

Kitee**110101 Mieskuoro**

Kiteen Ev. kansanopisto, Opistontie 7

Ma 18.00–20.30

2.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025 40 sl, 40 kl t

Perinteistä ja uudempaa mieskuorolaulua, kuoro-ohjelmiston harjoittelua ja esittämistä sekä äänenkäytön harjoittamista. Myös uudet laulajat tervetuloa!

110103 Veteraanibändi

Arppen koulu 210, Musiikki

Ti 17.30–19.00

17.9.–10.12.2024, 7.1.–1.4.2025 24 sl, 24 kl t

Kari Uuksulainen

Opetellaan bändisoiton perusteita. Nuotinlukutaitoa ei vaadita, mutta vähäinenkin soittotaito olisi eduksi.

110201 Lapsiteatteri Pikku Polento 10-14 v.

Kiteesali, Koulutie 3

Ma 16.30–18.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–26.5.2025 24 sl, 51 kl t

Tarja Jänis

Pikku Polento tekee tutkimusmatkaa teatterin, kehollisen ilmaisun, puheen ja iloisen tekemisen maailmaan. Toimintaa kuvaa parhaiten kupliva ilo, kokeileva ote, kuuntelu, keskittyminen, mokailun riemu, liike, leikki ja vauhdikas heittäytyminen tilanteisiin. Valmistamme kauden aikana esityksen, jonka aihe valitaan yhdessä.

110202 Nuorisoteatteri Polento 14-19 v.

Kiteesali, Koulutie 3

Ma 15.00–16.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–26.5.2025 24 sl, 51 kl t

Tarja Jänis

Nuorisoteatterissa pääsee ilmaisemaan ajatuksia, tunteita ja tavoitteita teatteritaiteen kautta. Tekeminen on tutkivaa ja oppiminen tapahtuu kokemuksen ja tekemisen kautta. Tekemisessä korostuu ryhmässä toimiminen ja kokemuksellinen oppiminen. Harjoituskauden aikana valmistamme esityksen. Lukiolaiset voivat suorittaa lukion ilmaisutaidon kurssikokonaisuuden Polennossa (Huom! Lukiolainen: kysy tarkempia tietoja kurssimaksusta!). Voit tulla mukaan tekemään myös muita teatterin osa-alueita. Lavastus, puvustus, maskeeraus, musiikki, tanssikoreografiat ja tekniikka (eli valot, ääniajot/muu visuaalinen sisältö) kaipaavat myös tekijöitä. Kulttuuriohjaaja Markus Pulkkinen opastaa Kiteesalin tekniikan käytössä. Ensisijaisesti suomen kielinen opetus.

110300 ITE-savesta

Ilmarinen opetustila 101, 1. krs, Koulutie 3

To 17.00–20.15

19.9.–28.11.2024, 9.1.–20.3.2025 40 sl, 40 kl t

Eila Smura

Tutustutaan keramiikan materiaaleihin ja tekniikoihin taide- ja käyttökeramiikkaa tehden, omaa luovuutta ja yksilöllisyyttä toteuttaen. Tehdään myös pienoispatsaita ja pihakoristeita. Opettajalta saa ostaa materiaaleja. Kurssimaksuun sisältyy kurssilla tehtyjen omaan käyttöön tulevien esineiden poltto. Ylimääräisistä poltoista erillinen maksu.

110301 Keramiikkaa käyttöesineiksi ja sisustukseen

Ilmarinen opetustila 101, 1. krs, Koulutie 3

Ma 17.00–19.15

9.9.–18.11.2024 30 sl t

Auli Partio

Jatketaan tutustumista keramiikan käsinrakentamisen perusteisiin, materiaaleihin ja pintakäsittelytapoihin (mm. scraffito, engoben ja oksidien käyttö lasitteiden lisäksi). Tutustutaan myös muottitekniikoihin. Tehdään taide- ja käyttökeramiikkaa, 1-2 isompaa työtä, esim. ruukku, lyhty tai tuhkauurna lemmikille ja joitakin pienempiä töitä. Opettajalta saa ostaa materiaaleja. Sopii hyvin aloittaville ja hieman lajia harrastaneille. Polttomaksu sisältyy kurssimaksuun.

110303 Lasten Kuvis 10-12 -vuotiaille

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

To 15.15–17.15

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025 32 sl, 32 kl t

Ahti Pitkänen

Lasten kuvis -ryhmässä tehdään harjoitustehtäviä ja pitempää työskentelyä vaativia piirustuksia, maalauksia ja veistoksia. Tutkitaan kuvan rakennetta ja ilmaisukeinoja eli sommittelun perusteita. Keskittyneesti työskennellen oppilaan itsetuntemus kehittyy. Opitaan myös toisen erilaisen tekemisen arvostamista.

110304 Lasten Kuvis 7-9 -vuotiaille

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

To 17.30–19.00

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025 24 sl, 24 kl t

Ahti Pitkänen

Lasten kuvis -ryhmässä tehdään harjoitustehtäviä ja pitempää työskentelyä vaativia piirustuksia, maalauksia ja veistoksia. Tutkitaan kuvan rakennetta ja ilmaisukeinoja eli sommittelun perusteita. Keskittyneesti työskennellen oppilaan itsetuntemus kehittyy. Opitaan myös toisen erilaisen tekemisen arvostamista.

110305 Värjätään, krepataan ja huovutetaan - unelmankevyitä käyttö- ja taidetekstiilejä

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Pe 10.00–14.15

13.9.–25.10.2024 20 sl t

Auli Partio

Kylmäreaktiivivärjäystä silkille ja puuvillalle. Värjättyjen, ohuiden kankaiden päälle voi tehdä tasohuovutuksella kohokuviointia. Ohuen puuvillakankaan kreppaus ja värjäys, johon myös huovutus onnistuu. Virkattujen pitsiliinojen käyttö huovutustöissä. Tehdään taide- ja käyttökankaita pieniin töihin. Opettajalta voi ostaa materiaaleja.

110306 Lumoava lasi - lasinsulatuksen ja -taivutuksen perusteet

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ke 17.00–20.00

23.10.–27.11.2024 24 sl t

Auli Partio

Tutustutaan lasin työstämiseen ja muotoiluun uuniteknikalla. Tehdään koruja ja pieniä koriste- tai käyttöesineitä. Opettajalta saa ostaa materiaaleja. Sopii hyvin aloittaville ja hieman lajia harrastaneille. Polttomaksu sisältyy kurssimaksuun.

110311 Perjantaimaalarit - kuvataiteen lyhytkurssi

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Pe 10.00–15.00

20.9.–22.11.2024, 7.2.–4.4.2025 24 sl, 24 kl t

Auli Partio

Maalataan tutuilla välineillä ja kokeillaan myös itselle uusia menetelmiä. Tehdään akvarelli-, akryyli, tempera-, guassi- tai öljyväreillä kokeiluja paperi-, kangas, vaneri- tai puupohjille. Voidaan tehdä myös monotypioita eri tavoin, esim. geelilevyä hyödyntäen. Kurssi sopii aloittelijoille ja konkareille.

110332 Keramiikan lyhytkurssi, Kesälahti

Kesälahden koulu, Pyhäjärvitalo, paja ja kotitalousluokka

La 10.00–14.15

7.9.–12.10.2024 30 sl t

Auli Partio

Tutustutaan keramiikan käsinrakentamisen perusteisiin, materiaaleihin ja menetelmiin. Tehdään taide- ja käyttökeramiikkaa levy-, makkara, nipistely- tai suomuteknikalla. Kokeillaan peruslasitteiden lisäksi myös muita koristelutapoja, kuten engoben ja alilasitevärien käyttöä sekä oksidien käyttöä patinoinnissa. Opettajalta saa ostaa materiaaleja.

110401 Hopeatyöt, peruskurssi, syksy

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

Ti 17.00–19.30

17.9.–19.11.2024 24 sl t

Hopeaseppämestari Seppo Sankila

Hopean ja kuparimetallien ominaisuudet ja käsittelyt. Käytössä olevat laitteet ja työkalut sekä niiden oikeaoppinen käyttö korujen valmistuksessa. Kemiallisten aineiden turvallinen käsittely. Korujen valmistaminen, huoltaminen ja uudistaminen.

110402 Hopeatyöt, peruskurssi, kevät

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

Ti 17.00–19.30

21.1.–1.4.2025 24 kl t

Hopeaseppämestari Seppo Sankila

Hopean ja kuparimetallien ominaisuudet ja käsittelyt. Käytössä olevat laitteet ja työkalut sekä niiden oikeaoppinen käyttö korujen valmistuksessa. Kemiallisten aineiden turvallinen käsittely. Korujen valmistaminen, huoltaminen ja uudistaminen.

