

EKKO:N KURSSIT, KEVÄT 2018

Sisällys

LAPPEENRANTA	3
YHTEISKUNTA	3
Filosofia	3
Yhteiskunta	3
Teatteri	3
MUSIIKKI	4
Kuorot	4
Yksinlaulu	4
Soitto, ryhmäopetus	5
Soitto, yksilöopetus	5
Muskarit	6
KIELET	7
Suomi	7
Englanti	8
Saksa	12
Ranska	12
Venäjä	13
Espanja	14
Italia	16
Viro	17
Viittomakieli	17
Turkki	17
Portugali	17
TIETOTEKNIikka	17
KUVATAITEET JA MUOTOILU	20
Ikonimaalaus	20
Kuvataide	20
Tiffany- ja lyijylasityöt	23
Emalityöt	23
KÄDENTÄIDOT	24
Kädentaidot toimintarajoitteisille	24
Korut	24
Savityöt ja keramiikka	25
Pajutyöt	26

Puutyöt ja puukkokurssit	26
Tekstiilityöt	27
Entisöinti ja verhoilu	29
Muut kädentaidot	29
TANSSI JA LIIKUNTA	30
730408b	
Jooga	30
Kuntoliikunta	35
Tanssi	42
Mielen ja kehon hyvinvointi	49
MUU KOULUTUS	50
Luonto ja veneily	50
Puutarhan hoito	50
LUUMÄKI	50
KÄDENTÄIDOT, TAITEEN PERUSOPETUS	50
MUSIIKKI	51
Soitto, ryhmäopetus	51
KIELET	51
Englanti	51
Venäjä	52
TIETOTEKNIikka	52
ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS	52
Teatteri	52
KUVATAITEET JA MUOTOILU	52
Kuvataide	52
Posliininmaalaus	53
KÄDENTÄIDOT	53
Kädentaidot toimintarajoitteisille	53
Pajutyöt	53
Tekstiilityöt	53
Entisöinti ja verhoilu	54
TANSSI JA LIIKUNTA	54
Jooga	54
Kuntoliikunta	54
Tanssi	54
TAIPALSAARI	55

KUVATAITEET JA MUOTOILU	55
Kuvataide	55
Tiffany- ja lyijylasityöt	55
KÄDENTAI DOT	55
Tekstiilityöt	55
TANSSI JA LIIKUNTA	56
Kuntoliikunta	56
Tanssi	56
MIELEN JA KEHON HYVINVOINTI	56
YLÄMAA	56
KÄDENTAI DOT	56
Puutyöt ja puukkokurssit	56
TANSSI JA LIIKUNTA	57
Kuntoliikunta	57
Tanssi	57
JOUTSENO	57
YHTEISKUNTA	57
Teatteri	57
MUSIIKKI	57
Kuorot	57
Soitto, yksilöopetus	58
KIELET	58
Englanti	58
Venäjä	58
Japani	58
KÄDENTAI DOT	59
Kädentaidot toimintarajoitteisille	59
Puutyöt ja puukkokurssit	59
Tekstiilityöt	59
Entisöinti ja verhoilu	59
TANSSI JA LIIKUNTA	59
Jooga	59
Kuntoliikunta	60
Tanssi	61

LAPPEENRANTA

YHTEISKUNTA

Filosofia

YHTEISKUNTAFILOSOFIA, IHMISLUONTO JA LUONNONOIKEUS, kevät

140101b

Kimpisen lukio, luokka 22, Pohjolankatu 2
TM Sakari Kiiskinen
Oppitunteja 15
Kurssimaksu 27,00 €
22.1.2018–19.3.2018
ma 16.45–19.00

Miksi populismi vahvistuu myös omana aikanamme?
Miksi miehet sotivat yhä? Eikö ihmiskunta viisastukaan?
- Tutkimuksen kenttä on ollut kiivaassa murroksessa siitä alkaen, kun tutkijat kykenivät todistamaan synnynnäisten luonteenpiirteiden olemassaolon 1990-luvulle tultaessa. Kuinka filosofiassa suhtaudutaan tähän tilanteeseen? Pitäisikö sen uudistua? Mitä tarvittaisiin, että oikeustaju ja ehjä elämänhallinta ylittäisivät ihmisluonnon kuormittumisen lähisuhteissa ja vihapropagandan tehon yhteisöjen välillä?
Kokoontumiskerrat ma 22.1., 5.2., 19.2., 5.3. ja 19.3.

Yhteiskunta

KEHITYSVAMMAISTEN OPINTOPIIRI A, syksy ja kevät (OS)

360101

Lappeenrannan SRK-keskus,
pieni musiikkisali, Koulukatu 10
Minna Porvari
Oppitunteja 20
Kurssimaksu 54,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 16.30-17.45

Perehdytään jokapäiväisessä elämässä tarvittaviin tietoihin ja taitoihin sekä virkistytään yhdessä toisten kanssa. Toimintaan sisältyy vuorovaikutustaitojen harjoittelua, ryhmälle tärkeiden aiheiden käsittelyä keskustelemalla sekä toiminnallisina menetelmin, askartelua, pelailua ja keittiötoimintaa. Ryhmä osallistuu toiminnan suunnitteluun. Ilmoittautuminen ja kurssimaksut opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

NAISTEN PIIRI, kevät

360103b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
Emilia Valkonen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 20,00 €
15.1.2018–9.4.2018
Joka toinen viikko, ma 13.00–14.30

Naisten piiri kokoontuu joka toinen maanantai. Kurssilla virkistytään yhdessä kulttuurin, hyvinvoinnin, ajankohtaisasioiden ja yhteiskunnallisten ilmiöiden äärellä. Kiinnostavien vierailijoiden lisäksi kurssilla tehdään lukuvuoden aikana yksi retki, jonka kohteesta päätetään yhdessä. Matkakustannukset eivät sisälly kurssimaksuun.

