

## Leväsen toimintakeskus/**kuntosali** syksy 2018 – kevät 2019

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
8.00 – 9.00	KUNTOSALI	Kuopion Kunnalliset Eläkeläiset, 050 5670339
9.00 – 10.00	KUNTOSALI	VIRKUT JA TORKUT, 040 5832447 tai 044 567 8943
10.00 – 11.30	KUNTOSALI	PSmma Veteraanikilta ry, 050 512 4638
12.00 – 13.30	KUNTOSALI	Vertaisohjattu, 044 363 5838 tai 044 5633522
14.00 – 15.00	KUNTOSALI	Kuopion varhaiseläkkeensaajat, 050 432 3237
15.00 – 16.00	KUNTOSALI	Kuopion varhaiseläkkeensaajat, 044 342 2313
16.00 – 17.00	KUNTOSALI	Kuopion varhaiseläkkeensaajat, 044 342 313
17.30 – 19.00	KUNTOSALI	Pitkälähden Martat ry, 0500 174 630

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
8.00 – 9.30	KUNTOSALI	Kuopion Eläkkeensaajat ry, 044 026 1819
9.30 – 11.00	KUNTOSALI	Vertaisohjattu, 0500 278 018
11.00 – 12.00	KUNTOSALI	Vertaisohjattu, 050 432 3237
12.00 – 13.00	KUNTOSALI	Avofysioterapian voimaryhmä, 044 718 7234
13.00 – 14.00	KUNTOSALI	Sipulin palvelukoti
14.00 – 15.00	KUNTOSALI	Kuntoilua avustajan kanssa, 044 718 3633
15.00 – 16.30	KUNTOSALI	Kuopion Eläkkeensaajat ry, 040 544 7849
16.30 – 18.00	KUNTOSALI	Tele-eläkeläiset, 0400 674 176
18.00 – 19.00	KUNTOSALI	Puijonlaakso seura ry, 044 3030088

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
8.00 – 9.30	KUNTOSALI	Kuopion Eläkkeensaajat ry, 040 5560155
10.00 – 11.00	KUNTOSALI	kokopäiväryhmä
11.00 – 12.00	KUNTOSALI	Vertaisohjattu, 044 529 3462, 050 490 9199
12.00 – 13.00	KUNTOSALI	Vertaisohjattu, 050 5932 797
13.00 – 14.30	KUNTOSALI	Särkiniemen toimintakeskus
14.30 – 16.00	KUNTOSALI	Vertaisohjattu, 0440 139 129

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
8.30 – 11.30	KUNTOSALI	Kuopion Vipinä ry, 040 508 3001
11.30 – 13.00	KUNTOSALI	Tekolammen eläkeläiset, 040 545 3817
13.00 – 15.00	KUNTOSALI	Puijon Diabetesyhdistys ry, 044 249 8166 tai 050 382 7617
15.00 – 16.00	KUNTOSALI	Vertaisohjattu, 040 5327184
16.00 – 18.00	KUNTOSALI	Kaupungin henkilökunta, 044 718 3633
18.00 – 19.00	KUNTOSALI	Puijonlaakso seura ry, 040 765 8842

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
8.00 - 9.30	KUNTOSALI	TORKUT JA VIRKUT, 040 583 2447 tai 044 567 8943
9.30 - 11.00	KUNTOSALI	Vertaisohjattu, 044 291 1950
11.00 - 12.00	KUNTOSALI	Vertaisohjattu, 040 824 1303
12.00 - 13.00	KUNTOSALI	Avofysioterapian voimaryhmä, 044 718 7234
14.00 - 15.00	KUNTOSALI	PSmma Veteraanikilta ry, 050512 4638
15.00 - 16.30	KUNTOSALI	Vertaisohjattu, 050 524 9138

SUNNUNTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
12.00 - 16.00	KUNTOSALI	Kaupungin henkilöstö, 044 718 3633
18.00 - 19.00	KUNTOSALI	Puijonlaakso seura ry, 040 765 8842

# Leväsen toimintakeskus/**sauna- ja allastilat** syksy 2018 – kevät 2019

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
10.00 – 12.00	UINTI	Louhumäen toimintakeskus
14.00 – 15.00	VESIJUMPPA IKÄÄNTYVILLE	Vertaisohjattu, 0500 746 210
18.30 – 20.00	UINTI	Pitkänlahden Martat ry, 044 542 4245

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
9.30 – 11.30	PESUTILA/NAISET	KOKOPÄIVÄRYHMÄ
11.30 – 12.30	VESIJUMPPA	Vertaisohjattu, 044 772 1499
13.00 – 14.30	UINTI	Sipulin palvelukoti
14.30 – 16.00	AVUSTAJAN KANSSA KÄYVÄT ASIAKKAAT	(allas ei käytössä) 044 718 3633
16.30 – 19.00	UINTI	Maahanmuuttajat/Syyrialaiset naiset
19.00 – 20.00	VESIJUMPPA IKÄÄNTYVILLE	Puijonlaakso seura ry, 044 303 0088