110403 Hopeatyöt, viikonloppu, syksy

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

26.10.–1.12.2024 24 sl t

Hopeaseppämestari Seppo Sankila

Hopean ja kuparimetallien käyttö korujen valmistuksessa. Hopean sulatus ja valssaus raaka-aine ahioksi. Korukivien istutusmenetelmät ja käyttö koruihin. Pieniin koruihin soveltuva emalointi. Hopeaketjujen punonta. Vanhojen korujen kunnostus ja ns. lusikkakorujen muokkaus.

110404 Hopeatyöt, viikonloppu, kevät

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

15.2.–23.3.2025 24 kl t

Hopeaseppämestari Seppo Sankila

Hopean ja kuparimetallien käyttö korujen valmistuksessa. Hopean sulatus ja valssaus raaka-aine ahioksi. Korukivien istutusmenetelmät ja käyttö koruihin. Pieniin koruihin soveltuva emalointi. Hopeaketjujen punonta. Vanhojen korujen kunnostus ja ns. lusikkakorujen muokkaus.

110405 Korukivenhiontaa, koruja hopeasavesta, lusikkakoruja ja ketjunpunontaa

Arppen koulu, tekninen työ, Koulutie 3

To 17.30–20.00

3.10.–28.11.2024, 30.1.–27.3.2025 24 sl, 24 kl t

Pirjoriitta Koponen

Kurssilla pääset kokeilemaan korukivien hiontaa ja tekemään koruja hopeasavesta,

lusikkakoruja ja ketjunpunontaa. Mukaan tarvitset suojavaatteiksi vedenkestävät jalkineet ja essun. Tuo mahdollisuuksien mukaan myös omat kuulosuojaimet ja suojalasit sekä hiottavat kivet. Kiviä on mahdollisuus saada myös opettajalta. Pientarvikkeista maksu opettajalle.

110410 Posliininmaalauus, Kitee

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ma 14.00–16.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 36 sl, 36 kl t

Irja Juvonen

Kurssi sopii kaikille posliininmaalauksesta kiinnostuneille. Kokeillaan erilaisia maalaustekniikoita, maisema-, kukka- ja muotokuva-aiheita, myös lasille maalaamista.

110502 SoloLatin

Yhteisöotalo, sali, Välttimäentie 4

La 15.40–17.10

21.9.–30.11.2024, 25.1.–5.4.2025 8 sl, 8 kl t

Tuija Helena Marjola

SoloLatin-tunnilla tanssit yksin ilman paria rennolla meiningillä. Kehität koordinaatiotasi, tanssiteknisiä taitojasi, vartalon liikeratoja ja tasapainoa erilaisten harjoitusten avulla. Samalla nautit latinalaistanssien rytmeistä ja legendaarisista latinalaiskappaleista sekä löydät oman persoonallisen tanssityylisi. Lajeina mm. cha cha, rumba, salsa, merengue, bachata. Aloitamme perusteista, joten ennakkotaitoja ei tarvita.

110503 Kuntolavatanssi

Yhteisöotalo, sali, Välttimäentie 4

La 14.00–15.30

21.9.–30.11.2024, 25.1.–5.4.2025 8 sl, 8 kl t

Tuija Helena Marjola

Kurssi sinulle, joka pidät lavatansseista ja haluat tanssia niitä myös yksin ilman paria. Anna musiikin ja liikkeen viedä mukanaan! Kurssilla tunnelmoimme ja tanssimme hien pintaan helpoilla liikkeillä lavatanssikappaleiden tahtiin. Huomaamattasi kehität samalla kestävyyskuntonasi ja koordinaatiokykyäsi. Lähdemme liikkeelle perusteista, joten ennakkotaitoja ei tarvita.

110505 Lauantaitanssit

Yhteisöotalo, sali, Välttimäentie 4

La 10.00–14.15

7.9.–26.10.2024, 18.1.–15.3.2025 15 sl, 15 kl t

Kempas Auli, Pennanen Jouni

Kokoontumiskerrat lauantaisin klo 10-14.15. Alustava suunnitelma, ryhmän kanssa voidaan sopia tarkemmin. 7.9. Foksit 28.9. Bugg ja fusku 26.10. Wanha tango/lavatango ja

tangovalssi 17.1. Humpat 8.2. Chacha ja bolero 15.3. Kansantanssit

110506 Lauantain toivotut - rock /boogie/ bugg

Yhteisöotalo, sali, Välttimäentie 4

La 10.00–14.15

12.4.2025 5 kl t

Kempas Auli, Pennanen Jouni

Tule tanssimaan vauhdikkaita tansseja. Kurssi sopii kaikille, riippumatta aikaisemmasta tanssikokemuksesta.

119800 Aamupäivän käsityöpaja

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ke 10.00–12.15

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025 36 sl, 36 kl t

Sanna Sorvi

Valmistetaan kaikkea kivaa itselle, kotiin tai vaikka lahjoiksi. Hyödynnetään erilaisia materiaaleja, tekotapoja ja tekniikoita. Ompelua, virkkausta, askartelua jne. Ideoidaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Kurssi soveltuu kaikille käsitöistä kiinnostuneille - sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille.

119801 Iltapäivän ompelua eri teemoilla

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ke 13.00–15.15

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025 36 sl, 36 kl t

Sanna Sorvi

Kurssilla voit tehdä tilkkutöitä, trikoo-ompelua, vaatteiden tuunausta ja korjausta, sisustus- ja käyttötavaraompelua ja kaikkea kivaa vaikka lahjaksi. Sisältö suunnitellaan yhdessä kurssin osallistujien kanssa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että ompelua jo aiemmin harrastaneille.

119802 Korjataan ja muokataan ommellen vanhasta uutta

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ti 17.00–19.30

1.10.–12.11.2024 18 sl t

Merja Kupiainen

Kurssilla opit vaatteiden korjauksen perusteita (mm. vetoketjun vaihto). Voit muokata vanhoja vaatteita itselle sopivaksi eri tekniikoita ja materiaaleja käyttäen. Voit myös ommella uusia vaatteita helppojen kaavojen avulla. Kurssi sopii aloittelijoille ja konkareille.

119803 Käsityöryhmä, Huikkola

Huikkola, entinen koulu, Huikkolantie 27

Ke 18.00–20.30

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025 36 sl, 36 kl t

Merja Kupiainen

Vaateompelua sekä sisustustekstiilien ompelua. Vaatteiden korjausompelua. Neulontaa, virkkausta, erilaista kirjontaa, tilkkutöitä ja huovutusta sekä makrameetöitä. Kaavapaperi ja saumurilankojen perusvärit sisältyvät kurssihintaan. Luokassa on saumureita ja ompelukoneita.

119804 Kankaankudontaa ja muita käsitöitä, Suorlahti

Suorlahti, entinen koulu, Suorlahdentie 27

To 18.00–20.30

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025 36 sl, 36 kl t

Tiina Timonen

Kudotaan kangaspuilla, virkataan, neulotaan, värjätään lankoja purkeissa, askarrellaan...

Kurssin sisältö suunnitellaan kurssilaisten kanssa yhdessä. Käytössä muutamat kangaspuut.

119805 Kahvipussin uudet tuulet - syksy

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 9.30–15.00, Su 9.30–15.00

21.–29.9.2024 28 sl t

Sirpa Liimatainen

Tutustumme ruutupunontaan tekemällä kahvipusseista kasseja ja koreja. Yhteen pieneen kauppakassiin tarvitaan pestyjä, vain pohjasta avattuja pusseja vähintään 56 kpl. Lisäksi tarvitet sakset tai leikkurin, grillitikkuja, tylppäkärkisen neulan, viivottimen, kynän, vahvaa lankaa (puuvilla-, kalastajanlanka,tms.). Reppunauhaa, nyöriä ja niittejä kassiin saa myös ostaa opettajalta. Ryhmä kokoontuu 21. - 22.9. ja 28. - 29.9.

119806 Trikoo-ompelukurssi - Syksy

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 9.00–14.00, Su 9.00–14.00

5.–13.10.2024 24 sl t

Sanna Sorvi

Ommellaan valmiista kaavoista trikoovaatteita itselle tai vaikka lahjaksi. Käytössä saumurit ja peitetikkikone. Ryhmän alustava kokoontumisaikatalu 5. - 6.10. ja 12. - 13.10.

119807 Kinnasneulat esiin!

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 10.00–15.15

26.10.–23.11.2024 18 sl t

Merja Harinen

Kurssilla opit tämän muinaisen, virkkaamista ja neulomista edeltäneen tekniikan. Tarvitset neulakinnasneulan ja lankaa. Tarvittaessa tarvikkeet saa ostettua kurssilta.

