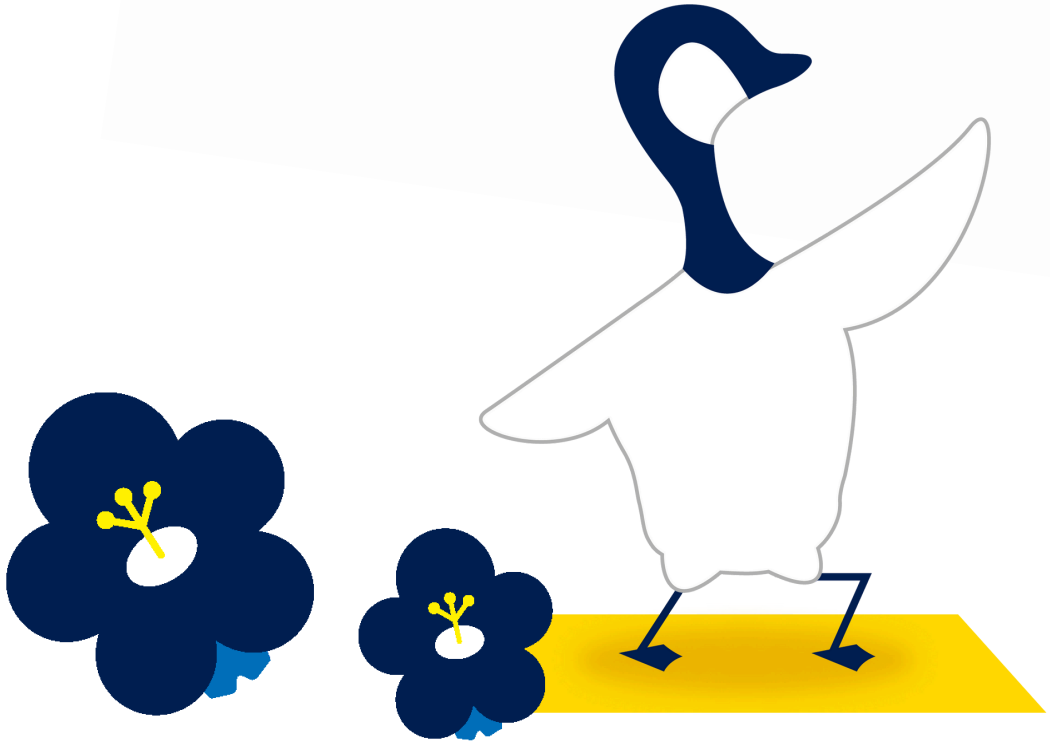
POLVIJÄRVI LIIKKUU!

Ryhmäliikunnan kalenteri

2025-2026



POLVIJÄRVI

www.polvijarvi.fi

Ryhmäliikuntaa Polvijärvellä

Liikuntapaikat

Polvijärvi, Vapari, Räätälintie 6
Polvijärvi, A-talon sali, Polvijärventie 6
Sotkuman koulun sali, Käsämäntie 6A
Koivikon Pirtti, kerhohuone, Kallioniementie 16A
Kuntokammari, esteetön kuntoilusali, Polvijärventie 20A

Polvijärven Vauhdin jumpat

Ilmoittautumiset ja lisätiedot puh. 050 567 5818 / Leena. Jumppiin voit osallistua jumppakohtaisella kausimaksulla, kertamaksulla tai 10 kerran sarjalipulla. Sarjalippu maksaa 55 € jäsenille, ei jäsenille 70 €ja sillä voi osallistua kaikkiin Vauhdin jumppiin. Sarjalippu on voimassa yhden kauden ajan ostoajankohdasta alkaen. Jumpissa on mahdollista käydä myös kertamaksulla. Maksuvälineenä käy myös ePassi ja Smartum!

Kausimaksut maksetaan seuran tilille FI56 5354 0440 0258 65 ennen ensimmäistä jumppakertaa. Kertamaksut maksetaan ennen jumpan alkua seuran tilille tai MobilePaylla numeroon 044 503 0364.

