

Puijonlaakson toimintakeskus / kuntosali
syksy 2018 – kevät 2019

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8 – 9:30	KUNTOSALI	Kuopion Eläkkeensaajat ry, 0400 677466
9.30 – 10:30	KUNTOSALI	Avoim , 044 3649971
10.30 – 11:30	KUNTOSALI	Veteraanit / Kuntoutus 044 7187234
12 – 13	KUNTOSALI	Veteraanit / Avoim , 040 5530098
13 – 14	KUNTOSALI	Kuopion Reippaat Seniorit, 0400 623809
14 – 15	KUNTOSALI	Kuopion Senioritanssin Harrastajat ry, 044 3820539
15 – 16	KUNTOSALI	Avoim , 050 5368934
16 – 17	KUNTOSALI	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat, 050 5124638
17 – 18	KUNTOSALI	Avoim , 0400 927995

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 – 12	KUNTOSALI	Osapäiväryhmä
12 – 13	KUNTOSALI	Avoim , 050 3010008
13 – 14	KUNTOSALI	Avoim , 050 5368934
14 – 15	KUNTOSALI	Avoim , 044 3823507
15 – 16	KUNTOSALI	Kuntoutus, 044 7181763
16 – 18	KUNTOSALI	Henkilökunta

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8 – 9	KUNTOSALI	Avoim , 044 3649971
9 – 10	KUNTOSALI	Avoim , 044 3649971
10 – 12	KUNTOSALI	Vuoro- ja kriisihoitoasiakkaat
12 – 13	KUNTOSALI	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 0400 488125
13 – 14	KUNTOSALI	Kuopion Kunnalliset Eläkkeensaajat, 0400 371115
14 – 15	KUNTOSALI	Osastot
15 – 16	KUNTOSALI	Avoim , 044 5905023
16 – 17	KUNTOSALI	Tukitalo, 044 3820118

17 – 18	KUNTOSALI	Kuopion seudun psoriasisryhdistys ry / Avoim , 040 4118573
---------	-----------	--

TORSTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
7:30 – 9	KUNTOSALI	Kuopion Eläkkeensaajat ry, 0400 677466
9 – 10	KUNTOSALI	Avoim , 044 3649971
10 – 11	KUNTOSALI	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 044 3717211
11 – 12	KUNTOSALI	Veteraanit / Avoim , 040 5530098
13 – 15	KUNTOSALI	Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry, 050 5462634
15 – 16	KUNTOSALI	Avoim , 050 3010008
16 – 17	KUNTOSALI	Avoim , 0400 449188

PERJANTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8 – 9	KUNTOSALI	Avoim , 044 3649971
9 – 10	KUNTOSALI	Avoim , 044 3649971
10 – 12	KUNTOSALI	Vuoro- ja kriisihoitoasiakkaat
12 – 13	KUNTOSALI	Kuntoutus, 044 7181763
13 – 14		
14 – 15	KUNTOSALI	Vertaisohjaajat, 050 5368934
15 – 17:30	KUNTOSALI	Pilvilinnan asukastoimikunta, 040 7024263

Puijonlaakson toimintakeskus / sauna- ja allastilat
syksy 2018 – kevät 2019

MAANANTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 – 11	VESIJUMPPA	Eläkeläiset, 050 3831638
11 – 12:30	VESIJUMPPA	Senioritalo / Avoim , 050 3376680
13 – 14	VESIJUMPPA	Veteraanit / Avoim , 040 5530098
14 – 15:30	VESIJUMPPA	Avoim , 050 3376680
16 – 17:30	VESIJUMPPA	Avoim , 044 5462960

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9:30 – 11	VESIJUMPPA	Avoim , 044 5555986
11 – 12:30	VESIJUMPPA	Ryhmä-"Rämä", 040 5912909
12:30 – 14		
14 – 15	VESIJUMPPA	Avoim , 050 3376680
15 – 16	VESIJUMPPA	Avoim , 044 3823507
16 – 17		
17 – 18:30	VESIJUMPPA	Avoim , 044 3172103

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
10:45 – 12:15	VESIJUMPPA	Avoim , 044 2437137
12:15 – 13:15	VESIJUMPPA	Hyvinvointipalvelut, 044 7182509
13:30 – 14:30	VESIJUMPPA	Avoim / naiset , 044 3649971
14:30 – 15:30	VESIJUMPPA	Avoim / miehet , 044 3649971
15:45 – 17:30		Henkilökunta

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9:30 – 12		Päiväryhmä
12 – 13	VESIJUMPPA	Veteraanit / Avoim , 040 5530098
13 – 14:30	VESIJUMPPA	Avoim , 040 7538193
14:30 – 15:30		
15:30 – 17		
17 – 18:30	VESIJUMPPA	Avoim , 0400 449188

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9:30 – 12		Päiväryhmä

Puijonlaakson toimintakeskus / liikuntasali
syksy 2018 – kevät 2019

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8 – 9:45	BOCCIA	Kuopion liikealan eläkkeensaajat, 040 7681558
9:45 – 10:45	ISTUMATANSSI	Avoim , 044 5631113
11 – 12	TERVEYSLIIKUNTA 60+	Kansalaisopisto, 044 7184724
12:30– 13:45	SALIJUMPPA	Aktivointiyksikkö, 044 7182501
14 – 17	BOCCIA	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 0400 287816
17 – 18		
18 – 21	KUOROHARJOITUKSET	Kuopion Mieslaulajat ry, 0500 877056

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8 – 9		
9 – 10	SALIJUMPPA IKÄÄNTYNEILLE	Avoim , 050 5932797
10 – 11		Päiväryhmät
11 – 12:30	SALIJUMPPA	Kuopion Kunnalliset Eläkkeensaajat, 0400 895340
12:30 – 15		PLPK / Päiväryhmä
15:30 – 19:30	BOCCIA	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 044 3674931

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 – 10:15	LEMPEÄ JOOGA	Kansalaisopisto, 044 7184724
10:15 – 11:15	SALIJUMPPA IKÄÄNTYNEILLE	Aktivointiyksikkö, 044 7182509
11:30 – 12:15	SALIJUMPPA IKÄÄNTYNEILLE	Hyvinvointipalvelut, 044 7182509
12:30 – 14:30		PLPK / Päiväryhmä
14:30 – 15:45		
15:45 – 16:45	JUMPPA	Avoim , 044 3649971
16:45 – 18:15	BOCCIA	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 040 7523047
18:15 – 19:45	MUSIIKKILIIKUNTA	Avoim , 050 5932797

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8 – 9		
9 – 10	LIIKU, LEIKI JA ILOSTU	Avoim , 044 7182509
10 – 11:30		Päiväryhmä
11:30 – 12:45	SENIORITANSSI	Kuopion Senioritanssin Harrastajat ry, 050 4902626
12:45 – 13:45	RIVITANSSI	Kuopion Senioritanssin Harrastajat ry, 050 4902626
14 – 17	BOCCIA	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 044 3674931
17 – 19	BOCCIA	Kuopion Eläkkeensaajat ry, 041 4630943

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8:45 – 10:15	JOOGA	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 050 3550809
10:15 – 11:15	TASAPAINORYHMÄ	Vuoro- ja kriisihoitoasiakkaat
13 – 15		PLPK / Päiväryhmä
15 – 17	BOCCIA	Senioritalo, 0400 395905

SUNNUNTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
15 – 17	BOCCIA	Kuopion Eläkkeensaajat ry 041 4630943