119808 Joulun odotusta lahjoja ja koristeita askarrellen

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 10.00–15.15

7.–14.12.2024 12 sl t

Merja Harinen

Kurssilla tehdään lahjoja ja koristeita makrameetekniikalla, virkaten, paperinarua, fimomassaa jne. hyödyntäen. Voit tehdä myös havukransseja. Tuo mukanasia ideoita, joita haluat toteuttaa ja oppia tekemään!

119809 Tutustu tuftaukseen

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15

7.–8.2.2025 10 kl t

Merja Harinen

Kiinnostaako suosittu tuftaus? Täällä opit sen tekniikan ja alkeet. Välineet ja tarvikkeet ohjaajalta tarvittaessa.

119810 Trikoo-ompelukurssi - Kevät

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 9.00–14.00, Su 9.00–14.00

15.–23.2.2025 24 kl t

Sanna Sorvi

Ommellaan valmiista kaavoista trikoovaatteita itselle tai vaikka lahjaksi. Käytössä saumurit ja peitetikkikone. Ryhmän alustava kokoontumisaikatalu 15. - 16.2. ja 22. - 23.2.

119811 Makrameesta on moneksi!

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.15

7.–8.3.2025 10 kl t

Merja Harinen

Makramee on käsityötekniikka, jossa solmuja käyttämällä saadaan aikaan koristeellisia nyörejä ja pintoja. Ota mukaan sakset, makramee- tai virkkauslankaa ja mahdollisesti malli/ohje työstä, jota haluaisit lähteä toteuttamaan. Materiaaleja on ostettavissa myös opettajalta. Kurssi soveltuu aloittelijoille ja tekniikan osaajille.

119812 Kahvipussin uudet tuulet - kevät

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

La 9.30–15.00, Su 9.30–15.00

12.–27.4.2025 28 kl t

Sirpa Liimatainen

Kurssilla opettelemme hakapunontaa tekemällä esim. koreja. Punontatyötä varten tarvitset reilusti pestyjä, pohjasta avattuja kahvipusseja, sakset tai leikkurin, viivottimen, kynän,

pyykkipoikia, vahvaa lankaa (puuvilla-, kalastajanlanka tms.) ja tylppäkärkisen neulan. Ryhmä kokoontuu 12. - 13.4. ja 26. - 27.4.

119814 Perinnekoneet kuntoon, vanhan voiman ja perinteen pariin

Harrastehalli (ent. Koneveijareiden halli), Sumpputie 3

To 16.30–20.15

12.9.–21.11.2024, 9.1.–20.3.2025 40 sl, 40 kl t

Kalle Hurskainen

Tutustutaan vanhojen koneiden tekniikkaan ja kunnostetaan niistä toimivia yksilöitä. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Keski-Karjalan perinnekoneyhdistyksen kanssa.

119815 Puuhuonekalut

Erikospuuseppä Seppo Auvisen työtilat, Meijerintie 1

Pe 18.00–21.30

13.9.–29.11.2024, 10.1.–4.4.2025 44 sl, 48 kl t

Seppo Auvinen

Valmistetaan huonekaluja ja pienempiä puutöitä kurssilaisten toiveiden mukaan. Sopii sekä aloittelijoille että puutöitä pidempään harrastaneille.

119816 Huonekalujen kunnostus ja entisöinti

Erikospuuseppä Seppo Auvisen työtilat, Meijerintie 1

La 9.00–15.00

14.9.–7.12.2024, 18.1.–12.4.2025 42 sl, 42 kl t

Jorma Palo

Kurssilla korjataan ja entisöidään opiskelijoiden huonekaluja. Pienet verhoilutyöt kuuluvat kurssin opetusohjelmaan. Sopii myös aloittelijoille.

119817 Huonekalujen kunnostus ja entisöinti

Erikospuuseppä Seppo Auvisen työtilat, Meijerintie 1

La 9.00–15.00

7.9.–14.12.2024, 11.1.–26.4.2025 42 sl, 42 kl t

Seppo Auvinen

Kurssilla korjataan ja entisöidään opiskelijoiden huonekaluja. Pienet verhoilutyöt kuuluvat kurssin opetusohjelmaan. Sopii myös aloittelijoille. Kokoontuu joka toinen viikko.

119818 Puutyö, Leinola

Kylätalo Leinola, Leinovaarantie 4 A

Ke 17.00–20.30

9.10.–13.11.2024, 8.1.–12.3.2025 28 sl, 42 kl t

Timo Toropainen

Tehdään uutta ja korjataan käytettyä.

119822 Hehkuvia värejä kasvivärjäyksellä!

Suorlahti, entinen koulu, Suorlahdentie 27

To 17.00–20.00, Pe 17.00–20.00, La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

18.4.–31.7.2024, 6.–15.9.2024 4 kl, 22 sl t

Tiina Timonen

Suunnittelupalaveri on keväällä, to 18.4. klo 17-20. Kasvivärjäysviikonloppu on 6.-8.9. (pe 17-20, la 9-15, su 9-15). Lankojen jako ja lankakarttojen teko 15.9..Kurssilla värjätään valituilla kasveilla/värjäysaineilla pääosin neulontaan/kudontaan käytettäviä villalankoja.

120301 Englannin alkeiden/perusteiden kertaus

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

To 12.00–13.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025 19 sl, 20 kl t

Eija Mujunen

Kurssilla harjoittelemme rauhalliseen tahtiin englannin kielen perusteita ja arkielämän käyttötilanteita. Oppimateriaali valitaan yhdessä ryhmän kanssa. Tervetuloa mukaan vetreyttämään kielitaitoasi!

120302 Englannin kielen peruskurssi - päiväryhmä

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ma 12.00–13.15

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025 19 sl, 20 kl t

Eija Mujunen

Ryhmä soveltuu kaikille, jotka ovat joskus opiskelleet englantia pari-kolme vuotta. Harjoittelemme rauhalliseen tahtiin kielen perusteita ja arkielämän käyttötilanteita. Oppimateriaalina Everyday English 2, kpl 6-7 ja Everyday English 3.

120303 Englantia tiistai-iltapäivisin - keskustelua ja kertausta

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

Ti 12.30–13.45

10.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025 19 sl, 20 kl t

Eija Mujunen

Päiväkurssilla kartutamme kielitaitoamme yhdessä tuumin. Kurssi soveltuu kieltä useamman vuoden kansalaisopistossa harrastaneille tai muualla kielen perusteet opiskelleille. Keskitymme kielen suulliseen tuottamiseen ja sanavaraston laajentamiseen sekä kuullunymmärtämisen petraamiseen. Oppimateriaalina Life - Upper Intermediate.

120305 Englannin perustason kertauskurssi illalla

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

Ke 16.30–17.45

11.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025 19 sl, 20 kl t

Eija Mujunen

Englannin kielen perusteita kertaava kurssi sopii kaikille kieltä joskus koulussa tai kansalaisopiston ryhmissä muutamia vuosia opiskelleille. Opiskellaan ja harjoitellaan kielen keskeisiä perusrakenteita ja rohkaistutaan käyttämään kieltä suullisesti erilaisissa arkielämän tilanteissa. Tervetuloa rohkeasti mukaan harjoittelemaan englannin kieltä!

120501 Ranskan perusteiden kertaus

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3

To 13.30–14.45

12.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025 19 sl, 20 kl t

Eija Mujunen

Kurssi soveltuu ranskaa jo hieman opiskelleille. Kurssilla kerrataan kielen perusteita, tutustutaan aitoihin arkielämän puhetilanteisiin ja harjoitellaan ääntämistä oppikirjan tekstien pohjalta. Oppimateriaali valitaan kurssin alussa. Bienvenue!

120801 Italian alkeiskurssi

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

Ma 18.15–19.45

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025 22 sl, 26 kl t

Luciana Turunen

Si parte 1 -oppikirjan avulla tutustutaan matkailuun ja jokapäiväiseen elämään liittyviin aihepiireihin, kuten asioimista kahvilassa, ravintolassa ja kaupoissa. Opitaan esittäytymään ja kertomaan itsestä. Tutustutaan kulttuuriin, unohtamatta kaunista italialaista musiikkia. Rohkeasti mukaan e Benvenuti! Oppikirja: Si parte 1 (Rosa Daghetti & Katriina Vehkolainen)

320100 Metsästäjäkurssi

Ilmarinen opetustila 21, 2. krs, Koulutie 3

To 17.00–20.15

5.–26.9.2024 16 sl t

Markku Hyvönen

Opiskellaan Suomen Riistakeskuksen hyväksymä koulutusohjelma.Tiivis kurssi, joka valmentaa metsästäjätkinon suorittamiseen. Oppikirjana Metsästäjänopas. Lisätietoa <http://riista.fi/>

810201 Satokauden tuotteita arki- ja juhlapöytään

Huikkola, entinen koulu, Huikkolantie 27

Ti 18.00–20.30

22.10.–19.11.2024 15 sl t

Heljä Leinonen

Syksyn ajankohtaiset ruoka-aineet pataan ja leivontaan.

