

MELANKADUN TOIMINTAKESKUS / Liikuntasali/Monitoimitila

syksy 2018 - kevät 2019

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
11.30 – 12.30	OSAPÄIVÄRYHMÄN liikuntatuokio (haettava erillisellä hakemuksella)	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut, p. 044 7183 707
13.30 – 15	YSTÄVÄKERHO, parillisilla viikoilla 17.9. – 10.12.2018	Männistön seurakunta p. 040 4848405
16.15 – 17.15	VENYTELLEN VETREÄKSI 3.9-17.12.2018 7.1-13.5.2019	Fysio Senior p. 044 224 0031
18 – 20	HARMONIKAN SOITON OPETUS 3.9-17.12.2018 7.1-27.5.2019	Kuopion Harmonikkakerho ry/Seniorisoittajat p. 0400 278885

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
7.45 – 9.15	ÄIJÄJOOGA 18.9. – 11.12.2018 8.1. – 7.5.2019	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, p. 050 4422 166
9.30 – 11	RIVITANSSI 11.9-11.12.2018 8.1. – 14.5.2019	Kuopion Reippaat Seniorit ry p. 050 5544868
17 – 18.30	HATHAJOOGA 4.9. – 27.11.2018 8.1. – 9.4.2019	Kuopion kansalaisopisto p. 044 718 4724
19 – 20	LAVIS 4.9-27.11.2018	Pohjois- Savon Allergia ja Astmayhdistys p. 0400 808261

KESKIVIikko		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8.30-9.45	LIIKKUEN YHDESSÄ YLI IKÄPOLVIEN 5.9.2018-24.4.2019	Liikuntaan aktivointiyksikkö p.044 718 2509
9.45-11.00	VOITAS – RYHMÄ IKÄÄNTYNEILLE 5.9-12.12.2018 9.1-24.4.2019	Liikuntaan aktivointiyksikkö, p. 044 718 2509
11 – 12	TAIJI Senioreille 5.9. – 28.11.2018 9.1. – 10.4.2019	Kuopion kansalaisopisto p. 044 718 4724
14 - 16	Vertaistuki tapaamiset, kuukauden viimeinen keskiviikko 29.8 – 28.11.2018 30.1. – 31.5.2019	Pohjois-Savon lihastautiyhdistys ry p. 040 4183251
17 – 19	MUSISOINTI 5.9. – 19.12.2018 9.1-26.6.2019	Kuopion Pelimannit ry p. 040 8407282

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
7.45 – 9.15	ÄIJÄJOOGA 20.9-13.12.2018	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, p. 0400 173646

	10.1. – 9.5.2019	
9.30 – 11	JOOGA 20.9. – 13.12.2017 10.1. – 9.5.2019	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, p. 044 317 3646
12.30-13.30	OHJATTU ISTUMATANSSI 13.9.2018-28.3.2019	Kuopion Invalidit ry. p. 044 0378 451
15.30 – 16.30	TUOLIJOOGA 4.10. – 29.11.2018 10.1-11.4.2019	Kuopion kansalaisopisto p. 044 718 4724
17 – 18.30	SENIORIJOOGA 6.9. – 29.11.2018 10.1. – 11.4.2019	Kuopion kansalaisopisto p. 044 718 4724

PERJANTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8.30 – 10	JOOGA 21.9. – 14.12.2018 11.1. – 10.5.2019	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, p. 044 317 3646
10 – 11.30	KUOROHARJOITUKSET aloittavat 7.9.2018	Kuopion laulavat rakuunat p. 040 734 0841

MELANKADUN TOIMINTAKESKUS / Kokoussali

syksy 2018 – kevät 2019

MAANANTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO

TIISTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
10 – 11	RAAMATTUPIIRI parillisilla viikoilla 4.9 – 11.12.2018	Vapaaehtoisten ohjaama

KESKIVIikko

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
18 – 20	Vertaistoiminta, joka kuukauden kolmas keskiviikko 8.8 – 5.12.2018 9.1.2019-7.8.2019	Paniikkihäiriöyhdistys ry p. 046 5667599

TORSTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 – 11	TERVEYSPISTE, parillisilla viikoilla 6.9. – 13.12.2018 10.1. – 16.5.2019	SPR: n vapaaehtoiset
12 – 14	ATK- neuvonta, parittomilla viikoilla 13.9 .2018– 22.11.2018	Savonetti p. 0400 617534

PERJANTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO

