

MUHOKSEN LIIKUNTAKALENTERI YLI 60-VUOTIAAT

Syksy 2026

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Erityisryhmien jumppa klo 15.30-16.30 Uimahallin palloitusali	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				
Senioritanssi klo 13.30-15.00 Koivu ja Tähti	Äänimaljasyvärentoutus klo 18.00-19.00 Kotiseutuhuone	Pilates klo 10.00-11.00 Uimahallin palloitusali	Seniorikuntosali C klo 13.30-14.30 LaiffiGym			
	Vesitreeni A klo 16.30-17.15 Uimahalli	Seniorikuntosali B klo 11.00-12.00 LaiffiGym	Ukkojumppa klo 14.00-15.00 Päiväkeskus			
	Vesitreeni B klo 17.15-18.00 Uimahalli	+70v voimaharjoittelu klo 15.00-16.00 Tähtiareena	Seniorikuntosali D klo 14.30-15.30 LaiffiGym			
Asahi klo 14.45-15.45 Päiväkeskus	Liikuntaneuvonta klo 16.30-17.30 klo 17.30-18.30 Koivu ja Tähti	Pappafutsal +40v klo 16.00-17.00 Painisali	Vesitreeni C klo 15.00-15.45 Uimahalli			Helppo soolotanssi klo 17.00-18.00 Lukion sali
+70v vesijumppa klo 14.45-15.15 Uimahalli	Hyroks-treeni klo 18.00-18.55 Koivikon sali	Vesitreeni D klo 17.00-17.45 Uimahalli	Kahvakuula klo 18.00-19.00 Koivikon sali			Vaihtuva jumppa klo 18.00-19.00 Lukion sali
Pilates klo 18.00-19.00 Koivikon sali	Latinoshow Vega klo 18.00-19.00 Lukion sali	Jooga 1 klo 17.00-18.30 Koivulehdon päiväkot	Hengähdä hetkeksi äänimalja- syvärentoutuskurssi klo 18.00-19.00 Koivulehdon päiväkot			
Kehonhuolto ja kuntojumppa klo 19.30-20.30 Kirkonkylän koulun sali	Syvävenyttely klo 19.00-20.00 Lukion sali	Jooga 2 klo 18.30-20.00 Koivulehdon päiväkot				
Zumba® klo 19.00-20.00 Lukion sali		Barre klo 19.00-19.45 Lukion sali				
		Faskia-tunti klo 19.30-20.30 Hyrkin koulu				

Ilmoittautuminen ryhmiin:

Muhoksen kunnan liikuntapalvelut

Oulujoki-Opisto

Timo Heiskari

Liikuntaseura Muhoksen Tähdet ry

Muhoksen Voitto ry

Muhoksen Hengitysyhdistys ry

LaiffiGym

- 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 tuolilta ylösnoussussa, tasapainossa tai liikkumisvarmuudessa. SPPB-testitulos on 7-10.

Muhoksen kunnan liikuntapalvelut

Vesijumppa

- syyslukukausi 31.8.-7.12.2026 (ei 19.10.)
- maksuton
- harjoittelu tehdään hartiasyvyisessä vedessä, tarvittaessa voi ottaa tukea kaiteesta
- jokaisen uintikerran yhteydessä maksetaan uimahallin hinnaston mukainen sisäänpääsymaksu
- liikkumiskyymittauksen (SPPB) testitulos 7-10

Tuolijumppa

- syyslukukausi 1.9.-8.12.2026 (ei 20.10.)
- maksuton
- tunnilla tehdään harjoitteita tuolilla istuen
- liikkumiskyymittauksen (SPPB) testitulos 7-10

Voimaharjoittelu

- syyslukukausi 2.9.-9.12.2026 (ei 21.10.)
- maksuton
- liikkumiskyymittauksen (SPPB) testitulos 7-10

Tasapaino ja venyttely

- syyslukukausi 2.9.-9.12.2026 (ei 21.10.)
- 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

- syyslukukausi 18.8.-1.12.2026 (ei 20.10.)
- 41€ / syyslukukausi
- 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 31.8.-21.12.2026. 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 kiertoharjoittelutyypinen kuntosaliharjoittelu, jossa vaihdellaan monipuolisesti liikkeitä.
- Kehonhuolto45: lempeä tunti

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

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

- pappafutsal yli 40-vuotiaille, ei yläikärajaa. Ilmainen, seuran jäsenmaksu 15€ tulee olla maksettu
- ilmoittautuminen paikan päällä vetäjälle
- lisätiedot Tapio Sipilä p. 044 5548234

Timo Heiskari

- ukkojumppa alkaa 17.9.2026 Päiväkeskuksella
- lisätiedot Timolta p. 044 7033 120
- 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 50 €/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.