Vauhdin jäsenenä saat alennusta mm. jumppamaksuista. Seuraan voit liittyä ilmoittamalla nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi os. polvijarvenvauhti@gmail.com. Jäsenmaksu/vuosi: aikuiset 15 €, perhe 30 €, alle 15 v. 5 €

Joensuun seudun Kansalaisopisto

Joensuun seudun kansalaisopiston ryhmät ovat maksullisia ja edellyttävät ennakkoilmoittautumisen. Lisätietoja ja ryhmiin ilmoittautuminen opiston verkkosivuilla: **https://uusi.opistopalvelut.fi/joensuu/fi/**

Lisätietoja ja tilavarausten tiedustelu

Vapaa-aikakoordinaattori
Sirpa Halonen
Puh. 040 104 6204
sirpa.halonen@polvijarvi.fi

POLVIJÄRVI

Ryhmäliikunnan viikkokalenteri

Maanantai

Polvijärvi, A-talon sali, Polvijärventie 6

Klo 17.30–17.15 Saanko luvan -lavatanssi
Kaikille avoin, voi tulla ilman paria. Saliin pääsee myös pyörätuolilla.
Ohjaajana vertaisohjaaja Anja Haaranen puh. 050 918 9856

Klo 17.30–18.45 Circuit (1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–20.4.2026)
Kuntopiiriharjoittelussa hyödynnetään monipuolisesti välineitä ja oman kehon painoa. Tunti harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Circuitissa jokainen voi säädellä oman tekemisensä tehoa ja vauhtia. Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Ohjaaja Sirpa Romppanen.
Lisätiedot: Ota mukaan oma alusta. Ikäraja: yli 16-vuotiaille
HUOM! Seutuopiston kurssi, muista ilmoittautua!

Klo 19.00–21.00 Äijäsähly
Mukavaa rentoa sählyn pelaamista äijämeiningillä. Tule mukaan kurkkaamaan meininkiä/ Vertaisohjattu ryhmä.
Polvijärvi, Vapari, Räätälintie 6

Klo 16.30–17.30 Tehotanssi/Kuntotanssi
Tehokasta tanssia eri rytmien tahtiin, esimerkiksi reggaeton, disco, humppa, jive, cumbia. Polvijärven Vauhti/Ohjaajana Mirva Jaskari. **Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Leena puh. 050 567 5818.**
12 kertaa, alkaen ma 1.9. Kausimaksu jäsenille 50 €, ei jäsenille 65 €, kertamaksu 7 € / 8 €.

Sotkuman koulun sali, Käsämäntie 6A

Klo 19.30–20.45 Flow & Yin jooga (1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–20.4.2026)
Tunnin aikana virtaava flow-jooga ja rauhallinen yin-jooga yhdistyvät yhdeksi harjoitukseksi. Lempeän lämmittelyn sekä dynaamisen flow-harjoituksen jälkeen edetään rauhallisen yin-joogan asennossa viipyileviin pitkäkestoisiin venytyksiin. Ohjaajana Helena Nuutinen.
Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Lisätiedot: Ota mukaan oma joogamatto ja viltti. Pukeudu lämpimästi kerroksittain. Ikäraja yli 16-vuotiaille
HUOM! Seutuopiston kurssi, muista ilmoittautua!

POLVIJÄRVI

Tiistai

Polvijärvi, A-talon sali, Polvijärventie 6

Klo 18.00–19.00 Mobility circuit (tehokas)
Kehittää kehon hallintaa ja toiminnallista liikkuvuutta. Polvijärven Vauhti / Ohjaajana / Minna Sorsa.
12 kertaa alkaen ti 2.9. Kausimaksu jäsenille 50 €, ei jäsenille 65 €, kertamaksu 7 € / 8 €. Oma jumppamatto mukaan.

Sotkuman koulun sali, Käsämäntie 6A

Klo 17.30–18.30 Treenimix (2.9.-25.11.2025)
Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle.

