

KUOPIO

Liikkuva Kuopio

Kesä 2026



Toukokuu tulee, tule sinäkin liikkumaan!

Suosittu viiden kerran kevään liikuntaryhmät tulevat taas.
Valitse itsellesi mieleinen liikuntaryhmä tai useampi ja ilmoittaudu mukaan.

SUOKADUN TOIMINTAKESKUS (Suokatu 6) 20.4.–21.5.2026

Maanantai

klo 11.30–12.00 vesijumppa naiset
klo 12.05–12.35 vesijumppa sekaryhmä
klo 13.00–13.45 kuntosalicircuit

Tiistai

klo 9.00–9.45 tuolijumppa
klo 10.00–10.45 tuolijumppa
klo 11.30–12.15 kuntosalicircuit
klo 12.45–13.15 vesijumppa sekaryhmä
klo 13.15–14.00 taji

Keskiviikko

klo 11.45–12.45 tuolijooga

Hinta 21 €/ 5 kertaa. Vesijumppiin ja kuntosalicircuitiin lisäksi toimintakeskus- tai hyvinvointiranneke.

Ilmoittautumiset 13.4.2026 mennessä
www.kuntapalvelut.fi/kuopio tai oman ryhmäsi ohjaajalle. Kurssin toteutumiseksi minimi osallistujamäärä 10 henkilöä.
Lisätietoja Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattorit p. 044 718 2509 tai 044 748 2363

UUTTA! SENIOREIDEN YLEISURHEILUKOULU, Väinölänniemmen yleisurheilustadion, (Väinölänniemi 26) 27.4.–25.5.2026

Maanantai klo 10.00–11.00

Yleisurheilukoulu on tarkoitettu kaiken tasoisille senioreille. Kurssilla pääset tutustumaan yleisurheilun eri lajeihin turvallisessa ympäristössä. Aikaisempaa yleisurheilukokemusta ei tarvita. Kurssille tarvitset säänmukaisen vaatetuksen ja juomista.

Harjoittelun tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvointi, onnistumisen kokemukset ja liikunnan ilo. Yleisurheilukoulu toteutetaan yhteistyössä Kuopion Reippaan Yleisurheilijoiden kanssa.

Hinta 21 €/ 5 kertaa.
Ilmoittautumiset 13.4.2026 mennessä
www.kuntapalvelut.fi/kuopio
tai p. 044 748 2363 tai p. 044 718 2509

Liikkuva Kuopio kesä 2026

Tervetuloa liikkumaan kesän tapahtumiin, retkille ja ryhmiin! Sisällöt ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Tarkastathan ryhmäkohtaiset tiedot, osaan on ennakoilmoittautuminen. Liikkumisen iloa pitkin Kuopiota on tarjolla niin lapsille kuin aikuisille. Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattorit, kesäliikunnanohjaajat sekä muut yhteistyötahot.

Ohjelmamuutokset mahdollisia. Järjestäjä Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut.

Lisätietoa www.liikkuvakuopio.fi

Tapahtumia myös täällä [kuopionseina.fi](https://www.kuopionseina.fi)

Seuraa meitä somessa: Liikkuva Kuopio facebook ja Instagram

Ilmoittautuminen: <https://uusi.kuntapalvelut.fi/kuopio/fi/>

We organize summer activities for all ages, e.g. outdoor and indoor gymnastics, swimming schools for children, water safety information for families, excursions, yard games, ball games. More information p. 044 718 2510.



Puistojummat

Ohjaus on maksutonta. Kokoontuminen sään salliessa.

Lisätiedot: p. 044 718 2509, 044 718 4932 ja 044 748 8228.

