

KUOPIO

Liikkuva Kuopio

Lyhytkurssit ja tapahtumat
syksy 2026



Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut

Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut edistävät liikuntaa, kulttuuria, osallisuutta ja hyvinvointia. Tule sinäkin mukaan!

Tästä esitteestä löydät vinkkejä ja sisältöjä arkeesi syyskaudella 2026.

Katso vapaat paikat liikuntaryhmissä osoitteesta www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

UUTTA!

Liikuntaseikkailu Puijolla

Tiistai 11.8.2026 klo 10.00–11.00

Torstai 13.8.2026 klo 10.00–11.00

Tiistai 18.8.2026 klo 10.00–11.00

Torstai 20.8.2026 klo 10.00–11.00

Tiistai 25.8.2026 klo 10.00–11.00

Kurssilla pääset kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja ja liikkumaan Puijolla. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat monipuolistaa liikuntatottumuksiaan ja kokeilla uusia lajeja. Ei vaadi aiempaa kokemusta, vaan on suunnattu niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin liikkujille.

Tapaaminen aina jokaisella kerralla hiihtostadionin huoltorakennuksen edessä.

Ryhmään voi osallistua KAIKU-kortilla. KAIKU-kortin täytyy olla voimassa oleva kurssin alkaessa.

Kortti on näytettävä ensimmäisellä kerralla ohjaajalle.

Hinta 21 €/ 5 kertaa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

www.kuntapalvelut.fi/kuopio TAI
p. 044 748 2360 tai 044 718 2509

Lähde liikkeelle Puijon urheilualueella

Tiistai 25.8.2026 klo 17.00–18.00

Höntsäpesis, Puijon Pesis, Osuma areena,
Puijonlaaksontie 14

Tiistai 1.9.2026 klo 17.00–18.00

Jousiammunta, Puijon Jousi ry,
Jousiammuntarata Suurmäentien
ja Puijonrinteentien välissä,
jousiammunta-alueella.

Tiistai 8.9.2026 klo 17.00–18.00

Suunnistus, Kuopion Suunnistajat,
Hiihtostadion, Suurmäentie 85

Tiistai 15.9.2026 klo 17.00–18.00

Treeniä portaissa, Yhteisöpalvelut,
Hiihtostadion, Suurmäentie 85

Tervetuloa matalankynnyksen
liikuntaryhmään nuorille ja aikuisille (+ 15 v.).
Tutustumme eri liikuntalajeihin ja seuroihin
Puijon urheilualueella. Mukaan voit tulla
kerran tai innostua kaikista lajeista.

Maksuton.

Huom. Muutokset ohjelmaan mahdollisia.

Ilmoittaudu www.kuntapalvelut.fi/kuopio.

Lisätiedot ja saapumisohjeet
p. 044 718 2510

Penkkilenkit

Torstai 4.9.2026 klo 12.00–13.00

Valkeisenlampi, kokoontuminen Uppo-Nallen
leikkipuiston kohdalla (Valkeisenkatu 11)

Torstai 10.9.2026 klo 12.00–13.00

Väinölänniemi, kokoontuminen Brahenpuiston
pääsisäänkäynnin luona (Brahenkatu 5)

Torstai 17.9.2026 klo 12.00–13.00

Valkeisenlampi, kokoontuminen Uppo-Nallen
leikkipuiston kohdalla (Valkeisenkatu 11)

Torstai 24.9.2026 klo 12.00–13.00

Väinölänniemi, kokoontuminen Brahenpuiston
pääsisäänkäynnin luona (Brahenkatu 5)

Leppoisa kävelylenkki, jonka aikana kevyitä
lihaskuntoharjoitteita ja venyttelyä puistonpenkeillä.
Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätiedot p. 044 718 2510



Avoimet opastukset Luolan kuntosalilla (Loistekatu 12)

Maanantai 5.10.2026 klo 14.00–15.00

Maanantai 2.11.2026 klo 14.00–15.00

Opastusta kuntosalilaitteiden käyttöön ja kuntosaliharjoittelun alkeisiin. Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattorit. Osallistuja maksaa itse kuntosalirannekkeen kuntosalilla käyntiä varten.

Lisätiedot p. 044 718 2510 tai 044 718 4932

UUTTA! VIRE LAVIS Suokadun toimintakeskus (Suokatu 6)

21.10.–18.11.2026

Keskiviikko klo 13.00–13.45

Vire-Lavis -tunnit toteutetaan tuolilla istuen. Tunti sopii kaikille henkilöille ikään tai kuntotason katsomatta. Ryhmässä jokainen voi toteuttaa liikkeitä sopivan vaativuustason mukaan.