- 2.9.–16.9. Kuntotreeni on monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä, joka harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Ota mukaan alusta.
- 23.9.–7.10. Kahvakuulaharjoittelu harjoittaa kehonhallintaa sekä lihaskestävyyttä ja -voimaa välineelle tyypillisillä liikkeillä. Ota mukaan alusta ja oma kahvakuula.
- 21.10.–4.11. Core- tunneilla aktivoidaan ja vahvistetaan syviä ja pinnallisia keskivartalon lihaksia. Toiminnallisissa harjoitteissa yhdistyvät vatsan-, selän- ja pakaran treeni. Ota mukaan alusta.
- 11.–25.11. Villasukkatreeni harjoittaa lihaskuntoa ja kehonhallintaa. Ota mukaan alusta ja villasukat. Ohjaaja ilmoitetaan myöhemmin. HUOM! Seutuopiston kurssi

Lisätiedot: Ota mukaan oma alusta. Ikäraja: yli 16-vuotiaille

Klo 18.40–19.40 FasciaMethod (2.9.-25.11.2025)
FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tunti koostuu myofaskiaalisesta liikkuvuusharjoittelusta, dynaamisesta täsmävenyttelystä kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelusta ja turvallisesta faskiakäsittelystä pallolla. Liikkeitä tehdään eri tasoissa, kuten seisoma-, konttaus- ja polvitasossa. Tunnit eivät sovi akuutteihin liikuntaelinongelmiin. Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Lisätiedot: Ota mukaan oma alusta. Ikäraja yli 16-vuotiaille. Ohjaajana Hannastiina Kulokivi.
HUOM! Seutuopiston kurssi, muista ilmoittautua!

Keskiviikko

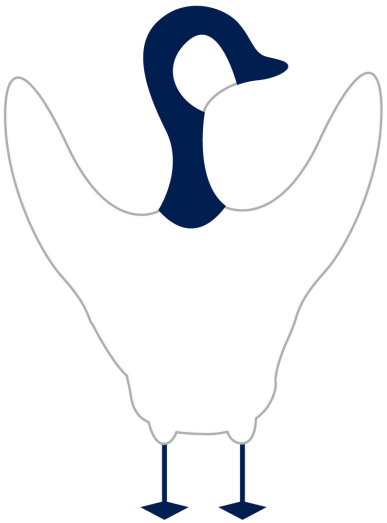
Polvijärvi, A-talon sali, Polvijärventie 6

Klo 17.00–18.00 Kuntopiiri
Kehittää kehon hallintaa ja toiminnallista liikkuvuutta. Polvijärven Vauhti / Ohjaajana Sirpa Romppanen.
12 kertaa alkaen ke 3.9. Kausimaksu jäsenille 50 €, ei jäsenille 65 €, kertamaksu 7 € / 8 €. Oma jumppamatto mukaan.

Klo 18.10–19.10 Kevyesti liikkeelle (3.9.-26.11.2025 ja 7.1.-22.4.2026)
Kevyesti liikkeelle- kurssi sopii liikuntaharrastusta aloittavalle tai kevyempää liikuntaa kaipaavalle. Tunnit harjoittavat kehonhallintaa, liikkuvuutta sekä kestävyys- ja lihaskuntoa. Kokoontumiskertojen sisällöistä ja käytettävistä välineistä sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa.
Lisätiedot: Ota mukaan oma alusta. Ikäraja: yli 16-vuotiaille. Ohjaajana Sirpa Romppanen.
HUOM! Seutuopiston kurssi, muista ilmoittautua!

Polvijärvi, Vapari, Räätälintie 6

Klo 15.00–16.00 Senioreiden voima- ja tasapainojumppa. Ohjaajana Päivi Hamunen/PäkäSport
Seisaaltaan ja istualtaan tasapainoa ja voimaa kehittäviä harjoituksia. Oma juomapullo mukaan.



POLVIJÄRVI

Torstai

Polvijärvi, A-talon sali, Polvijärventie 6

Klo 17.00–18.00 Pilates (4.9.-27.11.2025)
Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on vahvistaa syviä ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Keskittyneesti ja hengityksen rytmittämänä tehtävät harjoitteet vahvistavat keskivartaloa ja opettavat fysiologisesti oikeita liikeratoja. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Kurssi sopii niin aloittelevalle kuin jo harrastaneelle. Lisätiedot: Ota mukaan oma alusta. Ikäraja: yli 16-vuotiaille. Ohjaajana Riitta Karppinen.
HUOM! Seutuopiston kurssi, muista ilmoittautua!