810202 Makuja maailmalta - eri keittiöiden aterioita

Huikkola, entinen koulu, Huikkolantie 27

Ti 18.00–20.30

11.2.–18.3.2025 15 kl t

Heljä Leinonen

Kansainvälisiä tuulahduksia keittiöön, arki- ja juhlaruokia ja -leivonnaisia.

810203 Maukasta arkiruokaa edullisesti

Arppen koulu 212, kotitalous

To 15.15–18.30

5.9.–3.10.2024 20 sl t

Auli Partio

Kurssilla valmistetaan erilaisia ruokalajeja syyskesän raaka-aineita hyödyntäen. Ruokia täydennetään esimerkein koko ateriksi salaatin tai muiden lisäkkeiden kera. Kurssimaksu sisältää tarvikehankinnat.

810204 Vegaaninen leivonta

Arppen koulu 212, kotitalous

La 10.00–15.00

26.10.2024 6 sl t

Auli Partio

Tule tutustumaan vegaaniseen leivontaan! Kurssilla tehdään arkeen ja juhlaan sopivia suolaisia ja makeita leivonnaisia. Tarvittavat raaka-aineet ja muut tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

810205 Arki- ja juhla-leivontaa

Arppen koulu 212, kotitalous

To 15.15–18.30

9.1.–6.2.2025 20 kl t

Auli Partio

Nopeita, helppoja leipomuksia arjen kahvihetkiin ja välipalaksi. Suolaista ja makeaa tarjottavaa juhlapöytään. Kurssimaksu sisältää tarvikehankinnat.

810206 Raakakakkuja kevään ja kesän juhliin

Arppen koulu 212, kotitalous

La 10.00–15.00

29.3.2025 6 kl t

Auli Partio

Kurssilla tehdään arkeen ja juhlaan sopivia makeita kakkuja ja torttuja. Tarvittavat raaka-aineet ja muut tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

830100 Keppijumppa, päivä

VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7

Ma 12.15–13.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 12 sl, 12 kl t

Miika Timonen

Monipuolista liikuntaa kepin kanssa reippaan musiikin tahdittamana. Vetreyttäviä, elvyttäviä ja avaavia liikkeitä sekä tasapainoharjoituksia.

830101 Kahvakuula, päivä

VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7

Ma 13.15–14.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 12 sl, 12 kl t

Miika Timonen

Monipuolista liikuntaa kahvakuulan kanssa reippaan musiikin tahdittamana.

830102 Kahvakuula- ja keppijumppa

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ma 18.10–19.10

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 16 sl, 16 kl t

Miika Timonen

Kehittää lihasvoimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta sekä tasapainoa. Välineenä kahvakuulat tai kepit. Harjoituksissa tehdään kokonaisvaltaisia ja monipuolisia liikkeitä, joissa treenataan useaa lihasryhmää kerralla. Tunti voi koostua lämmittelystä, tekniikkaharjoitteista ja liikepattereista tai kuntopiirityyppisestä kokonaisuudesta. Sopii erinomaisesti sekä miehille että naisille. (Sään salliessa myös ulkona)

830103 Train, Sweat, Rest

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ma 17.00–18.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 16 sl, 16 kl t

Miika Timonen

Tällä kurssilla treenataan kovaa. Kurssi on monipuolinen ja se kehittää nopeutta, voimaa, kestävyyttä, kehonhallintaa sekä koordinaatiota. Kurssin sisällöt vaihtelevat Crosstraining-harjoitteista Circuit- tyyppisiin harjoitteisiin. Kurssi soveltuu aktiivisesti liikuntaa harrastaville henkilöille. Tavoite on, että tunnin jälkeen hiki on pinnassa ja sen jälkeen pääsee kotiin lepäämään!

830104 Äijäjumppa, syksy

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ke 17.00–18.00

11.9.–4.12.2024 16 sl t

Topi Hurskainen

Miehille tarkoitettu tunti, joka kehittää monipuolisesti lihaskuntoa. Tunti sisältää helpon alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn. Sopii kaiken ikäisille miehille. Tunti

voi olla kuntosalilla, liikuntasalissa tai ulkona sään salliessa.

830105 Äijäjumppa, kevät

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

Ke 17.00–18.00

8.1.–2.4.2025 16 kl t

Topi Hurskainen

Miehille tarkoitettu tunti, joka kehittää monipuolisesti lihaskuntoa. Tunti sisältää helpon alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn. Sopii kaiken ikäisille miehille. Tunti voi olla kuntosalilla, liikuntasalissa tai ulkona sään salliessa.

830106 Lempeää kehonhuoltoa tuolia käyttäen

Rantalan koulu, Koulutie 3 F

To 15.00–16.00

3.10.–12.12.2024, 9.1.–17.4.2025 13 sl, 16 kl t

Mirja Annukka Oras

Tämä helppo, hengityksen tahtiin kulkeva liikuntamuoto on samanaikaisesti kehonhuoltoa, hengitysharjoituksia ja hellittämistä rentoutuen. Liikkeet tehdään tuolia apuna käyttäen. Hathajoogaa mukailevien liikkeiden ansiosta tämä on loistava tapa pitää keho notkeana. Lisäksi se on helppoa liikuntaa myös kotona tehtäväksi.

830109 Kuntoporrastreenit

Hutsin Urheilukeskus, kuntoportaat, Urheilutie 7

Ma 17.00–18.00

14.4.–19.5.2025 7 kl t

Miika Timonen

Kaikille soveltuvat porrastreenit. Liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitteita ja juoksuvariaatioita portaita hyödyntäen.

830114 Liikunta, Leinovaara ja Hummovaara

Kylätalo Leinola, Leinovaarantie 4 A

Ma 17.30–18.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 16 sl, 16 kl t

Hanneliina Kojo

Peruskuntaa ylläpitävää monipuolista liikuntaa kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tunneilla käytetään oman kehon painoa sekä erilaisia välineitä, kuten keppejä, käsipainoja ja kuminauhoja. Keskitytään lihaskuntoharjoituksiin, mutta tehdään myös tasapainoliikkeitä ja venytyksiä. HUOM! Ryhmä kokoontuu vuoroviikoin Leinolan kylätalolla ja Hummon kylätalolla.

830115 Perusjumppa kaikille, Puhos

Puhoksen koulu, Kartanontie 5

Ma 17.45–18.45

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 16 sl, 16 kl t

Tiina Timonen

Kuntoa ylläpitävää, monipuolista liikuntaa kehoa ja eri välineitä hyväksi käyttäen.

830116 Allasjumppa

Urheilutalo/Uimahalli, Urheilutie 7

Ke 19.30–20.15

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025 12 sl, 12 kl t

Tiina Timonen

Monipuolinen vesijumppa, joka sisältää lämmittely hyppy- ja juoksuosuuksia sekä lihaskuntoharjoitteita. Myös nivelvaivaiset voivat nauttia tästä tunnista. Vesi pehmentää liikkeitä. Kurssimaksu ei sisällä uintimaksua.

830117 Lauantain tehovesijumppa

Urheilutalo/Uimahalli, Urheilutie 7

La 10.00–10.45

14.9.–14.12.2024, 11.1.–5.4.2025 12 sl, 12 kl t

René Eugenio Juárez

Tehokasta liikuntaa vedessä musiikin tahdissa. Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita. Tehovesijumppa kehittää kestävyyttä ja vahvistaa lihaskuntoa. Kurssilaisilta vaaditaan hyvää peruskuntoa. Apuna liikkeitä tehostamaan käytetään erilaisia apuvälineitä. Kurssimaksu ei sisällä uintimaksua.

830118 Juurikan jumppa

Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3

Ma 18.00–19.00

7.10.–16.12.2024, 13.1.–31.3.2025 15 sl, 15 kl t

Eila Uuksulainen

Perusjumppaa naisille tehostaen musiikilla, välineillä ja ilman välineitä oman kehon painolla.

830119 Heinoniemen tuolijumppa

Heinoniemen Kotipirtti, Heinonientie 37

Ma 14.45–15.30

16.9.–25.11.2024, 20.1.–31.3.2025 10 sl, 10 kl t

Hanneliina Kojo

Tehdään monipuolisesti liikkeitä tuolilla istuen, mahdollisesti myös seisten riippuen osallistujien kunnosta. Ei lattialle menoa. Käytetään toiveiden mukaan erilaisia välineitä, kuten käsipainoja tai jumppakuminauhaa. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä.

830302 Hathajooga

Rantalan koulu, Koulutie 3 F

To 16.30–18.00

3.10.–12.12.2024, 9.1.–17.4.2025 20 sl, 24 kl t

Mirja Annukka Oras

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu.

830303 Piian päiväjooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

To 14.30–16.00

19.9.–12.12.2024, 9.1.–3.4.2025 24 sl, 24 kl t

Piia Pippuri

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu.

830304 Piian iltajooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

To 16.30–18.00

19.9.–12.12.2024, 9.1.–3.4.2025 24 sl, 24 kl t

Piia Pippuri

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu.

830305 Piian maanantaijooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Ma 14.30–16.00

16.9.–9.12.2024, 13.1.–7.4.2025 24 sl, 24 kl t

Piia Pippuri

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu.

830306 Pilates perusteet ja jatko

Yhteisötila, sali, Välttimäentie 4

Pe 17.00–18.00

13.9.–13.12.2024, 10.1.–4.4.2025 16 sl, 16 kl t

Päivi Karhu-Sormunen

Käydään ensin läpi Pilateksen perusteet ja jatketaan ryhmän tason mukaan. Tunneilla

ohjattavista liikkeistä annetaan erilaisia vaihtoehtoja, joten alkeis-/perustason tunninit sopivat hyvin sekä ensikertalaisille, että jo hetken aikaa pilatesta harrastaneille. Ota mukaan oma alusta. Ei sovellu raskaana oleville.

830311 Qigong- perusteet

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Pe 18.00–20.00, La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

27.–29.9.2024 12 sl t

Kaisa Lehtipuro

Qigong (äännetään tsikung) on jopa tuhansia vuosia vanhoja kiinalaisia liike – ja meditaatioharjoituksia, joiden tavoitteena on mielen ja kehon rauhoittaminen ja tasapainottaminen. Liikeharjoitukset tehdään hitaasti hengityksen tahdissa ja myös mielikuvia käytetään harjoitusten tukena. Jokaisen harjoituksen aikana tehdään hengitysharjoituksia, venytyksiä, liikesarjoja ja meditaatioita. Harjoituksissa tehdään erityisesti niskaa ja selkää hoitavia liikkeitä. Peruskurssilla tutustutaan qigongiin ja sen peruseriaatteisiin. Harjoittelemme erilaisia hengitystekniikoita, kehon asentoja, yksinkertaisia ja helppoja liikkeitä sekä liikesarjoja. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästauon la-su.

830312 Qigong- 5 elementtiä

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Pe 18.00–20.00, La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

22.–24.11.2024 12 sl t

Kaisa Lehtipuro

Qigong (äännetään tsikung) on jopa tuhansia vuosia vanhoja kiinalaisia liike – ja meditaatioharjoituksia, joiden tavoitteena on mielen ja kehon rauhoittaminen ja tasapainottaminen. 5 elementin viikonlopussa tutustutaan liikeharjoituksiin, jotka pohjautuvat taolaiseen viiden elementin teoriaan. Viisi elementtiä ovat metalli, vesi, puu, tuli ja maa. Jokainen elementti liittyy eri vuodenaikaan ja edustaa kehossamme tiettyä sisäelintä ja myös tunnetta. Tutustumme liikesarjoihin ja meditaatioihin, joilla voidaan hoitaa kutakin elementtiä. Kurssi sopii myös uusille oppilaille, qigongin perusteet kerrataan alussa. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästauon la-su.

830313 Qigong Flow

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Pe 18.00–20.00, La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

24.–26.1.2025 12 kl t

Kaisa Lehtipuro

Qigong (äännetään tsikung) on jopa tuhansia vuosia vanhoja kiinalaisia liike – ja meditaatioharjoituksia, joiden tavoitteena on mielen ja kehon rauhoittaminen ja tasapainottaminen. Qigong Flowssa opetellaan syventämään harjoituksia ja tutustutaan Flow-sarjoihin. Flow-sarjat ovat yksinkertaisia ja helppoja liikkeitä, joissa mieli lepää.

Liikkeiden avulla opetellaan uppoutumaan tähän hetkeen. Kurssi sopii myös uusille oppilaille, qigongin perusteet kerrataan kurssin alussa. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästaun la-su.

830314 Qigongin eläin- ja ääniharjoituksia

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

Pe 18.00–20.00, La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

21.–23.3.2025 12 kl t

Kaisa Lehtipuro

Qigong (äännetään tsikung) on jopa tuhansia vuosia vanhoja kiinalaisia liike – ja meditaatioharjoituksia, joiden tavoitteena on mielen ja kehon rauhoittaminen ja tasapainottaminen. Qigong Eläin- ja ääniharjoituksissa tutustutaan eläinsarjoihin, joissa eri eläimet edustavat tiettyä tunnetta ja elementtiä. Tuhansia vuosia vanhojen harjoitusten takana on ajatus, että matkimalla eri eläinten liikkeitä, voidaan kehoa ja mieltä hoitaa uudella tavalla. Miten vaikkapa karhu hengittää ja liikkuu? Mitä se voisi opettaa sinulle? Tutustumme myös ääniharjoituksiin, joissa oman äänen avulla rauhoitetaan mieltä ja kehoa. Kurssi sopii myös uusille oppilaille, qigongin perusteet kerrataan kurssin alussa. Mukaan oma vesipullo, matto ja kevyet eväät tarpeen mukaan, pidämme pienen evästaun la-su.

Rääkkylä

110160 Pianonsoitto

Rääkkylän kunnatalo, Muha-luokka, 3.krs, 312, Kinnulantie 1

Ke 18.00–19.30

4.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025 24 sl, 24 kl t

Andjela Halonen

Kurssilla opetetaan pianonsoiton perusteita ja monipuolisia pianokappaleita. Ensimmäisellä kerralla sovitaan henkilökohtaiset soittoaajat, oppilas saa opetusta n. 30 min./kokoontumiskerta.

110161 Yksinlaulu

Rääkkylän kunnatalo, Muha-luokka, 3.krs, 312, Kinnulantie 1

To 18.00–19.30

5.9.–28.11.2024, 9.1.–3.4.2025 24 sl, 24 kl t

Andjela Halonen

Kurssilla opiskellaan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta. Kurssi on tarkoitettu laulamista harrastaneille. Ensimmäisellä kerralla sovitaan henkilökohtaiset lauluajat, oppilas saa opetusta n. 30 min./kokoontumiskerta.

110162 Pelimanniryhmä

Rääkkylän valtuustosali, Kinnulantie 1

La 12.00–14.30

7.9.–16.11.2024, 11.1.–22.3.2025 18 sl, 18 kl t

Jukka Kyllönen

Soitetaan yhdessä kansanmusiikkia. Opiskelijoilla tulee olla oma soitin mukana. Kokoontumiset joka toinen tai joka kolmas viikko. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovitaan osallistujien kesken muut kokoontumispäivät ja -ajat.

110163 Lauluryhmä Tväng

Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7

Su 12.00–14.15

15.9.–8.12.2024, 12.1.–6.4.2025 12 sl, 12 kl t

Marita Koskelo

Monipuolista laulettavaa kuorolle ryhmän mieltymysten mukaan.

110260 Riäkyteatteri

Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7

Ma 17.00–19.15

21.10.–16.12.2024, 13.1.–5.5.2025 27 sl, 45 kl t

Jukka Moskuvaara

Riäkyteatteri aloittaa uuden näytelmän valmistamisen.

110261 Teatteri Sekamelska 5-9-luokkalaisille

Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7

Ma 15.15–16.45

21.10.–16.12.2024, 13.1.–5.5.2025 18 sl, 30 kl t

Jukka Moskuvaara

Ryhmä on suunnattu vuoden tai useamman vuoden teatteria harrastaneille. Sukellamme tarinoiden mielikuvitusmaailmaan improvisaatioharjoitusten, tanssin ja musiikin kautta.

110360 Kuvallisen ilmaisun iloa - lasten kokeileva taideryhmä

Yläkoulu 109 Kuvaamataito, Paksuniementie 7

Ti 15.00–16.30

10.9.–26.11.2024, 7.1.–25.3.2025 22 sl, 22 kl t

Auli Partio

Sukellellaan taidehistorian ja tyyllilajien runsauteen. Tutkitaan mestareiden teoksia ja toteutetaan niistä omia versioita, omien kokemusten ja ideoiden kautta oivaltaen: piirtäen, maalaten, muotoillen, kuvaten, koostaen - jalat maassa ja pää pilvissä! Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. 8-12-vuotiaille.