AIVOLIITON JUTTU-TUPA, syksy ja kevät (OS)

360106

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
Virve Olkkonen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 82,00 €
15.1.2018–9.4.2018
ma 9.30–11.45

Juttu-tupa on kurssi afaattisille henkilöille. Kurssin tavoite on edistää osallisuutta, ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä sekä tarjota afaattisille henkilöille mahdollisuus keskusteluun ja kommunikointiin sekä vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen turvallisessa ryhmässä. Tavoitteena on myös toimia siltana opiston muuhun kurssitoimintaan. Kommunikaation harjoittaminen toteutetaan eri teemakeskustelujen avulla. Kommunikaatiota harjoitellaan myös pelien, taiteen ja musiikin avulla. Jokainen juttu-tupa kerta noudattaa samaa kaavaa: ajankohtaisryhmä, kahvitaukio, teemaryhmä ja kommunikaatioryhmä. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

EKKO:N YLEISÖLUENNOT, syksy ja kevät

360107

Lappeenrannan maakuntakirjasto, Tarina-Sali,
Valtakatu 47
to 18.00–19.30
Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista
Yleisöluennot järjestetään yhteistyössä Lpr:n maakuntakirjaston kanssa torstaisin klo 18.00–19.30 seuraavasti: To 18.1. ja to 15.2. Terho Lassila: Oman talouden hallinta. To 22.3. Arto Mutanen: Asiantuntijan vastuullisuus.

Teatteri

TEATTERIPRODUKTIOON TUTUSTUMINEN 2, kevät

360108b

Lappeenrannan kaupunginteatteri, Kaivokatu 5
Teatterinjohtaja Timo Sokura
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 33,00 €
17.1.2018–14.2.2018
ke 17.45–19.15

Tutustutaan Lappeenrannan kaupunginteatterin kanssa Anton Tšehovin Lokki -näytelmän valmistamisprosessiin. Kokoontumiskerrat ke 17.1., 24.1., 31.1. ja 14.2.

SUKUTUTKIMUKSEN JATKOKURSSI

360111b

Kimpisen lukio, luokka 23, Pohjolankatu 2

Toimittaja Paula Penttilä
Oppitunteja 20
Kurssimaksu 56,00 €
23.1.2018–3.4.2018
ti 17.15–18.45

Tavoitteena on täydentää peruskurssilla saatua oppia. Retki maakunta-arkistoon, missä tutkijasalissa mahdollisesti työskentely oman tutkimusaineiston parissa. Kurssi on tarkoitettu sukututkimuksen ja tietokoneen käytön perustaidot omaaville. Arkistomatkan (20.3.) kulut eivät sisälly kurssimaksuun.

RUNON ÄÄNI, kevät 360112b

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Auli Taina
Oppitunteja 24 Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.15–18.45

Kuinka runo puhuu sinulle, sinussa, sinulta? Tutustutaan erilaisiin runoihin oman äänen kautta. Ääniharjoituksia ja runojen lausumista.

MUSIIKKI

Kuorot

LAULUN LYÖMÄT, kevät 250101b

Kimpisen koulu, musiikkiluokka, Pohjolankatu 23
Musiikinopettaja, musiikkipedagogi, FM Heidi Harju
Oppitunteja 32
Kurssimaksu 51,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.30–20.30

Matalan kynnyksen kuorotoimintaa kaikille laulamista ja äänenmuodostuksesta kiinnostuneille. Oppitunneilla tehdään äänenkäyttöharjoituksia sekä lauletaan moniäänisesti monipuolista laulusta. Aiempaa kuorokokemusta ei tarvita. Kurssi on jatkoa edellisvuoden toiminnalle, mutta uudet laulajat ovat todella tervetulleita mukaan.

LAPPEENRANNAN KARJALAKUORO, kevät 250102b

Kimpisen koulu, musiikkiluokka, Pohjolankatu 23
Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 38,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.00–18.30

Kuoro laulaa monipuolista ohjelmistoa, jossa myös karjalaista lauluperinnettä ja hengellisiä lauluja. Uudet laulajat tervetulleita.

Yksinlaulu

YKSINLAULU, kevät 250202b

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27

Musiikinopettaja, AMK Varvara Pajari
Kurssimaksu 137,00 €
17.1.2018–12.4.2018
ke 14.20–17.00, to 10.30–12.30

Yksinlaulukurssi on tarkoitettu sekä aloittelijoille että pitempään opiskelleille. Kurssilla harjoitellaan laulutekniikkaa ja hengitystä klassisen laulamisen pohjalta. Laulamme kaikenlaista musiikkia, myös kevyttä. Kappaleet valitaan oppilaan toiveiden mukaisesti. Oppitunnin pituus on 30 min. Kevään vapaita paikkoja voi kysyä 4.12. lähtien opettajalta, puh. 040 504 9856. Huom! Tunnit keskiviikkoisin pääkirjaston alakerrassa Tarinasalissa, torstaisin opistotalolla.

LAULUTAIKOTOIMIEN LAULUKURSSI, taso 1, kevät 250203b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Teija Immonen, LuK
Oppitunteja 10
Kurssimaksu 27,00 €
21.1.2018–15.4.2018
su 11.00–12.30

Laulukurssi itseään laulutaidottomana pitävälle. Kehitetään sävelpuhtautta ja laulutekniikkaa. Opetuspäivät 21.1., 11.2., 11.3., 25.3. ja 15.4. Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja. Oppilaat hankkivat kirjan itse, kustantaja F-Kustannus, ISBN 9789524611015.

LAULUTAIKOTOIMIEN LAULUKURSSI, taso 2, kevät 250204b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Teija Immonen, LuK
Oppitunteja 10
su 12.45–14.15
Kurssimaksu 27,00 €
21.1.2018–15.4.2018
su 12.45–14.15

Sävelpuhtaan alueen laajentamista opettajan laatimaan vaativuusluokittelun mukaisesti helpoista lauluista vaativampiin edeten ja äänenkäyttöä kehittäen. Opetuspäivät 21.1., 11.2., 11.3., 25.3. ja 15.4. Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja. Oppilaat hankkivat kirjan itse, kustantaja F-Kustannus, ISBN 9789524611015.