Kesäkuu 1.6.–24.6.2026

Maanantai

15.00–15.45 Karttulan tori, (Kissakuusentie 6)

17.15–18.00 Nilsiään satama,
(Vanhankirkontie)

10.30–11.15 Puijon hiihtostadion,
(Suurmäentie 85)

13.00–13.45 Korttelimuseo sisäpiha,
(Kirkkokatu 22)

15.00–15.45 Puijonsarven koulu,
(Keski-kaari 44)

Tiistai

15.00–15.45 Riistaveden yhtenäiskoulun
piha-alue, (Koulututie 12)

17.30–18.15 Vehmersalmen uimaranta,
(Satamarannantie)

17.30–18.15 Maaninka,
Pulkonkosken uimaranta, (Ryönänkierto 10)

Torstai

9.00–9.45 Hapelähteen lähiliikunta-alue,
(Snellmaninkatu 41)

10.30–11.15 Pyhän Johanneksen kirkon
piha, (Ampujanpolku 2)

13.00–13.45 Snellmanin puisto,
(Kauppakatu 25)

15.00–15.45 Eino Leinon puisto,
(Matkusniemenkatu 42)

Keskiviikko

10.00–10.45 Juankoski, ulkoilmateatteri
Virastotalon vieressä, (Juankoskentie 13)

Perjantai

9.00–9.45 Väinölänniemi,
Hannes Kolehmaisen patsaan äärellä

10.30–11.15 Särkiniemen uimaranta,
(Särkiniementie 19)

13.00–13.45 Puistokartanon piha-alue,
(Puistokatu 20)

Kesä–heinäkuu 8.6.–24.7.2026

Maanantai

9.00–9.45 Sammakkolampi, Rajalan koulun
puoleinen pääty, (Sammakkolammentie 14)

10.30–11.15 Neulamäen koulu, piha-alue,
(Pinokuja 6)

13.00–13.45 Keskuskenttä, (Kaartokatu 6)

Leikkipuistojumppaa koko perheelle

Tiistai

9.00–9.45 Valkeisenlampi,
uimarannan pääty / hiekkakenttä

10.30–11.15 Tätilän piha-alue, (Inkiläntie 7B)

13.00–13.45 Katraan leikkipuisto,
(Aittolammentie)

Uppo-Nallen leikkipuisto (Valkeisenkatu 11)

9.6.–23.6.2026

Tiistai klo 10.00–10.45

Jumppaa aikuiselle ja lapselle yhdessä.

Ei ennakoilmoittautumista. Maksuton.

Lisätiedot p. 044 718 4932.

Keskiviikko

9.00–9.45 Itkonniemen urheilukenttä,
(Dunckerinkatu)

Tuolijumppa

8.6.–24.7.2026. Suokadun toimintakeskus (Suokatu 6)

Maanantaisin ja keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 10.00–10.45 Suokadun toimintakeskuksen liikuntasali, Suokatu 6, 2 krs. Tuolijumppat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Lisätiedot p. 044 718 2509 tai p. 044 718 4932.



Hyvän tuulen voima - rollaattoriralli

Lauantai 6.6.2026 klo 10.00–11.00.
Kuopion torin ympäristö

Ikä ei ole vain jarru – se on moottori!

Jokainen ikä tuo mukanaan kokemusta, tarinoita ja viisautta – juuri sitä polttoainetta, jota yhteiskunta tarvitsee kulkeakseen eteenpäin.

Lähdetään yhdessä Rollaattoriralliin, näyttämään että ikä on arvokas, kaunis ja juhlimisen arvoinen. Tämä ralli ei mittaa nopeutta tai matkaa, vaan elämän iloa, yhteisöllisyyttä ja rohkeutta olla näkyvissä. Tule mukaan sen ikäisenä kuin olet – rollaattorilla tai ilman.

Lähtö klo 10 Siskotyttö-patsaalta. Kartanlukijan opastukselle kuljetaan reittiä Kauppakatu – Ajurinkatua – Torikatu. Reitin varrella kohdataan Siskotyttö, Oksapoika ja Nalliainen. Mukana myös rollaattorien ja apuvälineiden varikkopiste, jossa tuunataan rollaattori tai muu apuväline oman maun mukaiseksi.

Rollaattoriralli on osa Torikatufestivaalin ohjelmaa.