Klo 18.15–19.15 Kuntojumppa
Polvijärven Vauhti/Ohjaajana Laura Jussila. 12 kertaa alkaen to 11.9. Kausimaksu jäsenille 50 €, ei jäsenille 65 €, kertamaksu 7 €/8 €.
Ota oma jumppamatto mukaan.

Klo 19.25–20.10 Ryhti ja liikkuvuus (4.9.-27.11.2025 – 8.1.-16.4.2026)
Ryhti ja liikkuvuus- tunnilla keskitytään lisäämään niska-hartiaseudun ja selän liikkuvuutta, vahvistamaan keskivartalon syviä lihaksia sekä kehittämään kehonhallintaa. Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Lisätiedot: Ota mukaan oma alusta. Ikäraja: yli 16-vuotiaille.
HUOM! Seutuopiston kurssi, muista ilmoittautua!

Polvijärvi, Vapari, Räätälintie 6

Klo 16.10–17.25 Kuntosali A (4.9.-27.11.2025 ja 8.1.-16.4.2026)
Kurssilla treenataan monipuolisesti kuntosalilla laitteita ja vapaita painoja hyödyntäen. Painotetaan oikeaoppista suoritustekniikkaa ja tutustaan erilaisiin harjoitusmuotoihin saliympäristössä. Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Ikäraja: yli 16-vuotiaille. Ohjaajana Hennariikka Virtanen.
HUOM! Seutuopiston kurssi, muista ilmoittautua!

Klo 17.35–18.50 Kuntosali B (4.9.-27.11.2025 ja 8.1.-16.4.2026)
Kurssilla treenataan monipuolisesti kuntosalilla laitteita ja vapaita painoja hyödyntäen. Painotetaan oikeaoppista suoritustekniikkaa ja tutustaan erilaisiin harjoitusmuotoihin saliympäristössä. Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Ikäraja: yli 16-vuotiaille. Ohjaajana Hennariikka Virtanen.
HUOM! Seutuopiston kurssi, muista ilmoittautua!

Perjantai

Koivikon Pirtti, kerhohuone, Kallioniementie 16A

Klo 12.00–13.00 Tuolijumppa / jumppahetki
Virkistävä keskipäivän jumppahetki.

Kuntokammari, esteetön kuntoilusali, Polvijärventie 20A

Klo 10.00–11.00 5.9.2025 alkaen
Liikuntaneuvoja Aino Palovesi tavattavissa Kuntokammarilla.

Lauantai

Ei ohjattuja ryhmiä.

Sunnuntai

Polvijärvi, Vapari, Räätälintie 6

Klo 17.00–19.30 Naisten kuntosaliryhmä
1. ryhmä kello 17.00–18.15 ja 2. ryhmä 18.15–19.30. Polvijärven Vauhti / Henna Saari. 12 kertaa alkaen su 7.9.
Kausimaksu jäsenille 50 €, ei jäsenille 65 €, kertamaksu 7 € / 8 €.

POLVIJÄRVI

Lisäksi Joensuun kansalaisopiston valikoimassa:

Polvijärvi, A-talon sali, Polvijärventie 6

Su 7.9.2025 klo 10.00–14.00 Joogasunnuntai – Flow, Yin ja äänimaljat
Päivä alkaa virtaavalla flow joogalla. Lyhyen tauon jälkeen edetään rauhalliseen yin joogaan. Päivän päätteeksi levähdetään sointukylvyssä äänimaljojen soinnissa. Äänimaljat eivät sovi sydämentahdistimen kanssa ja äänen resonointi kehossa voi kiihdyttää solujen aineenvaihduntaa. Tunti sopii aloittelijoille, mutta perusliikkuvuus eri tasoissa on suositeltavaa. Tunti sopii aloittelijoille, mutta perusliikkuvuus eri tasoissa on suositeltavaa.
Lisätiedot: Pukeudu lämpimästi kerroksittain. Tuntien välissä on yksi 15 minuutin tauko, jonka aikana voit syödä omia eväitä ja lisätä lämpöisempää vaatetta päälle. Varaa mukaan vesipullo, pientä välipalaa, oma matto, pari vilttiä ja halutessasi tyyny äänimaljarentoutukseen. Ikäraja: yli 16-vuotiaille. Ohjaajana: Eveliina Sivonen.