LAULUKOULU, taso 3, kevät 250205b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Teija Immonen, LuK
Oppitunteja 10
Kurssimaksu 27,00 €
21.1.2018–15.4.2018
su 14.30 - 16.00

Sävelpuhtaan alueen laajentamista entisestään opettajan laatiman vaativuusluokittelun mukaisesti äänenkäyttöä kehittäen. mukaisesti helpoista lauluista vaativampiin edeten ja äänenkäyttöä kehittäen. Opetuspäivät 21.1., 11.2., 11.3., 25.3. ja 15.4. Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja, oppilaat hankkivat kirjan itse, kustantaja F-Kustannus, ISBN 9789524611015.

TARTUN MIKKIIN, kevät

250206b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Teija Immonen, LuK
Oppitunteja 30
Kurssimaksu 61,00 €
20.1.2018–14.4.2018
la 12.00 - 16.45

Opi uusia lauluja, laulutekniikkaa, mikrofonin käyttöä ja esiintymistaitoa. Äänentoistolaitteet käytettävissä, säestyssoittimena kosketinsoittimet. Jokaisella oppilaalla on kiinteä 30 minuutin opetusaika/opetuskerta, kaikki oppilaat voivat seurata toisten saamaa opetusta. Opetuspäivät 20.1., 10.2., 10.3., 24.3. ja 14.4.

TARTUN MIKKIIN -passiivioppilas, kevät

250207b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Teija Immonen, LuK
Oppitunteja 30
Kurssimaksu 30,00 €
20.1.2018–14.4.2018
la 12.00 - 16.45

Tartun mikkiin -kurssin passiivioppilas seuraa kurssin opetusta ja osallistuu yhteisiin harjoituksiin. Passiivioppilas saa oman lauluvuoron, jos joku aktiivioppilas on poissa. Opetuspäivät 20.1., 10.2., 10.3., 24.3. ja 14.4.

Soitto, ryhmäopetus

RYTMI-NORPAT KEHITYSVAMMAISTEN

ORKESTERI, syksy ja kevät (OS)

250301

Lappeenrannan SRK-keskus, iso musiikkiluokka,
Koulukatu 10
Tuntiopettaja Kari Niiranen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 65,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 16.30–18.00

Rytmi-Norpat on kehitysvammaisille tarkoitettu orkesteri. Opetus käsittää: rytmikan harjoitusta, yhtyesoittoa, laulusolistien harjoittamista työskentelyyn orkesterin kanssa sekä uusien kehitysvammaisille suunnattujen sävellysten opettelua ja mielikuvitusta kehittäviä musiikkiharjoituksia. Kurssille voi ilmoittautua myös ensimmäisellä kokoontumiskerralla paikan päällä. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

NUOTIOKITARA KESÄILLAN ILOKSI

250305b

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
MuM Katariina Holm
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 20,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.15–18.00

Tyyne kesäilta, auringonlasku, sininen Saimaa, ikivihreitä kitaran säestyksellä. Mikä sen parempaa? Tule oppimaan kitaransäestyksen alkeita ja ilahduta itseäsi ja muita reippailla ralleilla, ihanalla bosso novalla tai kauniilla balladeilla. Opetus ryhmässä, oma soitin mukaan.

NUOTIOKITARA KESÄILLAN ILOKSI, jatkokurssi

250306b

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
MuM Katariina Holm
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 20,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.00–18.45

Jatkokurssi Nuotiokitaraa kesäillan iloksi 1 -kurssille tai muille jo hieman kitaransoittoa opiskelleille. Opetus ryhmässä, oma soitin mukaan.

Soitto, yksilöopetus

Yksilöopetuksen hinnat:

Opetuskerran kesto 15 min: 69 € (12 vkoa)
Opetuskerran kesto 30 min: 137 € (12 vkoa)
Opetuskerran kesto 45 min: 205 € (12 vkoa)

PIANONSOITTO A, kevät

250401b

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27
Musiikkipedagogi Nadja Härkönen
15.1.2018–16.4.2018
ma 13.30–20.00, ti 14.00–17.30

Opetus on tarkoitettu sekä edistyneille että vasta aloittaville pianonsoiton opiskelijoille. Myös vapaan säestyksen opiskelu on mahdollista. Vapaita paikkoja voi tiedustella opettajalta puh. 050 533 2606.

PIANONSOITTO B, kevät

250402b

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27
Soitonopettaja, FM, TM Marjo Laine
17.1.2018–19.4.2018
ke 13.00–19.00, to 13.30–19.30

Pianonsoiton perusvalmiudet, edistyneillä oman ohjelmiston harjoittaminen. Kiinnostuksen mukaan vapaa säestys. Aloitteijoiden oppimateriaalit opettajalta. Tiedotukset kurssisivulla:
<http://www.peda.net/ek2/musiikki/marjon-pianistit>.
Tukimateriaalit (äänitteet) sähköpostin välityksellä: marjonpianistit@gmail.com. Entiset opiskelijat ilmoittautuvat suoraan opettajalle. Uudet opiskelijat voivat kysyä vapaita paikkoja 1.12. alkaen, puh 050 344 6448. - Opiskelija tarvitsee ennen kaikkea mahdollisuuden säännölliseen harjoitteluun (=instrumentti mieluiten kotona). Nuottimateriaaleista sovitaan opettajan kanssa. Ei opetusta kiirastorstaina!

PIANONSOITTO C, kevät

250403b

Olkikatu 6, Karhuvuori
Pianonsoiton opettaja Tuula Hirvenoja
ma 15.1.2018–13.4.2018

Tavoitteena pianonsoiton perustaidot, harjoituksia eri pianokouluista, vapaa säestys. Opetus Karhuvuoressa. Vapaita paikkoja voi kysyä opettajalta 4.12. lähtien, puh. 0400 238 386.