Järjestäjänä Hyvinvointia kulttuurista ikäihmisille Pohjois-Savoon -hanke ja Kuopion kaupunki yhteistyössä Torikatufestivaalin kanssa

Tule testaamaan

Kävely- ja toimintakykytestit

Ma 11.5 klo 10.00

Nilsin urheilukenttä, (Kirkonmäentie 3)

Ma 11.5 klo 13.30

Maaningan urheilukenttä, (Pallotie 1)

Ti 12.5. klo 13.00

Juankosken urheilukenttä, (Kisapolku 5)

Ma 25.5. klo 10.00

Vehmersalmen urheilukenttä, (Linnatie 1)

Ma 25.5. klo 13.00

Riistaveden urheilukenttä, (Suutarintie)

Ti 26.5. klo 14.00

Karttulan urheilukenttä, (Kirkonkyläntie 3)

Kävelytesteissä on mahdollisuus suorittaa 2km:n UKK-kävelytesti tai 1km:n kävelytesti. Toimintakykytesteissä mitataan alaraajojen lihasvoimaa, ylävartalon puristusvoimaa sekä tasapainoa.

Ei ennakoilmoittautumista. Testit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Lisätiedot p. 044 748 8228 tai 044 718 4932

Kävelytestit

Ti 19.5. klo 10.00

Väinölänniemen urheilukenttä

Ke 19.8. klo 10.00

Väinölänniemen urheilukenttä

Kävelytesteissä on mahdollisuus suorittaa 2km:n UKK-kävelytesti tai 1km:n kävelytesti.

Ei ennakoilmoittautumista.

Kävelytestit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Lisätiedot p. 044 718 2509 tai p. 044 718 4932



Kesäuimakoulut

**Touko-kesäkuussa iltapainotteisesti
Kuntolaakson uimahallissa
(Hannes Kolehmainen katu 4).**

Aikataulut ja ilmoittautuminen
osoitteessa:

www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot p. 044 718 1303.



Rantafestivaali

**Lauantai 27.6.2026 klo 11.00–15.00.
Väinölänniemen uimaranta,
(Väinölänniemi 26)**

Koko perheen rantatapahtuma
uimarannalla, jossa luvassa kivaa tekemistä
sekä tietoa vesiturvallisuudesta. Ei
ennakkoilmoittautumista.

Kaikille avoin ja maksuton.

Tervetuloa!

Lisätiedot p. 044 718 1303.



Rantasankarit-kiertue uimarannoilla

29.6.–3.7.2026

Rantasankarit-kiertueiden tavoitteena on antaa lapsille ja heidän huoltajilleen yhdessä vinkkejä uinnin opettelemiseen ja vesiturvallisuuuteen. Rantasankarit-kiertueet ovat avoimia sekä uimataidottomille että uimataitoisille. Lapsi osallistuu toimintaan yhdessä huoltajan kanssa. Ryhmät kokoontuvat tunnin kerrallaan. Ei ennakoilmoittautumista. Maksuton. Lisätiedot p. 044 718 1303.

Maanantai

klo 10.00–11.00 Käärmelahden uimaranta,
(Väänälänrannantie, 71720 Käärmelahti)

klo 12.00–13.00 Maaningan
kirkonkylän uimaranta,

(Maaningantie 49, 71750 Maaninka)

klo 14.00–15.00 Tuovilanlahden uimapaikka,
(Laivarannantie, 71775 Tuovilanlahti)

Tiistai

klo 10.00–11.00 Karttulanlahden uimaranta,
(Laituritie, 72100 Karttula)

klo 12.00–13.00 Syvänniemen uimaranta,
(Postitie 32, 71570 Syvänniemi)

klo 14.00–15.00 Kurkimäen uimaranta,
(Kurkimäentie, 71480 Kurkimäki)

Keskiviikko

klo 10.00–11.00 Simolan uimaranta,
(Simolantie, 73300 Nilsjä)

klo 12.00–13.00 Pikonniemen uimaranta,
(Hiiliuunintie, 73500 Juankoski)

klo 14.00–15.00 Muuruveden uimaranta
(Kumpuniementie, 73450 Muuruvesi)

Torstai

klo 10.00–11.00 Hiltulanlahden uimaranta,
(Vitostie 2072, 70870 Hiltulanlahti)

klo 12.30–13.30 Vehmersalmen uimaranta,
(Laituritie, 71310 Vehmersalmi)

klo 14.30–15.30 Melalahden uimaranta,
(Syrjäntie 11, 71160 Kuopio, Melalahti)

Perjantai

klo 10.00–11.00 Niuvan uimaranta,
(Niuvantie, 70200 Kuopio)

klo 12.00–13.00 Särkiniemen uimaranta,
(Särkiniemenkuja, 70700 Kuopio)

klo 14.00–15.00 Savolanniemen uimaranta,
(Kuunsilta 21, 70820 Kuopio)



Liikennepuisto

**Avoinna 2.6.–31.7.2026 arkisin ma–pe
klo 9.30–17.00. Niiralankatu 2.**

Huom! To 18.6 Liikennepuisto avoinna
klo 9.30–15.00.