110364 Keramiikkaa käsin rakentamalla

Auli Partion ateljee, Oravisalontie 1420

To 17.00–20.15

27.2.–10.4.2025 24 kl t

Auli Partio

Tule kokeilemaan keramiikan tekemistä perustekniikoilla. Muotoillaan pieniä astioita tai pienoisveistoksia. Kokeillaan myös muottitekniikoita. Sopii aloittaville ja kokeneemmille keramiikan tekijöille. Aloituskerralla voidaan sopia kokoontumispäivä ryhmän toiveet huomioiden. Opettajalta voi ostaa savea ja lasitteita.

110366 Rakukeramiikka

Auli Partion ateljee, Oravisalontie 1420

La 10.00–14.15

26.4.–17.5.2025 10 kl t

Auli Partio

Kurssilla tutustutaan rakukeramiikan perusteisiin, mm. rakennettavan esineen vahvuus, koristelu ja lasitteiden käyttö sekä polttomenetelmän erityispiirteet. Kokoontumiskerrat: la 26.4. teoriaosuus ja töiden rakentaminen, lasituksen suunnittelu. La 17.5. raakapolttettujen töiden lasitus ja rakupolttu. Materiaaleista ja poltoista erikseen maksu opettajalle. Lisätietoja opettajalta: 044 972 4663.

110462 Lasinsulatus

Auli Partion ateljee, Oravisalontie 1420

Pe 17.00–20.00

28.2.–11.4.2025 16 kl t

Auli Partio

Lasinsulatus ja -taivutus. Kurssi sopii vasta-alkajille tai jo pitkään harrastaneille lasin ystäville. Uunin käyttö sisältyy kurssimaksuun.

110662 "Tapahtui Rääkkylässä" - historiikkien kirjoituspiiri

Pääkirjasto, lukutila, Kinnulantie 2

La 12.00–13.30

14.9.–14.12.2024, 11.1.–5.4.2025 10 sl, 10 kl t

Erja Moore

Kurssin tavoitteena on tallentaa Rääkkylän historiaan liittyvää toimintaa ja muistitietoa. Kirjoittamisen tuloksena voi olla yhdistyksen tai yrityksen historiikki tai omaan elämään tai sukuun liittyvä muistelmä. Tuloksena syntyvän tekstin pituutta ei määritellä; lyhytkin teksti voi olla mielenkiintoinen ja informatiivinen. Aluksi kurssilla käydään läpi historiikin kirjoittamisen lähtökohtia ja mahdollisten aineistojen ja haastattelujen käyttöä kirjoituksen tuottamisessa. Jokainen osallistuja laatii kirjoitukselleen etenemisrunгон, joita käsitellään syksyn 2024 aikana. Keväällä 2025 tapaamiset koostuvat kirjoitusten esittelyistä ja saadun palautteen hyödyntämisestä tekstin muokkaamisessa. Kurssin aikana kartoitetaan myös kirjoitusten julkaisumahdollisuudet. HUOM! Kurssille voi osallistua myös etänä.

119860 Puutyö Rääkkylä

Yläkoulu Pajarakennus, Paksuniementie 7

La 8.00–14.00

14.9.–23.11.2024, 18.1.–5.4.2025 42 sl, 42 kl t

Veli Lätti

Vanhan tai uuden huonekalun suunnittelu ja toteutus. Ryhmä kokoontuu joka toinen lauantai.

119861 Käsityöpaja

Rasihovi, Hammaslahdentie 56

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

21.9.–10.11.2024, 15.2.–6.4.2025 36 sl, 36 kl t

Hannele Kinnunen

Monipuolinen käsityöryhmä, jossa voit kokeilla erilaisia tekniikoita oman kiinnostuksen mukaan; ommella, tehdä tilkkutöitä jne. Omat ompeluvälineet mukaan. Kokoontumiset syksy: Rasihovi 21.-22.9, 19.-20.10.24 ja Rääkkylän yläkoulu 9.-10.11.24. Kevät: Rääkkylän yläkoulu 15.-16.2.25, Rasihovi 8.-9.3 ja 5.-6.4.25.

119862 Joulupaja

Yläkoulu 109 Kuvaamataito, Paksuniementie 7

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

7.–8.12.2024 12 sl t

Hannele Kinnunen

Jouluisessa pajassa valmistetaan persoonallisia koristeita ja lahjoja toiveiden mukaan. Viikonlopun aikana valmistuu niin tontut kuin lakitkin jouluksi.

119863 Tekstiilien värjäys

Kinnunen, Harilantie 3 e

Su 10.00–15.00

4.8.2024 6 sl t

Hannele Kinnunen

Tutustutaan luonnonkuitukankaiden värjäykseen ja kuviointiin. Värjätyt kankaat käyvät esim. tilkkutöihin ja trikoovaatteisiin. Ota mukaan pestyä kangasta: puuvillaa, trikoota, villakangasta tai lankaa. Värjättävien tekstiilien on oltava vaaleita. Tarvitset myös sankkoja, minigrip-pusseja (4-6 l), suojahanskat ja lankaa (kalalanka). Opettaja tuo värjäykseen tarvittavat materiaalit, tarvikemaksu 10 €. Kurssipaikkana Ulla Kinnusen koti, Harilantie 3e, Rasivaara.

119864 Käsityökurssi, Nieminen

Niemisen urheilutalo, Hammaslahdentie 1126

Ma 12.00–14.30

16.9.–9.12.2024, 13.1.–7.4.2025 36 sl, 36 kl t

Merja Harinen

Opetellaan uusia ja vanhoja käsityötekniikoita perinteitä käyttäen, ompelua ja kudontaa. Tehdään käyttöesineitä sisustukseen ja vaatetukseen. Kaikki on uniikkia, käsityönä tehtyä.

Sisältö pitkälti kurssilaisten toiveiden mukaan.

119865 Oravisalon Tekstiilitaiturit

Oravisalo, Koiton talo (entinen koulu), Oravisalontie 1290 a

Su 12.00–15.00

15.9.–8.12.2024, 12.1.–6.4.2025 36 sl, 35 kl t

Merja Harinen

Opetellaan uusia ja vanhoja käsityötekniikoita perinteitä käyttäen, ompelua ja kudontaa.

Tehdään käyttöesineitä sisustukseen ja vaatetukseen. Kaikki on uniikkia, käsityönä tehtyä.

Sisältö pitkälti kurssilaisten toiveiden mukaan.

119866 Valmistetaan feresi!

Yläkoulu 204 Tekstiili, Paksuniementie 7

La 11.00–12.30, La 11.00–15.15, Su 11.00–15.15

14.9.2024, 11.–18.1.2025 2 sl, 15 kl t

Vaida Laasonen

Kurssilla voit tehdä feresin paidan, essun ja olkainhameen itsellesi tai vaikka lapsenlapsellesi!

Voit hyödyntää jo olemassa olevia materiaaleja ja kierrättää varastossa lojuvia tekstiilejä.

Ota käyttöön vaikkapa perityt pellavalakanat pitseineen. Tai virkkaa itse essun ja paidan

kauniit pitsit. Ensimmäisellä kerralla mietitään feresiin kuuluvan olkainhameen kuviollisen

puuvillakankaan, essun, paidan ja pitsien malleja sekä otetaan tarvittavat mitat. Kurssi

sisältää opetusmonisteet. Materiaalit hankitaan itse tai sovitaan opettajan kanssa

materiaalien hankkimisesta suunnitteluaihana. Kokoonntumiskerrat: suunnittelukerta (2 h)

syksyllä 14.9.2024 keväällä (2x 5 h) 11.-12.1.2025 ja feresin viimeistely (5 h) 18.1.2025.

119867 Tuftaus

Yläkoulu 204 Tekstiili, Paksuniementie 7

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00

15.–16.11.2024 10 sl t

Merja Harinen

Kiinnostaako suosittu tuftaus? Täällä opit sen tekniikan ja alkeet. Välineet ja tarvikkeet

ohjaajalta tarvittaessa.

119868 Makramee, Rääkkylä

Yläkoulu 204 Tekstiili, Paksuniementie 7

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00

14.–15.3.2025 10 kl t

Merja Harinen

Makramee on käsityötekniikka, jossa solmuja käyttämällä saadaan aikaan koristeellisia

nyörejä ja pintoja. Ota mukaan sakset, makramee- tai virkkauslankaa ja mahdollisesti

malli/ohje työstä, jota haluaisit lähteä toteuttamaan. Materiaaleja on ostettavissa myös

opettajalta. Kurssi soveltuu aloittelijoille ja tekniikan osaajille.