KITARAN- JA BASSONSOITTO, kevät 250404b

Kitaransoitto/Imatrantie 22
Tuntiopettaja Arto Lappalainen
16.1.2018–10.4.2018
ti 14.00–22.00

Kitaran- ja bassonsoiton yksilöopetusta kaiken tasoisille ja -ikäisille opiskelijoille. Mahdollisina opiskeltavina soittimina kaikki erilaiset kitarat sekä sähköbasso. Entiset opiskelijat ilmoittautuvat suoraan opettajalle. Uudet opiskelijat voivat kysyä vapaita paikkoja 4.12. lähtien, puh. 050 511 7192.

UKULELENSOITTO, kevät 250405b

Kitaransoitto/Imatrantie 22
Tuntiopettaja Arto Lappalainen
17.1.2018–11.4.2018
ke 16.00–21.00

Ukulelensoiton opetusta kaiken tasoisille ja -ikäisille opiskelijoille. Entiset oppilaat ilmoittautuvat suoraan opettajalle. Uudet opiskelijat voivat kysyä vapaita paikkoja 4.12. lähtien, puh. 050 511 7192.

HARMONIKANSOITTO, kevät 250406b

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27
Harmonikansoiton opettaja Virve Jääskeläinen
15.1.2018–16.4.2018
ma 9.00-12.30

Harmonikansoiton yksilöopetusta kaikille harmonikansoitosta kiinnostuneille. Opetuksessa otetaan huomioon soittajan oma taso, toiveet ja haasteet. Soittotunnin aika sovitaan opettajan kanssa erikseen. Vapaita opiskelupaikkoja voi kysyä 4.12. lähtien, puh. 040 521 8971.

Muskarit

VAUVAMUSKARI 3-7 kk, kevät 250501b

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 35,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 12.15-13.00

Tule laulamaan, soittamaan ja liikkumaan lapsesi kanssa! Toiminta muskarissa on lapsen ikätason mukaista, kokonaiskehitystä tukevaa ja lapsi-aikuinen -suhdetta vahvistavaa. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen nimellä.

VAUVAMUSKARI 7-12 kk, kevät 250502b

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3,

Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 35,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 9.00-9.45

Tule laulamaan, soittamaan ja liikkumaan lapsesi kanssa! Toiminta muskarissa on lapsen ikätason mukaista, kokonaiskehitystä tukevaa ja lapsi-aikuinen -suhdetta vahvistavaa. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen nimellä.

TAAPEROMUSKARI 1-2 v. A, kevät 250503b

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 35,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 9.45–10.30

Tule laulamaan, soittamaan ja liikkumaan lapsesi kanssa! Toiminta muskarissa on lapsen ikätason mukaista, kokonaiskehitystä tukevaa ja lapsi-aikuinen -suhdetta vahvistavaa. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen nimellä.

TAAPEROMUSKARI 1-2 v. B, kevät 250504b

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 35,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 9.00-9.45

Tule laulamaan, soittamaan ja liikkumaan lapsesi kanssa! Toiminta muskarissa on lapsen ikätason mukaista, kokonaiskehitystä tukevaa ja lapsi-aikuinen -suhdetta vahvistavaa. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa se vanhemman nimellä.

TAAPEROMUSKARI 1-2 v. C, kevät 250505b

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 35,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 11.30–12.15

Tule laulamaan, soittamaan ja liikkumaan lapsesi kanssa! Toiminta muskarissa on lapsen ikätason mukaista, kokonaiskehitystä tukevaa ja lapsi-aikuinen -suhdetta vahvistavaa. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen nimellä.

LAPSI-VANHEMPI MUSKARI 2-3 v., kevät 250506b

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 35,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 10.30–11.15

Tule laulamaan, soittamaan ja liikkumaan lapsesi kanssa! Toiminta muskarissa on lapsen ikätason mukaista, kokonaiskehitystä tukevaa ja lapsi-aikuinen -suhdetta vahvistavaa.

SISARUMUSKARI 0-4 v. A, kevät 250507b

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 66,00 €
16.1.2018–9.4.2018
ti 11.30-12.15

Tule laulamaan, soittamaan ja liikkumaan lapsesi kanssa! Toiminta muskarissa on lapsen ikätason mukaista, kokonaiskehitystä tukevaa ja lapsi-aikuinen -suhdetta vahvistavaa. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa se vanhemman nimellä.

SISARUMUSKARI 0-4 v. B, kevät 250508b

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 66,00 €
17.1.2018–10.4.2018
ke 9.45–10.30

Tule laulamaan, soittamaan ja liikkumaan lapsesi kanssa! Toiminta muskarissa on lapsen ikätason mukaista, kokonaiskehitystä tukevaa ja lapsi-aikuinen -suhdetta vahvistavaa. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa se vanhemman nimellä.

SISARUMUSKARI 0-4 v. C, kevät 250509b

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 66,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 10.30–11.15

Tule laulamaan, soittamaan ja liikkumaan lapsesi kanssa! Toiminta muskarissa on lapsen ikätason mukaista, kokonaiskehitystä tukevaa ja lapsi-aikuinen -suhdetta vahvistavaa. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa se vanhemman nimellä.

VAUVAMUSKARI 3-7 kk

250510b Uusi kurssi!
Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 35,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 12.15–13.00

Tule laulamaan, soittamaan ja liikkumaan lapsesi kanssa! Toiminta muskarissa on lapsen ikätason mukaista, kokonaiskehitystä tukevaa ja lapsi-aikuinen -suhdetta vahvistavaa. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen nimellä.

KIELET

Suomi

SUOMEA INTENSIIVISESTI, syksy ja kevät 120201

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
LitM Tiina Pasanen
Oppitunteja 285
Kurssimaksu 778,00 €
8.1.2018–23.5.2018
ma–pe 8.15-11.00

SUOMEA INTENSIIVISESTI, HIDAS, syksy ja kevät 120202

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
FM Sirpa Tereska
Oppitunteja 285
Kurssimaksu 778,00 €
8.1.2018-23.5.2018
ma–pe 8.30-11.00

SUOMEN KIELEN INTENSIIVINEN KURSSI 1, kevät 120204b Uusi kurssi!