JUHANNUSAATTONA 19.6.2026
SULJETTU.

HOX! Liikennepuiston avajaisia vietetään
tiistaina 2.6.2026 klo 10.00–12.00.

Tervetuloa!

Lisätiedot p. 044 718 1303.



Vesijumppaa Kuntolaakson uimahallissa

2.6.–25.6.2026.

(Hannes Kolehmainen katu 4)

Tiistai klo 12.00–12.30

Torstai klo 9.00–9.30

Kaikille avoin vesijumppa ison altaan matalassa päädyssä. Jumppaan pääsee osallistumaan uimahallin sisäänpääsymaksulla tai rannekkeella.

Lisätiedot p. 044 718 4932

Avorantojen vesijumppa Väinölänniemen uimaranta

3.7.–17.7.2026. (Väinölänniemi 26.)

Perjantai klo 10.15–10.45.

Vesijumppaa kahvila Väinön edessä. Ei ennakkoilmoittautumista. Maksuton. Kokoontumiset sään salliessa.

Lisätiedot p. 044 718 4932

PALLOILUX -ryhmä

19.5.–23.6.2026.

**Hapelähteen lähiliikunta-alue
(Hapelähteenkatu 2).**

Tiistai klo 13.00–14.00

Tule kokeilemaan maksuttomasti erilaisia palloilusovelluksia ja pelailemaan rennolla mielellä!

Ryhmä on suunnattu erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille. Ei ennakoilmoittautumista.

Lisätiedot p. 044 718 2501

JEP! Palloilua aikuisille

**4.6.–23.7.2026. Valkeisenlampi
(Valkeisenkatu 20, uimarannan pääty).**

Torstai klo 14.00–15.00

JEP!-palloilu on rento aikuisille suunnattu palloilutunti, jossa pelataan ulkona yhdessä mm. futista, sählyä ja korista. Ei tarvita omia välineitä. Ei ennakoilmoittautumista. Maksuton.

Lisätiedot p. 044 718 2510.

Perhefutis

Keskiviikko 3.6.–29.7.2026

klo 15.00–17.00

**Hapelähteen puiston
hiekkatekonurmikaukalo,
(Hapelähteenkatu 2).**

Tiistai 9.6.–30.6.2026

klo 15.00–16.00

Kelloniemen kenttä, (Luotsitie 13)

Rentoa ja leppoisaa futaamista lasten ja huoltajien kesken. Pienimmille pikkupeliä. Mahdollisuus tutustua myös Hapelähteen puiston toimintakontin leikki- ja liikuntavälineisiin. Ei ennakoilmoittautumista. Maksuton.

Lisätiedot p. 044 718 1303.

Pienten pihapelit

Tiistai 7.7–21.7.2026 klo 10.00–10.45

Eino Leinin puisto, (Matkusniemenkatu 14)

Torstai 9.7–23.7.2026 klo 10.00–10.45

Rajalan koulu, (Sammakkolammentie 14)

Pihapeleissä leikimme lapset ja aikuiset yhdessä tuttuja pihapelejä ja leikkejä. Tervetuloa pienten pihapeleihin koko perheen voimin tai vaikka isovanhempien kanssa. Ei ennakoilmoittautumista. Maksuton.

Lisätiedot p. 044 718 1303.



Ulkokuntosalilaitteiden esittelyt

Keskiviikko 3.6.2026

klo 10.00–10.45 Sammakkolammen puiston
ulkokuntosali, (Rajalantie)

Perjantai 5.6.2026

klo 10.00–10.45 Väinölänniemen
ulkokuntosali, (Väinölänniemi 26)

Tiistai 9.6.2026

klo 10.00–10.45 Kiviniemen
lähiliikuntapaikka Julkula, (Koivuahonpolku)

Keskiviikko 10.6.2026

klo 10.00–10.45 Mölymäen puiston
ulkokuntosali, (Kaartokatu)
klo 12.00–12.45 Litmasen ulkokuntosali,
(Pistokatu)

Tule tutustumaan ulkokuntosaliharjoittelun
mahdollisuuksiin Kuopiossa. Opastusta
ulkokuntosalilaitteiden käyttöön. Ei
ennakkoilmoittautumista. Maksutonta.

