

MUHOKSEN LIIKUNTAKALENTERI LAPSET JA NUORET

Kevät 2026

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
Vauva- ja taaperojumppa klo 16.00-17.00 Lukion sali	Erityisryhmien jumppa klo 15.30-16.30 Uimahallin palloilusal	Perhekahvila Kuperkeikka klo 9.00-11.00 Mäntyranan liikuntasali	E-juniorit klo 16.30-18.00 Uimahallin palloilusal		
Liikkari 3-4v klo 17.00-17.45 Korivaaran koulu	D-pojat ja tytöt klo 17.00-18.30 Tähtiareena	Leijona-Kiekkokoulu klo 18.15-19.15 Jäähalli			
	Akrobatia 7-9v klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Kunnariketun pesisliikkari 3-6v klo 17.00-17.50 Korivaaran koulu	D-pojat ja tytöt klo 17.00-18.30 Tähtiareena		
Akrobatia jatko +11v klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Uinti 8-10v klo 17.00-18.00 Uimahalli	Akrobatia 10-13v klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Uinti 8-10v klo 17.00-18.00 Uimahalli		
Väliryhmä 7-11v klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Lasten tanssi 3-4v klo 17.15-18.00 Lukion sali	Nallepaini 2-5v klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Taekwond-Don perusk. klo 17.00-18.30 Lukion sali		
Kilparyhmä 12-18v klo 18.00-19.30 Tähtiareena	Nassikkapaini 5-8v klo 17.00-18.00 Tähtiareena	Lasten tanssi 5-6v klo 17.15-18.00 Lukion sali	Väliryhmä 7-11v klo 18.00-19.30 Tähtiareena		
Street 7-13v alkeet / alkeisjatko klo 18.00-19.00 Lukion sali	Tyttöpaini 7-10v klo 18.00-19.00 Tähtiareena	Väliryhmä 7-11v klo 18.00-19.30 Tähtiareena	Kilparyhmä 12-18v klo 18.00-19.30 Tähtiareena		
Akrobatia stuntit +12v klo 18.00-19.00 Tähtiareena	Kilpar. puntti 12-18v klo 18.00-19.30 Tähtiareena	Kilparyhmä 12-18v klo 18.00-19.30 Tähtiareena	Taekwon-Don jatkok. klo 18.30-20.00 Lukion sali	C-tytöt klo 17.30-19.00 Tähtiareena	Terhokerho klo 14.00-15.30 Mäntyranan liikuntasali
Temppujumppa 5-7v klo 18.00-19.00 Hyrkin koulu	E-juniorit klo 18.00-19.30 Uimahallin palloilusal	Freegym 7-9v klo 18.00-19.00 Tähtiareena	A/B-tytöt klo 18.30-20.00 Tähtiareena		E-juniorit klo 16.00-17.30 Uimahallin palloilusal
Uimakoulu 1-3v klo 18.00-18.30 Uimakoulu 4-5v klo 18.30-19.00 Uimakoulu 6-8v klo 19.00-19.30 Uimahalli	C-tytöt klo 18.00-20.00 Tähtiareena	Perheliikkari 2-4v klo 18.00-19.00 Hyrkin koulu			F-juniorit klo 16.30-18.00 Tähtiareena
	A/B-tytöt klo 18.00-20.00 Tähtiareena	Cheerleading 8-13v klo 18.00-19.00 Tähtiareena			C-tytöt klo 16.30-18.00 Tähtiareena
Lentis Liikkari 5-6v klo 18.00-18.45 Korivaaran koulu	Show 7-12v alkeet / alkeisjatko klo 18.00-19.00 Lukion sali	Pesiskoulu 7-10v klo 18.00-19.00 Korivaaran koulu			A/B-tytöt klo 18.00-19.30 Tähtiareena
Pumppi klo 19.00-20.00 LaiffiGym	Perhe-akro 4-6v klo 18.00-19.00 Huovilan koulu	F-juniorit klo 18.00-19.00 Tähtiareena			
Street +11v jatko klo 19.00-20.00 Lukion sali					
2.-6. lk tekniikka klo 19.30-20.00 Uimahalli iso allas					

Ilmoittautuminen
ryhmiin:

- Oulujoki-Opisto
- Uimakoulu
Pikkunorppa
- Muhoksen
Naisvoimistelijat
ry
- Muhoksen Voitto
ry
- Muhoksen Pallo-
Salamat ry
- LaiffiGym
- MLL Muhoksen
yhdistys / SPR
Oulujoen osasto
- Muhos Volley -96
- Muhoksen Jääklubi

Oulujoki-opisto

- erityisryhmien jumppa 13.1.-24.3.2026 19,50€
- Taekwon-Don perus- ja jatkokurssi 8.1.-23.4.2026 68,50€
- 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/

Uimakoulu Pikkunorppa

- 1. jakso 12.1.-16.3.2026 (9 kertaa)
- 2. jakso 23.3.-25.5.2026 (ei 6.4.) (9 kertaa)
- ilmoittautuminen www.pikkunorppa.com
- 9 kerran jakso 119€

Muhoksen Voitto ry

- ilmoittautuminen ryhmiin paikan päällä vetäjille
- lisätiedot Vesa Keränen p. 050 408 7299 (painiryhmät)
- painiryhmien ikäraajat ovat suuntaa antavia
- kevätkausi: nalle-, nassikka- ja tyttöpaini 80€, väliryhmä 150€, kilparyhmä 250€, uinti 100€
- uintiryhmään ilmoittautuminen sekä lisätiedot Juha Käsänen p. 040 775 5211

Muhoksen Jääklubi

- Leijona-Kiekkokoulu 4-8 vuotiaille
- ilmoittautuminen: jaaklubi.myclub.fi/flow/events/public
- Hinta 50e/kevät
- Lisätietoja tarvittaessa Tervo Joni p. 0405732186

Muhoksen Naisvoimistelijat ry

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

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 Pallo-Salamat ry

- kevätkausi alkaa viikolla 3, kesto 10 krt (ei vko 10).
- hinta 30€ sis. ohjauksen, pesispassin ja vakuutuksen
- tiedustelut ja ilmoittautuminen junioripäällikkö Matti Pohjolalle p. 045 129 5686
- lisätiedot: www.muhoksenpallosalamat.net

Harrastamisen Suomen malli

- ilmoittautuminen uusi.kuntapalvelut.fi/mukava
- osa harrastuksista on koulukohtaisia

Muhos Volley -96

- Liikuntaleikkikoulujen toiminnan pääpaino on leikissä ja liikkumisen taitojen kehittämisessä.
 - Ilmoittautuminen: www.muhosvolley96.sporttisaitti.com/liikuntaleikkikoulu/
 - Lisätiedot keranen.henriikka@gmail.com
- A/B - F-ikäiset
 - Ilmoittautuminen: <https://muhosvolley96.sporttisaitti.com/juniorit/ilmoittautuminen-junioriryhmiin/>
 - ottamalla yhteyttä nettisivujen yhteydenottomakkeella
- Ryhmässä on mahdollisuus muutaman viikon ajan käydä maksutta kokeilemassa uutta harrastusta.

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