaa. Ilmainen, seuran jäsenmaksu 15€ tulee olla maksettu
- höntsäpaini 100€ / kevätkausi + seuran jäsenmaksu 15€

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/>

LaiffiGym

- 12.1.-31.5.2026. Ohjaaja Katja Mäkelä.
- Pumppi suunnattu työikäisille ja nuorille
- Osallistuminen onnistuu ostamalla jäsenyys 34,90€/kk, kuukausikortti (45€) tai 10 kerran kortti (69€) LaiffiGymille.
- Tutustumiskäynti on ilmainen

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

Muhos Volley -96

- Lisätiedot lehtonen.hanna.emilia@outlook.com
- mahdollisuus kokeilla maksutta

Geokätköily

- maailmanlaajuinen ulkoiluharrastus, jossa etsitään geokätköiksi kutsuttuja purkkeja GPS-koordinaattien avulla
- aloittamiseen tarvitsee Geocaching-sovelluksen
- Muhoksen liikuntapalvelut on piilottanut omat kätkönsä!

Lisätiedot:

Liikunnanohjaaja Tuuli Heinonen
p. 044 4970 416, tuuli.heinonen@muhos.fi



Liikuntavälinelainaamo

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

Välineistö:

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