Lisätietoja p. 044 718 2510.

Peikkometsän kontin esittely ja pihapelejä kaikille

Torstai 11.6.2026 klo 10.00–11.30.
Rautaniementie 73, Peikkometsän puisto

Mahdollisuus tutustua Peikkometsän
lähiliikunta-alueen toimintakontin leikki- ja
liikuntavälineisiin sekä tarjolla on koko
perheelle soveltuvia pihapelejä.

Lisätiedot p. 044 718 1303.

Puistolan kesätanssit

**Puistolan lava, Kehäkatu (Puistolanpolku, 70620 Kuopio)
Keskiviikko 17.6.2026 klo 12.00-14.00**

Esiintyjänä Jari Partanen & Sami Soininen.

Kaikille avoin ja maksuton.

Ei parkkipaikkoja. Kannustamme tulemaan jalan tai pyörällä.

Lisätiedot p. 044 718 2509 tai p. 044 718 4932

Esteetön luontoretki Keihäsjärven lintutornille

ma 11.5.2026 klo 17.00–18.30

Tule nauttimaan keväisen luonnon kauneudesta ja äänistä. Kävelemme lyhyen matkan (noin 200 metriä) parkkipaikalta esteettömälle lintutornille. Retkellä kuulet Keihäsjärven lintutornin rakentamisen vaiheista sekä saat tietoa alueella vierailevista linnuista. Retki päättyy yhteiseen oleskeluun nuotion ääressä esteettömällä laavulla. Omat eväät ja juotavaa on hyvä varata mukaan.

Tapahtuma on suunnattu tukea tarvitseville lapsille, nuorille ja aikuisille. Huomioithan, että osallistujalla on avustaja mukana, jos hänen toimintakyky tai sairaudet sitä vaativat. Tapaaminen Keihäsjärven lintutornin parkkipaikalla (Karttulantie 2358).

Sitovat ilmoittautumiset 3.5.2026 mennessä www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot: 044 718 2501



Päiväretki Luhastensalo

to 21.5.2026

Klo 9.30

Tapaaminen Kuopion
matkustajasatamassa, Ravintola
Wanhan sataman takana

Noin klo 10.45

Saapuminen Luhastensaloon

Noin klo 12.15

Laivamatka matkustajasatamaan alkaa

Luhastensalossa voit tutustua
Järvisissien tukikohtaan tai tulla vain
nautiskelemaan luonnon rauhasta.
Halutessasi voit ottaa mukaan omat
eväät. Tarjolla nokipannukahvit,
mikäli ei ole voimassa olevia
metsäpalvaroituksia.

Retken hinta 10 €, mistä tulee lasku
kotiin maksettavaksi. Hinta sisältää
laivamatkan ja nokipannukahvit.

Sitovat ilmoittautumiset
14.5.2026 mennessä
www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot p. 044 718 2509
tai p. 044 718 4932

Iltapäiväretki Luhastensalo

to 21.5. 2026

Klo 13.30

Tapaaminen Kuopion matkustajasatamassa,
Ravintola Wanhan sataman takana

Noin klo 14.15

Saapuminen Luhastensaloon

Noin klo 15.45

Laivamatka matkustajasatamaan alkaa

Luhastensalossa voit tutustua Järvisissien
tukikohtaan tai tulla vain nautiskelemaan
luonnon rauhasta. Halutessasi voit
ottaa mukaan omat eväät. Tarjolla
nokipannukahvit, mikäli ei ole voimassa
olevia metsäpalvaroituksia.

Retken hinta 10 €, mistä tulee lasku kotiin
maksettavaksi. Hinta sisältää laivamatkan ja
nokipannukahvit.