Hinta 21 €/ 5 kertaa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

www.kuntapalvelut.fi/kuopio TAI
p. 044 748 2360 tai 044 718 2509

Harrastepäevä Luolalla (Loistekatu 12)

la 12.9.2026 klo 10.00–14.00

LAVIS Alava-talo (Siikaniemen- katu 4)

22.10.–25.11.2026

(ei kokoontumista 4.11.2026)

Torstai klo 12.30–13.30

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon.

Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Sopii kaikille, ei tarvitse tanssitaustaa.

Hinta 21 €/ 5 kertaa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

www.kuntapalvelut.fi/kuopio TAI
p. 044 748 2360 tai 044 718 2509

Vanuvuoren retki

Keskiviikko 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 vaativa, sisältäen
korkeuseroja ja portaiden kulkemista.

Halutessasi voit ottaa mukaasi omat
eväät, mahdollisuus myös
makkaranpaistoon grillikatoksessa,
mikäli ei ole voimassa olevia
metsäpalovaroituksia.
Ei ennakoilmoittautumista.

Lisätiedot p. 0447 18 4 932



Voimaa ja tasapainoa 50+ Riistaveden kuntosali (Koulutie 12)

31.8. - 21.9.2026

Maanantai klo 12.00–13.00

Tervetuloa tutustumaan ja opettelemaan kuntosaliharjoittelun perusteita,
kurssi sopii myös jatkoharjoitteluun.

Hinta 21 €/ 5 kertaa.

Ilmoittautumiset www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot p. 044 718 4932

Liikuntaseikkailu 50+ Vehmersalmi (Vehmersalmen- katu 27)

Maanantai 31.8.2026 klo 9.00–10.00

Sauvakävely + lihaskunto luonnossa.
Omat sauvat mukaan, jos on.

Maanantai 7.9.2026 klo 9.00–10.00

Palloilu + koordinaatio

Maanantai 14.9.2026 klo 9.00–10.00

Tasapaino + liikkuvuus

Maanantai 21.9.2026 klo 9.00–10.00

Kuntosaliharjoittelu

Tervetuloa kokeilemaan eri liikuntalajeja
ohjatusti. Kokoontuminen koulun pihassa.

Ilmoittautuminen

www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Hinta 21 €/ 5 kertaa.

Lisätiedot p. 044 718 4932

Liikuntaseikkailu 50+ Karttula (Kissakuusentie 20)

Keskiviikko 2.9.2026 klo 12.00–13.00

Sauvakävely + lihaskunto luonnossa.
Omat sauvat mukaan, jos on.

Keskiviikko 9.9.2026 klo 12.00–13.00

Yleisurheilu + koordinaatio

Keskiviikko 16.9.2026 klo 12.00–13.00

Palloilu + liikkuvuus

Keskiviikko 30.9.2026 klo 12.00–13.00

Kuntosali + tasapaino

Tervetuloa kokeilemaan eri liikuntalajeja
ohjatusti. Kokoontuminen koulun pihassa.

Hinta 21 €/ 5 kertaa.

Ilmoittautuminen

www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Lisätiedot p. 044 718 4932



Päivätanssit Alava-talo (Siikaniemenkatu 4)

Keskiviikko klo 12.00–14.00

Tervetuloa nauttimaan musiikista ja tanssimaan livemusiikin tahtiin! Päivätanssit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia ja niitä voi tulla myös vain kuuntelemaan. Tila on esteetön.

Keskiviikko 2.9.2026 Iskusävel

Keskiviikko 7.10.2026 Heidi Pakarinen

Keskiviikko 4.11.2026 Trio Illuusio

Keskiviikko 2.12.2026 Band of Daybeach

HOX!

Haetaan ravitsemusteemoista kiinnostuneita työikäisiä ja senioreita mukaan neljän kerran ravitsemusaiheiselle kurssille keväällä 2027. Kurssin ohjaajina toimivat Itä-Suomen yliopiston ravitsemustieteen 4vsk opiskelijat.

Aikataulu tarkentuu syksyllä 2026.

Lisätiedot 044 718 2510

Kuopion Seinä -tapahtumakalenteri

Oletko etsimässä kulttuuri menoja, 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

ELO ILO OLO 60+

LIIKKUVA KUOPIO



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

Toimitus:

Kuopion kaupungin
liikuntakoordinaattorit

Taitto:

Mainostoimisto Knok Oy

Julkaisija:

Kuopion kaupungin
yhteisöpalvelut

Ohjelmamuutokset
mahdollisia.

Katso ajankohtaiset
ohjelmat:

www.liikkuvakuopio.fi

