

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
Äiti&vauvajumppa klo 16.00-17.00 Lukion sali	Erityisryhmien jumppa klo 15.30-16.30 Uimahallin palloilusali	Perhekahvila Kuperkeikka klo 9.30-11.30 Seurakuntakoti			
Liikkari 3-5v klo 17.30-18.15 Korivaaran koulu			Teamgym alkeet + 9v klo 17.00-18.30 Kirkonkylän koulun voimisteluosio		
Akrobatia-voimistelu 7-10v alkeet klo 18.00-19.00 Hyrkin koulu	Akrobatia-voimistelu 7-10v alkeet klo 17.00-18.00 Kirkonkylän koulu sali	Perhe-akrobatia 5-7v klo 17.00-17.45 Kirkonkylän koulun voimisteluosio	D-pojat klo 16.45-18.15 Tähtiareena		
Lasten tanssi 3-5v klo 17.00-17.45 Lukion sali	Uinti 11-12v klo 17.00-18.00 Uimahalli	Telinevoimistelu +13v alkeet klo 17.45-19.00 Kirkonkylän koulun sali	Uinti 11-12v klo 17.00-18.00 Uimahalli		Pesisliikkari 3-6v klo 12.00-12.45 Kirkonkylän koulun sali
Väliryhmä 10-12v klo 17.00-18.00 Painisali	Lasten tanssi 5-6v klo 17.15-18.00 Lukion sali	Nallepaini 2-5v klo 17.00-18.00 Painisali	Taekwond-Don perusk. klo 17.00-18.30 Lukion sali		Pesiskoulu 7-11v klo 13.00-14.00 Kirkonkylän koulun sali
Kilparyhmä 8-17v klo 18.00-19.30 Painisali	Nassikkapaini 6-8v klo 17.00-18.00 Painisali		E-juniorit klo 18.00-19.30 Kirkonkylän koulun sali		Kiipeilykerho 6-10v klo 15.00-16.00 Kirkonkylän koulun voimisteluosio
Telinevoimistelu +7v alkeet klo 17.00-18.00 Kirkonkylän koulun sali	Tyttöpaini 8-12v klo 18.00-19.00 Painisali	Väliryhmä 10-12v klo 18.00-19.00 Painisali	Kilparyhmä 12-17v & väliryhmä 10-12v klo 18.00-19.30 Painisali		MiniCheerleading 6-8v klo 15.00-16.00 Kirkonkylän koulun sali
Telinevoimistelu 8-11v alkeisjatko klo 18.00-19.00 Kirkonkylän koulun sali	F-juniorit klo 18.00-19.30 Kirkonkylän koulun sali	Liikkari 2-3v klo 18.00-18.45 Korivaaran koulu	F-juniorit klo 18.00-19.30 Kirkonkylän koulun sali		D-pojat klo 16.30-18.00 Tähtiareena
Leijona-Kiekkokoulu klo 17.45-18.45 Jäähalli	E-juniorit klo 18.00-19.30 Kirkonkylän koulun sali	Cheerleading 8-13v klo 17.00-18.00 Kirkonkylän koulun sali	C-tytöt ja pojat klo 18.15-19.45 Tähtiareena	B1-tytöt ja N2 klo 18.30-20.00 Tähtiareena	E-juniorit klo 17.30-19.00 Kirkonkylän koulun sali
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	B2-tytöt klo 18.00-19.30 Tähtiareena	Temppujumppa 5-7v klo 17.30-18.30 Hyrkin koulu			C-tytöt ja pojat klo 18.00-19.30 Tähtiareena
	B1-tytöt ja N2 klo 19.30-21.00 Tähtiareena	Cheerleading 9-14v jatko klo 18.00-19.30 Kirkonkylän koulun sali	Akrobatia-stuntit + 9v klo 18.30-20.00 Kirkonkylän koulun voimisteluosio		B2-tytöt klo 18.00-19.30 Tähtiareena
D-tytöt klo 18.00-19.30 Kirkonkylän koulun sali	C-tytöt ja pojat klo 18.00-19.30 Tähtiareena	B2-tytöt klo 19.30-21.00 Kirkonkylän koulun sali	Volttikoulu +9v klo 17.30-18.30 Kirkonkylän koulun voimisteluosio		Höntsäpaini klo 18.00-19.30 Painisali
Lentis Liikkari 5-6v klo 18.30-19.15 Korivaaran koulu		Soveltavan liikunnan uintilajikokeilu klo 17.15-18.00 Uimahalli	B1-tytöt ja N2 klo 19.30-21.00 Kirkonkylän koulun sali		Koko perheen sähly klo 17.30-19.00 Huovilan koulu
Kuntopiiri ja lasten liikuntakerho klo 18.00-19.30 Huovilan koulu	Freegym 7-10v klo 18.00-19.00 Kirkonkylän koulun sali	Dance Mix Show&Street +7v klo 18.00-19.00 Lukion sali	Taekwon-Don jatkok. klo 18.30-20.00 Lukion sali		
Street 9-12v klo 17.45-18.45 Lukion sali	Akrobatia-voimistelu harraste +9v klo 19.00-20.00 Kirkonkylän koulun voimisteluosio	Akrobatia-jatkoryhmä + 9v klo 19.00-20.00 Kirkonkylän koulun voimisteluosio			
2.-6. lk tekniikkaryhmä klo 19.30-20.00 Uimahalli iso allas					
Street/HipHop +12v jatko klo 18.45-19.45 Lukion sali					