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
LitM Tiina Pasanen
Oppitunteja 72
Kurssimaksu 116,00 €
15.1.2018-23.2.2018
ma-to 12.15-15.00

Keväällä 2018 järjestetään intensiivinen suomen kielen kurssi. Kurssi on jatkoa syksyn Suomea edistyneille -kurssille. Kurssin taitotaso on A2.2-B1. Kurssikirja: Samalla kartalla 1 sekä Suomen mestari 2 ja 3 (kielioppia). Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kielen eri osa-alueita. Kurssi sopii myös yki-testiin valmistautujille. Ota yhteys opettajaan ja sovi tapaamisesta, jotta tiedät, että kurssi on sinulle sopiva: tiina.pasanen(at)ekko.fi. Lisätietoja: sirpa.tereska(at)ekko.fi, puh. 044 5663364.

SUOMEN KIELEN INTENSIIVINEN KURSSI 2, kevät 120205b Uusi kurssi!

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
LitM Tiina Pasanen
Oppitunteja 72
Kurssimaksu 116,00 €
5.3.2018–17.4.2018
ma-to 12.15–15.00

Keväällä 2018 järjestetään intensiivinen suomen kielen kurssi. Lisätietoa kurssin tasosta 1.2.2018 sirpa.tereska(at)ekko.fi, puh.044 566 3364. More information on the course levels Feb 2nd. Дополнительную информацию об уровне курсов можно получить с 2 февраля.

SUOMI 1, kevät 120230b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
FM Cristina Anttila
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 78,00 €
15.1.2018–16.4.2018

ma 13.45–15.15, ke 13.45–15.15

Kurssi on suomen kielen alkeiskurssi. Oppikirjana on Suomen mestari 1, kpl 1-4. (Taitotaso A1) This is a Finnish course for beginners. The course book is Suomen mestari 1, chapters 1-4.

SUOMI 2, kevät

120231b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
FM Cristina Anttila
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 78,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 19.00–20.30, ke 19.00–20.30

Oppikirja Suomen mestari 1, kpl 4-7. (Taitotaso A1)

SUOMI 3, kevät

120233b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
FM Kaija Torri
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 78,00 €
16.1.2018–17.4.2018
ti 17.15–18.45, to 17.15–18.45

Oppikirja Suomen mestari 1, kpl 8-9, Suomen mestari 2, kpl 1-2. (Taitotaso A1-A2.1) Ei tuntia kiirastorstaina 29.3.

SUOMI 4, kevät

120234b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
FM Kaija Torri
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 78,00 €
16.1.2018–17.4.2018
ti 19.00–20.30, to 19.00–20.30

Oppikirjana Suomen mestari 2, kpl 2-4. (Taitotaso A2.1)
Ei tuntia kiirastorstaina 29.3.

SUOMI 5, kevät

120235b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
FM Cristina Anttila
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 78,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 15.30–17.00, ke 15.30–17.00

Oppikirjana Suomen mestari 2, kpl 5-8. (Taitotaso A2.1)

SUOMI 7, kevät

120236b

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
FM Sanna Mäkelä
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 78,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 19.00–20.30, ke 19.00–20.30

Oppikirjana Suomen mestari 3, kpl 5-8. (Taitotaso A2.2)

SUOMI 10, kevät

120238b Uusi kurssi!

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
FM Sanna Mäkelä
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 78,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.15–18.45, ke 17.15-18.45

Kurssilla kerrataan kielioppiasioita, keskustellaan ajankohtaisista aiheista ja laaditaan asiatekstejä kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Kurssi sopii Suomen mestari 4 -kirjan opiskelleille tai vastaavat tiedot omaaville. (Taitotaso B1-B2)

RUOTSI

RUOTSI 1, alkeet, kevät

120300b

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
DKK Sirpa Turtiainen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 19.00–20.30

Jatkoa syksyltä. Kurssilla opiskellaan ja kerrataan ruotsin yleiskielen perustietoja ja rakenteita. Vapaa-aikaan ja matkailuun liittyvät vuoropuhelut sekä suulliset ja kirjalliset harjoitukset innostavat oppimaan. Liikkeelle alkeista. Oppikirja valitaan yhdessä kurssin alussa. (Taitotaso A1).

DISKUTERA PÅ SVENSKA! kevät

120302b !

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
DKK Sirpa Turtiainen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.15–18.45

Vill du utveckla dina muntliga färdigheter i svenska? Kom och diskutera aktuella ämnen i avslappad atmosfär. På kursen har du också möjlighet att upprätthålla och öka kunskaper i svenska genom mångsidiga och intressanta övningar och aktiviteter. Du får själv påverka kursens innehåll med dina önskemål. Studiematerialet ingår i priset. (Taitotaso B1-B2).

Englanti

ENGLANTI 1, alkeet, kevät

120400b

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Maarit Mustonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 19.00–20.30

Jatkoa syksyltä. Jatkamme alkeiden opiskelua teemoinamme arkielämä sekä perhe ja sukulaiset. Harjoittelemme myös englannin ääntämistä sekä

teemme runsaasti puheharjoituksia. Oppikirjana Destinations 1 (Otava), kpl:sta 3 lähtien. (Taitotaso A1).

ENGLANTIA LÄHES ALOITTELIJOILLE, kevät 120402b

Luokka 2, Kauppakatu 41, 3. krs.
FM Maarit Mustonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 19.00–20.30

Jatkoa syksyltä. Kurssi sopii aloituskurssiksi englantia jo hieman opiskelleille ja "kaiken unohtaneille". Aihepiireinä ovat mm. ympäristö, kulkeminen eri liikennevälineillä sekä nähtävyydet. Oppikirjan mukana opiskelijäänite. Oppikirjana Destinations 1 (Otava), kpl:t 7-8 sekä Destinations 2 (Otava) alusta. (Taitotao A1).