La 20.9.2025 klo 10.00–13.00 Kuntotanssimaraton
Tule viettämään päivä tanssien! Kuntotanssissa pysytään koko ajan liikkeessä ja kehitetään tanssien kestävyyttä, koordinaatiota ja vartalon hallintaa. Tunneilla liikutaan erilaisten musiikkien ja rytmien tahtiin tanssityylien vaihdellessa. Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Saa soveltaa, tärkeintä on, että liikut!
Lisätiedot: Päivän aikana kaksi 15 min taukoa, voit ottaa pientä välipalaa halutessasi mukaan. Ohjaajana Hanne Kankkunen.

Polvijärvi, Vapari, Räätälintie 6

La 25.10.2025 klo 10.00–13.45 Liikuntalauantai – kuntosalistartti
Kaipaatko apua kuntosaliharjoittelun aloittamiseen tai haluatko löytää uutta intoa ja näkökulmaa salitreeniin? Kurssin aikana käydään läpi yleisimpien kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla tehtävien liikkeiden suoritustekniikoita ja kuntosaliharjoittelun perusperiaatteita. Mukaasi kurssilta saat kaksi eri saliohjelmaa. Sopii niin aloittavalle kuin perusasioita kertaavalle. Ikäraja: yli 16-vuotiaille. Ohjaajana Iira Rinne.

Sotkuman koulun sali, Käsämäntie 6A

La 8.11.2025 klo 10.00–13.00 Treenilauantai
Tule viettämään päivää yhdessä treenaten! Ohjelmassa kuntotanssi, lihaskuntotreeni ja kehonhuolto ja rentoutus.
Lisätiedot: Ota mukaan jumppamatto, sisäliikuntakengät, vaihtovaatetta ja pientä välipalaa. Tuntien välissä 15min tauot.

POLVIJÄRVI

Kuljetukset Outokummun vesijumppaan

Kuljetukset alkavat **maanantaina 22.9.2025**, jatkuen joka maanantai, **ei viikolla 42**!

Lähtö: klo 11.45 torilta
Paluu: klo 14.00 Outokummun uimahallilta

Kuljetusmaksu: 5 euroa (Polvijärvi-Outokumpu-Polvijärvi), kuljetusmaksut laskutetaan syyskauden päätyttyä
Jumpan ohjausmaksu: 5,30 euroa

Ilmoittautuminen

10.9. alkaen Leenalle tekstiviestillä puh. 050 574 4802.
Ilmoittauduthan **perjantaihin 19.9. mennessä**, kiitos.

Järjestäjä Polvijärven vapaa-aikapalvelut, Vanhus- ja vammaisneuvosto, Vipinää töppösiin -hanke (AVI)

POLVIJÄRVI

Kuntokammari – esteetön kuntoilusali – matalan kynnyksen liikuntapaikka

Osoite: Polvijärventie 20A
Avoinna: maanantai – perjantai kello 8.00–15.30, lauantai – sunnuntai suljettu

Kuntoilusalissa on monipuolisia kuntoiluvälineitä, jotka mahdollistavat kuntoilun joko yksin tai pienissä ryhmissä.
Maksuton.

Kuntoilusalilta löytyvät seuraavat kuntoiluvälineet ja -laitteet

- bosu puolipallo + ohjeet
- crosstrainer
- erilaisia käsipainoja
- hernepusseja
- iso jumppapallo 2 kpl
- jalkaprässi istuen
- jumppapalloja pallojumppaan, halkaisija 22 cm
- jumppapatjoja
- kahvakuulia
- kuminauhoja, eri vahvuuksia + jumppaohjeet
- kuntopyöriä 3 kpl
- nilkkapainoja
- puiset jumppakepit 10 kpl
- reiden loitonnuslaite
- reiden ojennuslaite
- selkäpenkki
- soutulaite
- steppipenkkejä
- tasapainolautoja
- tuoleja 5 kpl
- vartalon kiertolaite
- vatsapenkki
- voimatankoja 2 kg-10 kg
- ylätalja

POLVIJÄRVI

Vaparin kuntosali

Vapaa-aikatalo Vaparin kuntosalille (osoite Räätälintie 6) on mahdollista lunastaa kulkukoodi, joka on voimassa vuoden, kuukauden tai kertakäynnin.