Sitovat ilmoittautumiset 14.5.2026
mennessä www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot p. 044 718 2509
tai p. 044 718 4932



Kohti korkeuksia – retkipäivä Puijolla

la 23.5.2026 klo 14.00

Matka tuolihissillä Puijon tornille
– Malikkeen tukiratkaisut apuna!

Retki alkaa Puijon tuolihissin juurelta (Suurmäentie), josta siirrytään tuolihissillä ylös Puijon tornille. Huipulla kokeillaan Malikkeen ja Kuopion kaupungin toimintavälineitä ja evästellään laavulla. Päivän päätteeksi siirrymme yhdessä alas parkkipaikalle toimintavälineitä hyödyntäen.

Järjestäjät tarjoavat retkellä pientä purtavaa, mutta omia eväitä kannattaa ottaa mukaan.

Tapahtuma on suunnattu vaikeasti vammaisille lapsille, nuorille ja aikuisille sekä heidän perheilleen ja muille lähi-ihmisilleen, joiden on yhdessä, ilman apuvälineitä, vaikea päästä luontoon tai saada uusia kokemuksia esimerkiksi tuolihissistä.

Tapahtuma on maksuton.

Ilmoittaudu tapahtumaan 17.5.2026 mennessä Malikkeen verkkosivujen tapahtumakalenterin kautta. Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut, Malike, TATU ry:n VAUHTI! -toiminta.

Lisätiedot p. 044 718 2501.

Päiväretki Korkeakoski

ti 26.5.2026

Klo 9.00

Lähtö Kuopion kaupungintalon takaa
(Maljalahdenkatu)

Tervetuloa luontoretelle Maaningalle
ihastelemaan Korkeakosken kuohuja.
Retkellä mukana elävää musiikkia ja
mahdollisuus tutustua Kalapuroon.

Sinulla on mahdollisuus osallistua joko
esteettömälle luontoretelle tai kiertää
maastoltaan vaativa 3,5 kilometrin Kanjonin
kierros (reitti sisältää isoja korkeuseroja).

Varaathan mukaasi omat eväät ja riittävästi
juotavaa sekä säänmukaisen vaatetuksen ja
tukevat jalkineet. Kyseessä koko päivän retki
noin klo 9.00–16.00.

Hinta 10 €, mistä tulee lasku kotiin
maksettavaksi. Hinta sisältää
bussikuljetuksen, ohjelman sekä kahvin ja
pienen makean Kalapurolla.

Retken järjestää yhteistyössä
Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut ja
Ympäristönsuojelu.

Sitovat ilmoittautumiset 19.5.2026
mennessä: www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot: p. 044 718 2501

Päiväretki Iivarinsaloon

ti 9.6.2026

Klo 10.00

Tapaaminen Kuopion matkustajasatamassa,
Ravintola Wanhan sataman takana

Noin klo 11.15
Saapuminen Iivarinsaloon

Noin klo 13.00
Laivamatka matkustajasatamaan alkaa

Tervetuloa tutustumaan Iivarinsaloon ja
sen ympäristöön omatoimisesti tai tule
vain nautiskelemaan luonnon rauhasta.
Halutessasi voit ottaa mukaasi omat
eväät. Tarjolla nokipannukahvit, mikäli ei
ole voimassa olevia metsäpalovaroituksia.
Laivamatka Iivarinsaloon kestää 1 h 15 min

Iivarinsalossa ei ole katosta tai laavua. Retki
toteutetaan, mikäli sää sallii.

Retken hinta 10 €, mistä tulee lasku kotiin
maksettavaksi. Hinta sisältää laivamatkan ja
nokipannukahvit.

Sitovat ilmoittautumiset 2.6.2026
mennessä www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot p. 044 718 2509
tai p. 044 718 4932

Perehdy patsaisiin Kuopiossa -kävelyretket

Ke 24.6.2026 klo 10.00

Ke 8.7.2026 klo 10.00

Kävelykierros keskusta-alueen patsaisiin tutustuen. Kävelyretken ohessa kevyitä venyttelyjä ja vinkkejä lihaskuntoharjoitteluun. Lähtö Kuopion torilta, Veljmies-patsaan luota.

Ilmoittautuminen www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot p. 044 718 2510.