MUHOKSEN
LIIKUNTAKALENTERI
LAPSET JA NUORET

Syksy 2026

Ilmoittautuminen
ryhmiin:

Oulujoki-Opisto

Uimakoulu
Pikkunorppa

Liikuntaseura
Muhoksen Tähdet
ry

Muhoksen Voitto
ry

Muhoksen Pallo-
Salamat ry

Muhos Volley -96

Muhoksen Jääklubi

Laitasaaren Veto

Muhoksen kunnan
liikuntapalvelut

Oulujoki-opisto

- erityisryhmien jumppa 1.9.-24.11.2026 ja 21.1.-6.4.2027, hinta 37,50€
- Taekwon-Don perus- ja jatkokurssi 27.8.-29.4.2027 koko lukuvuosi 137€
- 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/

MLL Muhoksen yhdistys

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

Muhoksen Voitto ry

- ilmoittautuminen ryhmiin paikan päällä vetäjille
- lisätiedot Veikko Seppänen p. 050 3526656 (painiryhmät)
- painiryhmien ikärajat ovat suuntaa antavia
- syyskausi: nalle-, nassikka- ja tyttöpaini 80€, väliryhmä 150€, kilparyhmä 250€, uinti 100€
- uintiryhmään ilmoittautuminen sekä lisätiedot Juha Käsnänen p. 040 775 5211

Muhoksen Jääklubi

- Kiekkokoulu 5-8 vuotiaille
- ilmoittautuminen www.jaaklubi.fi
- maanantaisin klo 17.45-18.45
- maksuton koko kauden ajan
- Muhoksen jäähalli, Sahakuja 2

Liikuntaseura Muhoksen Tähdet ry

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

Laitasaaren Veto

- maanantaisin klo 18.00-19.39 kuntopiiri ja lasten liikuntakerho Huovilassa
- sunnuntaisin klo 17.30-19.00 koko perheen sähly Huovilassa
- hiihtoharjoitukset n.7-vuotiaista ylöspäin Korkalanvaaran hiitokeskus
- ilmoittautumishjeet www.laitasaarenveto.fi
- Hinta kaikkeen seuran toimintaan jäsenmaksu 35€/45€

Uimakoulu Pikkunorppa

- 1. jakso 24.8.-12.10.2026 (8 kertaa)
- 2. jakso 26.10.-14.12.2026 (8 kertaa)
- ilmoittautuminen www.pikkunorppa.com
- 8 kerran jakso 119€

Harrastamisen Suomen malli

- maksuttomia harrastuksia peruskouluikäisille koulupäivän jälkeen
- ilmoittautuminen uusi.kuntapalvelut.fi/mukava
- osa harrastuksista on koulukohtaisia

Muhoksen Pallo-Salamat ry

- pesisliikkari on 3-6-vuotiaille lapsille alkaa viikolla 40, kesto 10 krt (ei 18.11.).
- pesiskoulu 7-11-vuotiaille lapsille alkaa viikolla 40, kesto 10 krt (ei 18.11.).
- hinta 30€ sis. ohjauksen, pesispassin ja vakuutuksen
- Kirkonkylän koulun liikuntasalissa
- ilmoittautuminen ja lisätiedot: www.muhoksenpallosalamat.net

Muhoksen kunnan liikuntapalvelut

- Soveltavan liikunnan uintilajikokeilu on suunnattu lapsille ja nuorille, jotka tarvitsevat tukea ryhmätoimintaan osallistumisessa
- ajalla 28.10.-25.11. keskiviikkoisin klo 17.15-18.00
- lisätietoa ja ilmoittautuminen tuuli.heinonen@muhos.fi
- maksuton

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