Kuntosalimaksut

Yli 18-vuotiaat
vuosimaksu 150 €
kuukausimaksu 15 €
yksittäiset käyntikerrat 2 €

Työttömät, opiskelijat ja eläkeläiset
vuosimaksu 50 €,
kuukausimaksu 5 €
yksittäiset käyntikerrat 1 €

Kuntosali on maksuton 15–18-vuotiaille.

Vapari on avoinna

maanantai - perjantai klo 7–21
lauantai klo 12–18
aunnuntai klo 12–19

Kuntosali on vapaasti käytettävissä kulkukoodin lunastaneille, huomioiden varatut vuorot torstaisin ja sunnuntaisin.

Vapaa-aikatalon vahtimestarit

Vastaava vahtimestari Veijo Hiltunen
Puh. 040 104 6313
ma-to klo 7.00–15.30 ja pe klo 7.00–13.45

Vahtimestarit
Puh. 040 104 6205
ma-pe klo 15.15–21.00, la 11.45–18.00 su klo 11.45–19.00

POLVIJÄRVI

Kalenterissa näkyvät vuorot (Joensuun seudun kansalaisopisto torstaisin klo 15–18.50 ja Polvijärven vauhti/Naiset sunnuntaisin klo 17-19.30) on varattu vain ohjatulle vuorolle kurssimaksun maksaneille asiakkaille.
Huom. Muutokset aikatauluihin mahdollisia. Aikatauluja vapaa-aikatalolla hallinnoi vapaa-aikakoordinaattori. Viimeisimmän tiedon voi tarkistaa myös vahtimestarilta.

Kuntosalin varatut vuorot

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
12-13							
13-14.45						PoU/YU + muut kuntosalin käyttäjät	
14.45-15				Kuntosali 65+ 14.45-16.00			
15-16				Kuntosali 65+			
16-17				Kuntosali A 16.10–17.25			
17-18				Kuntosali B 17.35–18.50			Vauhti/naiset
18-19		PoU/YU + muut kuntosalin käyttäjät		Kuntosali B loppuu klo 18.50			Vauhti/naiset
19-20							Vauhti/naiset loppuu klo 19.30
20-21							

POLVIJÄRVI

Liikuntaneuvoja

Polvijärvellä tarjotaan maksutonta liikuntaneuvontaa Suomi liikkeelle -hankkeen ansiosta. Hankkeen työntekijä, liikuntaneuvoja **Aino Palovesi** opastaa halukkaista omaan elämään sopivan liikuntaohjelman pariin. Jos sinulta puuttuu liikuntaharrastus tai haluaisit matalalla kynnyksellä kokeilla erilaisia lajeja ja tutustua amyös aktiiviseen arkeen, ota yhteyttä! Ainon tavoitat puhelimitse numerosta 044 755 9479 tai sähköpostilla osoitteesta aino.palovesi@outokummunkaupunki.fi.

Liikuntaneuvontaa Polvijärvellä!

Suomi liikkeelle -hankkeen myötä Polvijärvellä jatkuu liikuntaneuvontapalvelu. Voit hakeutua liikuntaneuvontaan soittamalla tai laittamalla sähköpostia. Ota rohkeasti yhteyttä, mikäli kaipaat tukea aktiivisempaan arkeen!

Hei!
Olen Aino, Polvijärven uusi liikuntaneuvoja. Voit olla minuun yhteydessä, kun liikunnallinen elämäntapasi kaipaa uutta alkua ja kannustusta. Tehdään juuri sinun näköinen liikuntasuunnitelma.

aino.palovesi@outokummunkaupunki.fi **044 755 9479**

POLVI JÄRVI

Pokali

Aluehallintovirasto

LIIKUNTANEUVONTA

- **Tarkoitettu yli 18-vuotiaille, työikäisille ja senioreille**
- **Heille, jotka liikkuvat alle terveysliikuntasuositusten**
- **Palvelu on maksutonta, henkilökohtaista ja yksilölähtöistä**
- **Yksilö- tai ryhmätoteutus**
- **Alku- ja loppukartoitus**
- **Asiakkaan toiveiden ja tavoitteiden mukainen liikuntasuunnitelma**

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti