

MUHOKSEN LIIKUNTAKALENTERI AIKUISET

Syksy 2026

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Erityisryhmien jumppa klo 15.30-16.30 Uimahallin palloilusali	Liikuntaneuvonta klo 8.00-9.00 klo 9.00-10.00 Koivu ja Tähti				
		Perhekahvila Kuperkeikka klo 9.30-11.30 Seurakuntakoti				Raskausajan kehonhuolto klo 10.00-11.00 Lukion sali
Asahi klo 14.45-15.45 Päiväkeskus	Vesitreeni A klo 16.30-17.15 Uimahalli	Pilates klo 10.00-11.00 Uimahallin palloilusali	Vesitreeni C klo 15.00-15.45 Uimahalli			
Kuntopiiri ja lasten liikuntakerho klo 18.00-19.30 Huovilan koulu	Vesitreeni B klo 17.15-18.00 Uimahalli	Voimaa arkeen kuntosalivuoro klo 14.00-15.00 Tähtiareena				Koko perheen sähly klo 17.30-19.00 Huovilan koulu
Hyvinvointiuinti klo 16.00-17.30 Uimahalli	Liikuntaneuvonta klo 16.30-17.30 klo 17.30-18.30 Koivu ja Tähti	Jooga 1 klo 17.00-18.30 Koivulehdon päiväkot		Äitien voimavalmennus klo 17.00-18.00 Painisali		Höntsäpaini klo 18.00-19.30 Painisali
Äiti&vauvajumppa klo 16.00-17.00 Lukion sali	Äänimaljasyvärentoutus klo 18.00-19.00 Kotiseutuhuone	Jooga 2 klo 18.30-20.00 Koivulehdon päiväkot	Taekwond-Don perusk. klo 17.00-18.30 Lukion sali			
Pilates klo 18.00-19.00 Koivikon sali	Hyroks-treeni klo 18.00-18.55 Koivikon sali	Pappafutsal +40v klo 16.00-17.00 Painisali	Kahvakuula klo 18.00-19.00 Koivikon sali			
Zumba® klo 19.00-20.00 Koivikon sali	Latinoshow Vega klo 18.00-19.00 Lukion sali	Vesitreeni D klo 17.00-17.45 Uimahalli	Taekwon-Don jatkok. klo 18.30-20.00 Lukion sali			
Pumppi klo 19.00-20.00 LaiffiGym	Syvävenyttely klo 19.00-20.00 Lukion sali	Barre klo 19.00-19.45 Lukion sali	Hengähdä hetkeksi äänimalja- syvärentoutuskurssi klo 18.00-19.00 Koivulehdon päiväkot			Helppo soolotanssi klo 17.00-18.00 Lukion sali
Kehonhuolto ja kuntojumppa klo 19.30-20.30 Kirkonkylän koulun sali	Volley/Höntsä klo 19.30-21.00 Kirkonkylän koulun sali	Kuntopiiri klo 18.30-19.30 Hyrkin koulu				Vaihtuva jumppa klo 18.00-19.00 Lukion sali
		Faskia-tunti klo 19.30-20.30 Hyrkin koulu				

Ilmoittautuminen
ryhmiin:

- Muhoksen kunnan liikuntapalvelut
- Oulujoki-Opisto
- LaiffiGym
- Liikuntaseura Muhoksen Tähdet ry
- Muhoksen Voitto ry
- MLL Muhoksen yhdistys
- Muhoksen Hengitys yhdistys ry
- Muhos Volley -96
- Laitasaaren Veto

Muhoksen kunnan liikuntapalvelut

Hyvinvointiuinti

- 24.8.-14.12.2026
- maksuton
- muhoslaisille työttömille
- ilmoittautuminen kassalla, vaatii työttömyyden todistamisen. Hyvinvointiuintien aikana ei ole liikunnanohjausta.

Voimaa arkeen kuntosalivuoro

- suunnattu työttömille, sairaseläkkeellä, jonkin asteen kehitysvamma
- 18-64 vuotiaille muhoslaisille
- syyslukukausi 5.8.-16.12.2026 (ei 21.10.2026)
- 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

Laitasaaren Veto

- maanantaisin klo 18.00-19.39 kuntopiiri ja lasten liikuntakerho Huovilassa
- sunnuntaisin klo 17.30-19.00 koko perheen sähly Huovilassa
- ilmoittautumishjeet www.laitasaarenveto.fi
- Hinta kaikkeen seuran toimintaan jäsenmaksu 35€/45€

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/

Liikuntaseura Muhoksen Tähdet ry

- syyskausi 1.9.-6.12.2026
- Ohjeita ilmoittautumiseen voi kysyä sähköpostilla posti@muhoksentahdet.fi
- lisätiedot ja ilmoittautuminen www.muhoksentahdet.fi

Muhoksen Voitto ry

- ilmoittautuminen ryhmiin paikan päällä vetäjille
- lisätiedot Veikko Seppänen p. 050 3526656 (painiryhmät)
- pappafutsal yli 40-vuotiaille, ei yläikärajaa. Ilmainen, seuran jäsenmaksu 15€ tulee olla maksettu
- höntsäpaini 100€ / kevätkausi + seuran jäsenmaksu 15€

MLL Muhoksen yhdistys

- Perhekahvila Kuperkeikka
- 16.9. klo 9.30-11.30 alkaen perhekahvila kokoontuu syyskuun puolivälistä eteenpäin Muhoksen uuden seurakuntakodin kasvatuksen tilassa, Kirkkotie 32. Käynti kirkon puoleiselta parkkipaikalta.
- Perhekahvilatoiminta on maksutonta, kaikille avointa, ja uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta.

LaiffiGym

- 7.9.-21.12.2026. 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 14.09.2026 – 14.12.2026 klo 14:45 – 15:45 pidetään Päiväkeskuksella (Töllintie). Hinta jäsenet 10€ muut 20€
- Äänimaljasyvärentoutus 27.10.2026 – 01.12.2026 klo 18:00 – 19:00 pidetään Koivu ja Tähti - kulttuurikeskus, kotiseutuhuone. Hinta jäsenet 30€ muut 35€
- 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/liikuntavalinelainaamo

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)
- mölkky
- roskapihdit
- sauvat lumikenkäilyyn
- skeittilautasetti
- sulkapallosetti
- säädettävä verkko (esim. tennikseen, sulkapalloon ja lentopalloon)
- tennismailasetti