Päiväretki Hietasaloon

ke 19.8.2026

Klo 10.00

Tapaaminen Kuopion matkustajasatamassa,
Ravintola Wanhan sataman takana

Noin klo 10.45

Saapuminen Hietasaloon

Noin klo 12.15

Laivamatka matkustajasatamaan alkaa

Hietasalossa voit tutustua omatoimisesti saaren ympäristöön tai tulla vain nautiskelemaan luonnon rauhasta. Halutessasi voit ottaa mukaan omat eväät. Tarjolla nokipannukahvit, mikäli ei ole voimassa olevia metsäpalvaroituksia.

Retken hinta 10 €, mistä tulee lasku kotiin maksettavaksi. Hinta sisältää laivamatkan ja nokipannukahvit.

Sitovat ilmoittautumiset 12.8.2026 mennessä www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot p. 044 718 2509
tai p. 044 718 4932

Iltapäiväretki Hietasaloon

ke 19.8.2026

Klo 13.00

Tapaaminen Kuopion matkustajasatamassa,
Ravintola Wanhan sataman takana

Noin klo 13.45

Saapuminen Hietasaloon

Noin klo 15.15

Laivamatka matkustajasatamaan alkaa

Hietasalossa voit tutustua omatoimisesti saaren ympäristöön tai tulla vain nautiskelemaan luonnon rauhasta. Halutessasi voit ottaa mukaan omat eväät. Tarjolla nokipannukahvit, mikäli ei ole voimassa olevia metsäpalvaroituksia.

Retken hinta 10 €, mistä tulee lasku kotiin maksettavaksi. Hinta sisältää laivamatkan ja nokipannukahvit.

Sitovat ilmoittautumiset 12.8.2026 mennessä www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot p. 044 718 2509
tai p. 044 718 4932



Päiväretki Vanuvuori

ke 23.9.2026 klo 10.00–13.00

Omalla kyydillä, kokoontuminen
parkkipaikalla (Koirakaarre 70)

Retken pituus luontopolkua käyttäen on
2,9 km, matkalla käymme Vanuvuoren
näkötorissa.

Reitti on melko haastava, sisältäen
korkeuseroja ja portaiden kulkemista.

Halutessasi voit ottaa mukaasi
omat eväät. Mahdollisuus myös
makkaranpaistoon grillikatoksessa,
mikäli ei ole voimassa olevia
metsäpalovaroituksia. Grillikatokselle
kävelymatka n. 300 m.

Ei ennakoilmoittautumista.

Lisätiedot p. 044 718 4932.

Pop UP Liikkeelle!

20.5. klo17.30–18.30

Pyöräily, Sammakkolampi Puijonlaakso
(Kokoontuminen Puijonlaakson
seurakuntatalon parkkipaikan päädyssä,
Taivaanpankantie 3)

10.6. klo 17.30–18.30

Retkeily, Nurmisaaren grillikatos
(Purnukatu 19)

Tule kokeilemaan erilaisia liikunnan
apuvälineitä ja liikuntamuotoja!

Tapaamiset ovat kaikille avoimia.

Osallistujiksi toivomme erityisesti henkilöitä,
jotka tarvitsevat apuvälineitä liikunnan
tueksi. Henkilö, joka kaipaa tukea
apuvälineen käyttämiseen tai liikumiseen,
on hänellä hyvä olla oma avustaja mukana.
Maksuton!

Ilmoittautuminen:

www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot p. 044 718 2501

VAUHTI! - kesäspottisleiri

ti-pe 2.–5.6. klo 13.00–15.30. Bellanranta
(Siikaranta 12).

Luvassa on liikettä sekä mukavaa toimintaa vaihtuvien
lajien parissa arki-iltapäivisin! Leiri on tarkoitettu
7-15-vuotiaille harrastamiseen tukea tarvitseville lapsille
ja nuorille yli diagnoosirajojen. Leirille voi osallistua
myös oman avustajan, tukihenkilön tai läheisen kanssa.
Leirin hinta on 31 € / osallistuja / ti-pe. Ilmoittautuminen
tehdään kerralla koko leiriviikolle (ti-pe).

VAUHTI! - kesäspottis-leiri on Kuopion kaupungin,
Pohjois-Savon Liikunnan ja TATU ry:n VAUHTI!-toiminnan
kesäleiri, joka toteutetaan yhteistyössä Bellan rannan
yrityksien kanssa.