120360 Englannin kieli senioreille, päiväkurssi 2

Pääkirjasto, lukutila, Kinnulantie 2

Ma 14.00–15.30

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 24 sl, 24 kl t

Vaida Laasonen

Opiskelemme rauhalliseen tahtiin englannin kielen perusteita. Harjoittelemme arkikielen kielenkäyttötilanteita. Opiskelemme käyttämään kieltä entistä monipuolisemmin. Kurssilla myös keskustellaan englantilaisesta kulttuurista ja perinteistä. Kirjana on Everyday English 2.

120662 Lukupiiri suomen ja venäjän kielellä

Pääkirjasto, lukutila, Kinnulantie 2

Ma 16.30–18.30

5.–19.8.2024 6 sl t

Vaida Laasonen

Suomen- ja venäjänkielinen lukupiiri on suunniteltu suomen kieltä opiskeleville ukrainalaisille ja venäjän kieltä pitkään opiskelleille suomalaisille. "Minuutti lukemalla" harjoituksella kehitetään molempien kielten edistymistä. Tehdään yhteistyössä kirjojen pohjalta pieniä tarinankätköjä ja esitellään ne kurssin aikana. Vapaissa keskusteluharjoituksissa yhdessä pohditaan suomalaisia tyypillisiä ilmaisuja ja niiden tarkoituksia. Kurssilla käytetään suomenkielisiä lukukirjoja: Tuija Hannulan "Minua varten ei tarvitse keittää" ja Enni Mustosen "Paimen tyttö" ja venäläinen noveli.

810261 Maitohapposäilöntä ja hapanjuuren käyttö

Yläaste Kotitalous

Ma 16.00–19.00

21.10.2024 3 sl t

Vaida Laasonen

Kurssi sopii kaikille, jota ovat kiinnostuneet maitohapposäilönnästä. Kurssilla opetellaan pitkään säilyvän hapankaalin, -porkkanan ja -kurpitsan valmistus. Leivotaan hapanjuuresta valmistettua leipää ja valmistetaan hapanpiimäjuustoa. Raaka-aineista erikseen maksu opettajalle.

810262 Miehet keittiössä, grilli- ja eräruokaa

Yläaste Kotitalous

Ma 16.00–18.30

28.4.–5.5.2025 6 kl t

Vaida Laasonen

Kurssi sopii kaikille. Kurssilla opetellaan muutamien ruokien valmistus. Reseptejä voi soveltaa helposti retkeillessä. Rohkaistaan käyttämään myös luonnonmarjoja ja metsäsieniä. Valmistetaan esim. lämminsavustettuja kalavartaita, leipäkarttaita, grillattua rieskaa ja

erilaisia barbecue- kastikkeita. Valmistetaan kuusenkerkkäjuomaa. Tarvikkeista erikseen maksu opettajalle.

830160 Kahvakuula

Yläkoulu Liikuntasali

Ma 18.00–19.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 16 sl, 16 kl t

Jaana Räsänen

Harjoittelu kahvakuulan kanssa on monipuolista liikuntaa, joka tarjoaa haastetta mitä erilaisempiin tavoitteisiin. Voiman hankinta, kiinteytyminen, ryhdin, lihastasapainon ja liikkuvuuden parantaminen, tasapainon ja koordinaation kehittäminen sekä painon pudottaminen ja painon hallinta ovat hyviä syitä aloittaa kahvakuulaharjoittelu. Harjoitteet ovat toiminnallisia ja hyötyvoimaa kehittäviä ja ne sopivat eritasoisille ja -ikäisille liikkujille. Tunnille oma kahvakuula mukaan.

830161 Perusjumpaa kaikille Oravisalo

Oravisalo, Koiton talo (entinen koulu), Oravisalontie 1290 a

To 17.15–18.15

12.9.–5.12.2024, 9.1.–3.4.2025 16 sl, 16 kl t

Jaana Räsänen

Monipuolista kuntoliikuntaa harjoittaen mm. kestävyyttä, lihaskuntoa sekä liikkuvuutta. Sopii myös aloittelijoille. Kokoontumiskertojen sisällöistä ja käytettävistä välineistä sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa. Ota mukaan oma alusta.

830163 Kevyt kuntojumppa

Yläkoulu Liikuntasali

Ke 15.30–16.30

4.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025 16 sl, 16 kl t

Irina Häyrinen

Monipuolinen jumppa, jonka tavoitteena on liikunnan sekä kunnon kohotus. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä. Tunnit sisältävät aerobista, lihaskunto, tasapaino sekä venyttelyosuutta. Kurssi soveltuu ikääntyneille, tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville sekä kevyen liikunnan ystäville.

830164 Kuntojumppa

Yläkoulu Liikuntasali

Ke 16.35–17.50

4.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025 20 sl, 20 kl t

Irina Häyrinen

Tavoitteena kunnon kohotus ja liikunnan ilo! Monipuolinen tunti sisältää sekä aerobista että lihaskuntoa ja lopussa pitkät venyttelyt. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä, sopii miehille

sekä naisille. Keskitaso.

830365 Kehon huolto

Yläkoulu Liikuntasali

Ke 17.55–18.40

4.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025 12 sl, 12 kl t

Irina Häyrinen

Ylläpitää liikuntaelimestön kudosten terveyttä eli lihasten, jänteiden ja nivelten toiminnan edistämistä. Tunti koostuu dynaamisesta liikkuvuusharjoituksesta, jossa käytetään fasciametodia, pilatesta sekä asahia vaihtelevasti. Kehonhuolto lisää notkeutta, rentouttaa ja rauhoittaa kehoa.

830366 Pilates

Niemisen urheilutalo, Hammastahdentie 1126

Ke 19.15–20.15

4.9.–27.11.2024, 8.1.–2.4.2025 16 sl, 16 kl t

Irina Häyrinen

Kehonhallinta menetelmä, jonka tavoitteena on kehittää optimaalisesti ryhtiä vahvistamalla keskivartaloa, opettamalla fysiologisesti oikeita liikeratoja ja syventämällä hengitystä.

Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta.

Kesälahti

Musiikki

110130 Yksinlaulu, Kesälahti

Kesälahti-talo, Puruvesisali, Pyhäjärventie 2

Ti 17.00–20.30

3.9.–12.11.2024, 7.1.–25.3.2025 40 sl, 44 kl t

Leena Astikainen

Monipuolisia harjoituksia ryhmässä terveen lauluäänien kehittämiseksi. Pidetään syys- ja kevätkonsertti valikoiduista teemoista. Tervetuloa entiset ja uudet laulajat!

110131 Sekakuoro, syksy

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ke 18.00–19.30

11.9.–4.12.2024 24 sl t

Esko Alanen

Puruveden Laulu on sekakuoro, jonka ohjelmisto on ollut perinteisesti monipuolista ja joka tuo laulun iloa sekä kuulijoille että laulajille. Viikottaisissa harjoituksissa valmistetaan ohjelmistoa erilaisiin esiintymisiin, joista sovitaan tarkemmin syksyn ensimmäisissä

harjoituksissa.

110132 Sekakuoro, kevät

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ke 18.00–19.30

8.1.–2.4.2025 24 kl t

Esko Alanen

Puruveden Laulu on sekakuoro, jonka ohjelmisto on ollut perinteisesti monipuolista ja joka tuo laulun iloa sekä kuuliijoille että laulajille. Viikottaisissa harjoituksissa valmistetaan ohjelmistoa erilaisiin esiintymisiin, joista sovitaan tarkemmin syksyn ensimmäisissä harjoituksissa.

110331 Maalausta ja grafiikkaa

Sovintola, Pyhäjärventie 8

La 10.00–15.00

7.9.–7.12.2024, 8.2.–24.5.2025 24 sl, 30 kl t

Maija-Liisa Hallikainen

Kursilla tutustutaan maalauksen ja grafiikan kuvalliseen työskentelyyn. Opiskellaan niiden kieltä ja tekniikoita. Harjaannutetaan kunkin opiskelijan omaa väri-, muoto-, tilatajua ja kehitetään havaintokykyä. Pyritään löytämään omaa ilmaisua tukevaa kädenjälkeä. Kurssille voivat osallistua jo aiemmin maalausta hieman harrastaneet kuin myös vasta-alkajat.

110430 Posliininmaalaus, Kesälahti

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ti 11.00–13.30

17.9.–26.11.2024, 7.1.–18.3.2025 30 sl, 30 kl t

Irja Juvonen

Kurssi sopii kaikille posliininmaalauksesta kiinnostuneille. Kokeillaan erilaisia maalaustekniikoita, maisema-, kukka- ja muotokuva-aiheita, myös lasille maalaamista.