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
11.00 – 12.00	VESIJUMPPA IKÄÄNTYVILLE	Vertaisohjattu, 040 8241 303
12.30 – 13.30	UINTI	Särkiniemen toimintakeskus
13.45 – 14.45	VESIJUMPPA	Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue/liikuntaan aktivointi yksikkö, 044 718 4932
15.30 – 16.30	VESIJUMPPA IKÄÄNTYVILLE	Vertaisohjattu, 0440 139 129
18.00 – 20.00	UINTI	Maahanmuuttajat/Marokkolaiset naiset

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
10.00 – 12.00	UINTI	Louhumäen toimintakeskus
13.30 – 15.00	UINTI	Sipulin palvelukoti
16.00 – 17.00	VESIJUMPPA IKÄÄNTYVILLE	Vertaisohjattu, 040 508 3001
19.00 – 20.00	VESIJUMPPA IKÄÄNTYVILLE	Puijonlaakso seura ry, 040 765 8842

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
9.30 – 11.00	NAISTEN SAUNA	Kokopäiväryhmä
15.30 – 18.00	UINTI	Maahanmuuttajat/Syyrialaiset miehet
18.00 – 20.00	UINTI	Maahanmuuttajat/Marokkolaiset miehet

# Leväsen toimintakeskus/**monitoimisali** syksy 2018 – kevät 2019

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
10.30 – 12.00	KEVYT LIIKUNTA	Osapäiväryhmä, 044 718 3633
12.15 – 13.30	HYVÄN OLON JOOGA	Vertaisohjattu, 0500 174 630

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
10.30 – 12.00	KEVYT LIIKUNTA	Osapäiväryhmä, 044 718 3633
13.00 – 14.30	KEVYT LIIKUNTA	Kokopäiväryhmä, 044 718 4070
16.45 – 17.45	ÄITIYSJOOGA	Kansalaisopisto, 044 718 4724 tai 044 718 4715
18.00 – 19.15	ÄIJÄJOOGA	Kansalaisopisto, 044 718 4724 tai 044 718 4715

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
9.00 – 10.00	JUMPPA	PSmma Veteraanikilta ry, 050 512 4638
10.00 – 11.00	JUMPPA	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat, 050 512 4638
11.00 – 12.00	KEVYT LIIKUNTA	Kokopäiväryhmä, 044 718 4070
12.00 – 15.00	AVOIMET TAPAHTUMAT	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut, 044 718 3633
15.00 – 16.00	KEVYT SALIJUMPPA	Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue/liikuntaan aktivointi yksikkö, 044 718 4932
16.45 – 20.45	JOOGA (3 ryhmää)	Kansalaisopisto, 044 718 4724 tai 044 718 4715

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
8.30 – 9.30	JUMPPA	Kuopion Kunnalliset eläkeläiset, 050 3517400
10.00 – 11.15	JOOGA	Vertaisohjattu, 0500 174 630
17.45 – 18.45	KUNTONYRKKEILY	Kaupungin henkilökunta, 044 518 3532
19.00 - 20.15	ÄIJÄJOOGA	Kansalaisopisto, 044 718 4724 tai 044 718 4715

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
9.30 – 10.30	KEVYT LIIKUNTA	Kokopäiväryhmä, 044 718 7364
10.30 – 11.30	MUSIIKKIVOIKKA	Vertaisohjattu, 044 0638 043
12.00 – 13.00	KEVYT LIIKUNTA	Kokopäiväryhmä, 044 718 7364

## Leväsien toimintakeskus/**opetustila** syksy 2018 – kevät 2019

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
9.30 – 13.00	Muistia tukeva osapäiväryhmä	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut Ryhmään haetaan hakemuksella

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
9.30 – 13.00	Arjen toimintakykyä tukeva osapäiväryhmä	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut Ryhmään haetaan hakemuksella

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
12.30 – 16.00	CANASTA-KORTTIPELI	Vertaisohjattu, 050 492 9764

# Leväsien toimintakeskus/**ryhmät** syksy 2018 – kevät 2019

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
Joka 2. maanantai 13.00 – 14.30	LEVÄSEN KAMMARI	Kallaveden seurakunta, 040 484869 tai 040 4848373

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
8.30 – 14.30	Kokopäiväryhmä	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut Ryhmään haetaan hakemuksella

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
8.30 – 14.30	Kokopäiväryhmä	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut Ryhmään haetaan hakemuksella

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ/YHTEYSTIETO
8.30 – 14.30	Kokopäiväryhmä	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut Ryhmään haetaan hakemuksella