Tervetuloa!

Ilmoittautumiset: www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot p. 044 718 2501



Liikkeestä virtaa syksyyn!

Tule liikkumaan ja voimaan hyvin!

Kuopion kaupungin Yhteisöpalveluiden liikuntatarjonnasta löydät kuntosaliryhmiä sekä sali-, tuoli- ja vesijumppaa. Lisäksi tarjolla on monipuolisia lyhytkursseja sekä soveltavan liikunnan kursseja. Voit osallistua ryhmiin eri puolilla kaupunkia, myös maaseutualueilla. Syksyn toimintoja ohjaavat Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattorit sekä liikunnantuntiohjaajat.

Syksyn liikuntaryhmiin ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 10.6.2026 klo 10.00.

Ilmoittautua voi osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/kuopio tai soittamalla p. 044 718 2509, 044 7184932, 044 718 2501, 044 748 8228, 040 718 2510, 044 718 1303 tai 044 718 4932.

Kaupungin liikuntaryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omalla vastuulla. Suosittelemme jokaista liikkujaa ottamaan vakuutuksen tapaturmien varalta. Liikuntaryhmät ovat kaikille avoimia, eivätkä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä.

Kausimaksu 31 € / hlö / ryhmä, sisältää 13 ohjauskertaa. Lyhytkurssit 21€/ hlö / ryhmä, sisältää 4–5 ohjauskertaa.

Kuntosaliryhmiin asiakkaalla on oltava voimassa oleva kausiranneke (eläkeläisten hyvinvointiranneke 6 kk/72,50 €, 12 kk/109 € tai päiväpassi 23,50 € / kk tai kuukausipassi 41,50 €/kk), jonka hinta on 6 kk/72,50 €, 12 kk/109 €. Toiminta-keskusten vesi- ja kuntosaliryhmiin voit halutessasi myös ostaa toimintakeskuksiin tarkoitetun oman rannekkeen 6kk /54€, 12kk/75€. Rannekeita voi ostaa Kuntolaakson, Lippumäen tai Kuopiohallin kassoilta.

Käyttöoikeus ladataan LiikkuvaKuopio-rannekkeelle, jonka kertaluontoinen ostohinta on 8 €. Ranneke on voimassa ostopäivästä lukien. Kuopion kaupunki pidättää oikeuden hinnan muutoksiin kurssitarjonnassaan.

Katso ajankohtaiset ryhmät ja tapahtumat: liikkuvakuopio.fi

Syksyn tapahtumia:

**ELO
ILO
OLO
60+**

LIIKKUVA KUOPIO

Tanhuvaara
OHJELLOINTI & TUOTOSSUUNNITELMA

15.9. | 10-12.30
Kuopiohalli

-liikuntatapahtuma

Tapahtumassa liikunnallista toimintaa ja esittelypisteitä.

Katso lisää: liikkuvakuopio.fi

**Harrastaminen kuuluu kaikille - tapahtuma
17.9.2026 klo 9.00-11.00 Kuopiohalli**

Harrastusvaihtoehtoja
tukea, erityistä tukea
tarvitseville henkilöille!








LIIKKUVA
KUOPIO

MUUTOKSET OHJELMAAN MAHDOLLISIA.



Kuopion Seinä -tapahtumakalenteri

Oletko etsimässä kulttuurimenoja, tapahtumia, harrastusta tai kenties liikuntaa? Kuopion Seinältä löydät ympäri vuoden laajasti tekemistä ja kokemista.

Oletko järjestämässä tapahtumaa, harrastusta tai vaikkapa kerhoa? Jätä helposti lomakkeella oma ilmoituksesi Kuopion Seinälle. Seinällä voi jokainen ilmoittaa oman sisältönsä maksutta.

Etsi parhaat menovinkit:

www.kuopionseina.fi

Toimitus: Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattorit

Taitto: Mainostoimisto Knok Oy

Paino: Grano Oy

Julkaisija: Kuopion kaupungin yhteisöpalvelut

Ohjelmamuutokset mahdollisia

Katso ajankohtaiset ohjelmat: www.liikkuvakuopio.fi

KUOPIO