110530 Paritanssin alkeiskurssi

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ma 18.00–19.00

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 16 sl, 16 kl t

Keijo Marjamaa

Sopii myös jonkin verran tanssia harrastaneille. Oma paria ei välttämättä tarvita.

Parinvaihto. Syksyllä opeteltavat tanssit: foksi, fusku, valssi, hidas valssi, trango, cha cha, rumba ja lopuksi kertaukset. Keväällä opeteltavat tanssit: humppa, bugg, jenkka, sottiisi, salsa, samba, jive ja kertaukset.

110630 Sanataidepaja, Kesälahti

Poukkuluoso-talo luokka 6, Pyhäjärventie 6 C

La 10.00–15.00

14.9.–16.11.2024, 11.1.–12.4.2025 18 sl, 24 kl t

Anneli Pulkka

Sanataide on luovaa kielellistä ilmaisua: luovaa kirjoittamista, omia tekstejä, tarinoita, runoja, kirjoja, huumoria, kauhua, jännitystä, fantasiaa ja mielikuvitusta. Pajassa siis kirjoitetaan, luetaan ja tutustutaan sanoihin elinvoiman ja luovuuden lähteenä. Pääset löytöretkelle omaan elämäsi. Sanataidepaja on avoin kaikille. Jos siis olet kiinnostunut kirjoittamisesta, kirjoista, keskusteluista ja mukaansatempaavista tarinoista, tule harrastamaan sanataidetta. Ryhmän aikataulu sovitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

119830 Verhoilu

Purujärven maamiesseurantalo, Leveäkiventie 1

To 16.00–19.45

12.9.–21.11.2024, 9.1.–20.3.2025 40 sl, 40 kl t

Sari Muhonen

Vanhojen kalusteiden pehmusteiden korjausta sekä uudelleen verhoilua.

119831 Kesälahden käsityöryhmä

Kesälahden koulu, musiikki- /käsityöluokka Pyhäjärvi-talo, Pyhäjärventie 6 C

Ma 17.00–20.00

9.9.–18.11.2024, 13.1.–24.3.2025 40 sl, 40 kl t

Merja Kupiainen

Vaateompelua sekä sisustustekstiilien ompelua. Vaatteiden korjausompelua. Kaavat muutetaan omille mitoille sopiviksi. Tee itsellesi sopivat ja mieluisat vaatteet. Huovutusta ja peittokirjontaa. Kurssihintaan sisältyy kaavapaperi ja saumurilankojen perusvärit. Käytettävissä ompelukoneet, saumurit ja peitetikkikone.

119832 Purujärven Käsityöpaja

Purujärven maamiesseurantalo, Leveäkiventie 1

Ke 16.00–18.30

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025 36 sl, 36 kl t

Nea Makkonen

Käsityöryhmä, jossa on mahdollisuus toteuttaa töitä ommellen, neuloen, virkatien, askarrellen. Työt suunnitellaan osallistujien mielenkiinnon mukaan. Kurssi soveltuu kaikille käsitöistä kiinnostuneille - sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

119833 Kranssikurssi, Kesälahti

Sovintola, Pyhäjärventie 8

La 10.00–14.00

19.10.2024 5 sl t

Liisa Ratilainen

Kranssikurssi luonnonmateriaaleista. Tuo mukanasasi havua, koivunoksia, pajua, sammalta ym. sekä omat leikkurit, veitsi ja sakset. Opettajalta saatavissa koristeita, rautalankaa ja rusetteja, joista erillinen maksu suoraan opettajalle.

119835 Keväinen leikkokukka-asetelmakurssi, Kesälahti

Sovintola, Pyhäjärventie 8

La 10.00–14.00

15.3.2025 5 kl t

Liisa Ratilainen

Tarvitset mukaan veitsen ja leikkurit. Opettaja tuo kukat, astioita, koristeita, sientä. Voit tuoda myös omia astioita mukanasasi.

830130 60+ -jumppa

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ke 16.15–17.15

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025 16 sl, 16 kl t

Hanneliina Kojo

Monipuolinen kuntojumppatunti yli 60-vuotiaille naisille ja miehille. Tunnilla keskitytään lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviin ja ylläpitäviin harjoituksiin, venyttelyä unohtamatta. Välineinä käytetään oman kehon lisäksi mm. keppejä ja kuminauhoja.

830131 Työikäisten kuntoliikunta

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ke 17.30–18.30

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025 16 sl, 16 kl t

Hanneliina Kojo

Tehokasta lihaskuntoon keskittyvää liikuntaa työikäisille. Käytetään oman kehon painoa sekä erilaisia välineitä, kuten keppejä, käsipainoja ja kuminauhoja. Tunneilla tehdään myös liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyjä. Sopii kaikenkuntoisille työikäisille.

830132 Äijäjumppa Kesälahti

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

Ke 18.35–19.35

11.9.–4.12.2024, 8.1.–2.4.2025 16 sl, 16 kl t

Hanneliina Kojo

Äijäjumppa on ainoastaan miehille tarkoitettu liikuntaryhmä, jossa keskitytään lihaskuntoharjoituksiin, mutta tehdään myös tasapainoa ja liikkuvuutta ylläpitäviä ja kehittäviä liikkeitä. Käytetään oman kehon painoa sekä keppejä, käsipainoja ja kuminauhoja. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille äijille.

830136 Hengitysjumppa

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ti 16.00–16.45

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025 12 sl, 12 kl t

Tatjana Nokelainen

Hengitysjumppa sopii kaikille. Oikeanlainen hengitys auttaa unettomuuteen, korjaa levotonta mieltä ja keuhkotuuletus tehostuu. Hengitysjumppa auttaa astmaatikkoja. Esim. urheilijat ja poliisit keskittyvät hengitystekniikoiden avulla.

830137 Kahvakuula

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

La 11.45–12.45

14.9.–23.11.2024, 11.1.–22.3.2025 8 sl, 8 kl t

Sanna Berg

Käydään läpi kahvakuulaharjoittelun perusliikkeitä ja tekniikoita sekä tehdään erilaisia vaihtelevia treenejä kuulan kanssa. Kurssi sopii aloittelijoista kokeneempien kuulailijoihin. Tarvitset oman kuulan mukaan! Naiset 6-12 kg, miehet 8-14 kg. Kaksi erikokoista kuulaa lisää treeniin tehokkuutta! Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

830138 Jumppa Mix - monipuolista ja tehokasta jumppaa

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

La 13.00–14.00

14.9.–23.11.2024, 11.1.–22.3.2025 8 sl, 8 kl t

Sanna Berg

Kursilla tehdään tehokasta ja sykettä nostattavaa jumppaa (sisältää hyppyjä/juoksua). Hiittä, tabataa, kiertoharjoittelua, aerobicia ym. Treenit tehdään omia kehonpainoliikkeitä sekä välineitä käyttäen. Tunnin lopuksi aina venyttelyä/kehonhuoltoa. Mukaan sisäkengät ja oma alusta. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

830330 Pranajamajoogaa

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Pe 16.30–18.00

13.9.–13.12.2024, 10.1.–4.4.2025 24 sl, 24 kl t

Tatjana Nokelainen

Pranajamajooga antaa elämän voimaa. Parasta joogassa on rauhoittuminen ja myös hengittämiseen kiinnitetään paljon huomiota. Iän myötä venyttely on entistä tärkeämpää. Jooga rauhoittaa kehoa ja mieltä ja tasapainottaa elintoimintoja sekä parantaa kehontuntemusta. Ota mukaan joogamatto, 2 joogatiiltä, joogavyö.

830331 Hathajooga Kesälahti

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Pe 18.15–19.45

13.9.–13.12.2024, 10.1.–4.4.2025 24 sl, 24 kl t

Tatjana Nokelainen

Hathajooga aloittelijolle ja jo aiemmin jooganneille. Hathajooga on kehonharjoitusten joogaa johon kuuluvat asana-, rentoutus-, ja hengitysharjoitukset. Jooga tukee kehontuntemusta, mielen tasapainoa ja treenaa fyysistä kehoa. Huomio, että tunneilla ollaan paljon ranteiden ja polvien varassa.

830332 Pilates Kesälahti

Sovintola, Pyhäjärventie 8

Ti 17.00–18.00

10.9.–3.12.2024, 7.1.–1.4.2025 16 sl, 16 kl t

Tatjana Nokelainen

Pilates kehittää kehonhallintaa, lihastasapainoa, ja hengitystekniikkaa. Se parantaa liikkuvuutta, vahvistaa syviä lihaksia ja lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Pilates sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tarvitset mukaan joustavat vaatteet ja jumppamaton.