ENGLANTI 2, kevät 120404b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Cristina Anttila
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 19.00–20.30

Jatkoa syksyltä. Kurssi sopii hyvin alkeiden kertausta kaipaaville. Harjoitteleme arki- ja työelämän perussanastoa sekä matkailusanastoa ja teemme runsaasti puheharjoituksia. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppikirjana English for You, too! Book 2 (Otava), jatkuu. (Taitotaso A1).

ENGLANTI 3, kevät (OS) 120406b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Cristina Anttila
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Kurssi sopii englantia muutaman vuoden opiskelleille. Harjoitteleme kielen perusrakenteita ja parannamme puhevalmiutta. Teemana on englanti kansainvälisenä kielenä erilaisissa tilanteissa kuten matkailussa, ravintolassa, harrastuksissa, lääkäriässä, internetissä. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppikirjana English for You, too! Book 3 (Otava), jatkuu. (Taitotaso A1-A2). Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

ENGLANTI 3 jatko, kevät (OS) 120408b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Maarit Mustonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Kurssi sopii englantia muutaman vuoden opiskelleille. Harjoitteleme kielen perusrakenteita ja parannamme puhevalmiutta. Teemana on englanti kansainvälisenä kielenä erilaisissa tilanteissa (mm. autonvuokraus); yritys- ja työelämäaiheista sanastoa. Oppikirjoina English for You, too! Book 3 (Otava), kpl:t 7-8 sekä Book 4, alusta. (Taitotaso A1-A2). Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

ENGLANTI 4, kevät (OS) 120410b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Maarit Mustonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 13.00–14.30

Jatkoa syksyltä. Syvennämme englannin kielen taitoa oppimalla sopivasti lisää kielioppia ja kertaamalla jo opittua. Rohkaistumme suulliseen kielenkäyttöön ja tutustumme myös amerikanenglannin erityispiirteisiin. Aihepiirejä ovat muun muassa ongelmatilanteet matkailussa, omasta kulttuurista kertominen sekä arjen asioiden hoitaminen. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppikirjana English for you, too! Book 4, kpl 3 jatkuu. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

ENGLANTI 4/5 jatko A, kevät (OS) 120412b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Cristina Anttila
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 15.30–17.00

Jatkoa syksyltä. Opetellaan selviytymään tavallisimmissa matkailutilanteissa ja keskustellaan englanniksi kiinnostavista asioista. Aihepiireinä ovat mm. palvelutilanteet, ostoskeskuksessa asiominen, ongelmatilanteet matkaillessa sekä Suomesta kertominen ulkomaalaisille. Oppikirjana Pat and Polly - Passport to Finland (SanomaPro), jatkuu. (Taitotaso B1). Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

ENGLANTI 4/5 jatko B, kevät (OS) 120414b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
FM Cristina Anttila
Oppitunteja 24

Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Opetellaan selviytymään tavallisimmissa matkailutilanteissa ja keskustellaan englanniksi kiinnostavista asioista. Aihepiireinä ovat mm. palvelutilanteet, ostoskeskuksessa asiominen, ongelmatilanteet matkaillessa sekä Suomesta kertominen ulkomaalaisille. Oppikirjana Pat and Polly - Passport to Finland (SanomaPro), jatkuu. (Taitotaso B1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

USE IT OR LOSE IT! - Englannin perustason tehokertausviikonloput, kevät (OS)

120416b Uusi kurssi!
Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Maarit Mustonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
19.1.2018–17.3.2018
pe 17.15–20.30, la 10.00–13.30

Jatkoa syksyltä. Oletko joskus opiskellut englannin perusasioita, mutta et ole käyttänyt kieltä aikoihin? Tällä viikonloppukurssilla kertaamme tehokkaasti kielen rakenteita ja päivitämme sanavarastoa sekä teemme runsaasti suullisia harjoituksia. Harjoittelemme myös puhelinraaseja ja sähköpostin kirjoittamista. Kurssi kokoontuu kolmena viikonloppuna: 19.1.-20.1., 16.-17.2. ja 16.-17.3. Oppikirjana Destinations 3 (Otava), jatkuu. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

PASSPORT TO FINLAND A, kevät 120418b

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Cristina Anttila
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Tarkastelemme suomalaista elämänmuotoa englantilaisen pariskunnan silmin. Opimme kertomaan monipuolisesti Suomesta ja harjoittelemme matkailutilanteissa tarvittavaa suullista kielitaitoa. Kurssi soveltuu noin 4-5 vuotta opiskelleille. Oppikirjana Pat and Polly - Passport to Finland (Sanoma Pro), jatkuu. (Taitotaso B1).

PASSPORT TO FINLAND B, kevät 120420b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Cristina Anttila
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018

ti 13.45–15.15

Jatkoa syksyltä. Tarkastelemme suomalaista elämänmuotoa englantilaisen pariskunnan silmin. Opimme kertomaan monipuolisesti Suomesta ja harjoittelemme matkailutilanteissa tarvittavaa suullista kielitaitoa. Kurssi soveltuu noin 4-5 vuotta opiskelleille. Oppikirjana Pat and Polly - Passport to Finland (Sanoma Pro), jatkuu. (Taitotaso B1).

EVENING ACTIVATION - Englannin aktivointi ja kertaus, kevät 120422b

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
FM Cristina Anttila
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Tervetuloa entiset ja uudet opiskelijat mukavaan iltaryhmään aktivoimaan kielitaitoa. Rauhallinen tahti ja monipuolinen oppimateriaali. Laajennamme sanavarastoa ja keskustelemme englanniksi kiinnostavista asioista. Kirjan mukana DVD, jossa opiskelijaa tukevaa materiaalia. Oppikirjana English File third edition Intermediate Student's Book (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-459710-4), jatkuu (Taitotaso B1).

CATCHING UP - mitä kuuluu? A, kevät 120424b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Maarit Mustonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 14.00–15.30

Jatkoa syksyltä. Kurssi soveltuu sinulle, joka haluat kehittää suullista kielitaitoasi ja saada lisää itsevarmuutta kielen käyttäjänä ja jolle englannin perusrakenteet ja -sanasto ovat jo tuttuja. Teemme runsaasti käytännönläheisiä, mukaansatempaavia ja hauskoja keskustelutehtäviä, jotka aktivoivat suullista kielitaitoasi tehokkaasti. Aihepiireihin kuuluvat mm. terveys, ruoka ja kulttuurielämä. Lisäksi harjoittelemme englannin ääntämistä sekä kuuntelua. Kurssi on kaksivuotinen. Oppikirjana Catching Up (Finn Lectura), kpl:t 6-9. (Taitotaso B1).

CATCHING UP - mitä kuuluu? B, kevät 120426b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Maarit Mustonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Kurssi soveltuu sinulle, joka haluat kehittää suullista kielitaitoasi ja saada lisää itsevarmuutta kielen käyttäjänä ja jolle englannin perusrakenteet ja -sanasto ovat jo tuttuja. Teemme runsaasti käytännönläheisiä, mukaansatempaavia ja hauskoja keskustelutehtäviä, jotka aktivoivat suullista

kielitaitoasi tehokkaasti. Aihepiireihin kuuluvat mm. terveys, ruoka ja kulttuurielämä. Lisäksi harjoitteleme englannin ääntämistä sekä kuuntelua. Kurssi on kaksivuotinen. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppikirjana Catching Up (Finn Lectura), kpl:t 6-9. (Taitotaso B1).

STEPPING STONES 2 - ponnauduslauta puheeseen, kevät

120428b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Maarit Mustonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 15.30–17.00

Jatkoa syksyltä. Kurssi kannustaa omakohtaiseen kielenkäyttöön, vahvistaa englannin rakenteiden hallintaa sekä laajentaa sanavarastoa. Kurssi sopii sinulle, jolle perusrakenteet ovat tuttuja, mutta joka haluaa syventää englannin kielen taitojasi ja kaipaat etenkin puhumisen harjoittelua. Aihepiireinä ovat mm. ympäristöasiat ja uutiset. Kurssi on kaksivuotinen. Oppikirjana Stepping Stones 2 (Finn Lectura), kpl:t 3-4. (Taitotaso B1-B2).

KÄYTÄNNÖN ENGLANTIA PATIN JA POLLYN SEURASSA jatko, kevät

120430b

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Maarit Mustonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 19.00–20.30

Jatkoa syksyltä. Pat and Polly 2 -kirjassa tapaamme englantilaisen pariskunnan, Patin ja Pollyn, sekä heidän poikansa Martinin perheensä kanssa. Seuraamme heidän elämäänsä niin Englannissa kuin Suomen Lapissakin. Kirjan kappaleet sisältävät runsaasti keskusteluun innostavia aiheita jokapäiväisistä asioista ja tilanteista tekstien, kuuntelujen ja erilaisten suullisten harjoitusten muodossa. Kurssi soveltuu esim. peruskoulutietojen tai lyhyen englannin kertaaajille. Tervetuloa entiset ja uudet opiskelijat. Oppikirjana Pat and Polly 2 - two years on (SanomaPro), kpl 4 jatkuu. (Taitotaso B2).

MIDDAY ACTIVATION, kevät

120432b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Cristina Anttila
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 12.00–13.30

Jatkoa syksyltä. Monipuolisesti kielen eri osa-alueita harjoittava kurssi, joka soveltuu esim. lukion pitkän englannin kertaukseen tai muille pidemmälle ehtineille. Runsaasti sanaston aktivointi- ja keskusteluharjoituksia. Oppikirjana yksikielinen English File third edition Upper-Intermediate Student's Book (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-455875-4), jatkuu. Kirjan mukana DVD, jossa opiskelua tukevaa materiaalia. (Taitotaso B2).

ADVANCING YOUR ENGLISH jatko 1, kevät

120434b

Luokka 2, Kauppakatu 41, 3. krs.
FM Maarit Mustonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 17.15-18.45

The course is aimed at upper-intermediate students who want to further develop their language skills. The course focusses on all four language skills: speaking, listening, reading and writing as well as on improving the students' vocabulary and their accurate use of English. This is a continuation course from the Autumn Term, but new students are welcome to join in. Textbook: English File Advanced Student's Book with iTutor and Online Skills, New Edition (with an accompanying DVD), (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-450237-5), File 5A-. (Skill level B2-C1).

ADVANCING YOUR ENGLISH jatko 2, kevät

120436b

Luokka 2, Kauppakatu 41, 3. krs.
FM Maarit Mustonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.15–18.45

The course is aimed at upper-intermediate students who want to further develop their language skills. The course focusses on all four language skills: speaking, listening, reading and writing as well as on improving the students' vocabulary and their accurate use of English. This is a continuation course from the Autumn Term, but new students are welcome to join in. Textbook: English File Advanced Student's Book (Oxford University Press (ISBN 978-0-19-459458-5), File 6-. (Skill level B2-C1).

ENGLISH FOR ADVANCED LEARNERS, kevät

120438b

Kimpisen lukio, luokka 21, Pohjolankatu 2
Tuntiopettaja Keith Laverty
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 17.15-18.45

Continue to learn English through interesting reading, listening and conversation with a native American teacher. Practise new vocabulary and refine grammar skills. This course is suitable for anyone who would like to study English at an advanced level. The students are invited to express their wishes as to the contents of the course. This is a continuation course from the Autumn Term, but new students are welcome to join in. Course material: handouts (included in the course fee). (Skill level C1).

ENGLISH FOR ACADEMIC PURPOSES, kevät

120440b

Kimpisen lukio, luokka 21, Pohjolankatu 2
Tuntiopettaja Keith Laverty
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 41,00 €

15.1.2018-16.4.2018
ma 19.00-20.30

The English for Academic Purposes is aimed primarily at Students who need English for study and thesis preparation in an academic or polytechnic setting. This course will cover primarily academic writing skills, presentation in English, advanced discussion as well as small talk. The students are invited to express more specific wishes to expand the dynamics of the course. This is a continuation course from the Autumn Term, but new students are welcome to join in. Course material: handouts (included in the course fee). (Skill level: C1-C2).

Saksa

SAKSA 2, kevät 120500b

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
DKK Sirpa Turtiainen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 19.00–20.30

Jatkoa syksyltä. Kurssilla opiskellaan saksan kielen perusteita, maantuntemusta ja saksalaista kulttuuria. Oppikirjan lisäksi muita innostavia harjoituksia ja aktiviteetteja. Tervetuloa nauttimaan saksan kielen opiskelusta mukavassa seurassa! Oppikirjana Hallo! 1 (Finn Lectura), jatkuu syksyltä. (Taitotaso A1).

SAKSA 5, kevät (OS) 120502b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
DKK Sirpa Turtiainen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 19.00–20.30

Jatkoa syksyltä. Jatkamme saksan kielen opiskelua, saamme lisää maantuntemusta ja tutustumme syvemmin saksalaiseen kulttuuriin. Oppikirjan lisäksi muita innostavia harjoituksia ja aktiviteetteja. Tervetuloa nauttimaan saksan kielen opiskelusta mukavassa seurassa! Oppikirjana Einverstanden 2, jatkuu syksyltä. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

SAKSAN AKTIVOINTI JA KERTAUS, kevät 120504b Uusi kurssi!

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
DKK Sirpa Turtiainen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 11.00–12.30

Jatkoa syksyltä. Kurssi soveltuu ns. pitkän saksan lukeneille tai muuten pitemmälle ehtineille kertaus- ja

aktivoitukurssiksi. Palautamme mieliin kieliooppia ja päivitämme sanavarastoa sekä keskustelemme ajankohtaisista aiheista. Opiskelijoiden toiveet kieliooppi- ja keskusteluaiheista tervetulleita. Oppimateriaali sovitaan kurssin alussa (ellei oppikirjaa, monisteista pieni lisämaksu). (Taitotaso B1).

SAKSA 8, kevät 120506b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
DKK Sirpa Turtiainen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Kurssilla opiskellaan ja harjoitellaan saksan kielen sanastoa, rakenteita ja suullista kielitaitoa mielenkiintoisella ja aktivoivalla tavalla. Oppikirjan lisäksi muita innostavia harjoituksia ja aktiviteetteja. Tervetuloa nauttimaan saksan kielen opiskelusta mukavassa seurassa! Oppikirjana Mittelpunkt B2 Neu Lehrbuch, jatkuu syksyltä. (Taitotaso B2).

Ranska

RANSKA 1, kevät 120600b

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Sanna Laukkarinen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 17.15-18.45

Kurssi on jatkoa Ranska 1 (syksy)-kurssille. Rauhalliseen tahtiin etenevä ranskan alkeiskurssi, jolla opitaan luontevaa ranskan kieltä. Lukuisat harjoitukset motivoivat ja kehittävät niitä taitoja, joita eri kielenkäyttötilanteissa tarvitaan. Runsaasti puhe- ja ääntämisharjoitusta. Kurssi soveltuu myös kielen perusteiden kertaajille. Oppikirjana Chez Olivier 1 (Finn Lectura) kappaleesta 4 alkaen. (Taitotaso A1).

RANSKA 1 jatko, kevät 120602b

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Sanna Laukkarinen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 19.00-20.30

Jatkoa syksyltä. Opit selviytymään erilaisissa matkailutilanteissa, esim. ostoksilla, ravintolassa ja julkisissa kulkuvälineissä. Oppitunneilla tehdään runsaasti suullisia harjoituksia, joiden tarkoituksena on rohkaista opiskelijoita puhumaan ranskaa erilaisissa kielenkäyttötilanteissa. Oppikirjana Chez Olivier 1 (Finn Lectura), kpl:t 12-16. (Taitotaso A1).

RANSKA 5, kevät (OS) 120606b

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Sanna Laukkarinen

Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Rauhalliseen tahtiin etenevällä kurssilla tutustumme ranskalaiseen elämäntapaan ja kulttuuriin sekä ranskankielisiin alueisiin ja ihmisiin niin arjessa kuin vapaa-aikanakin. Teemme runsaasti suullisia harjoituksia ja totutemme kommunikoimaan ranskaksi arkielämän kommunikaatiolanteissa. Oppikirjana Chez Marianne 2 (Finn Lectura). kpl:sta 5 lähtien. (Taitotaso B1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

RANSKA 6, kevät 120608b

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
Tuntiopettaja Dina Lindström
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 19.00–20.30

Jatkoa syksyltä. Ranskan kielen jatkokurssi noin 4-5 vuotta opiskelleille. Kurssin aikana pohditaan mm. ympäristönsuojeluun ja vapaaehtoistoimintaan liittyviä kysymyksiä sekä tutustutaan Euroopan Unioniin ja Ranskan poliittiseen järjestelmään. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppikirjana Voilà 6, jatkuu. (Taitotaso B1).

RANSKA, edistyneet, kevät 120610b

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
Tuntiopettaja Dina Lindström
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Kartutetaan sanavarastoa ja kerrataan kielioppia. Keskustellaan ja tehdään harjoituksia ranskankielisten ajankohtaisohjelmien (internetistä) pohjalta. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppimateriaalina "Pikku Prinssi" ("Le Petit Prince"); lisäksi monisteet, jotka sisältyvät kurssimaksuun. (Taitotaso B2).

Venäjä

VENÄJÄ 1A, kevät 120702b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Sanna Nyrhi
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Jatkamme tutustumista ääntämiseen ja

arkielämän puhetilanteisiin sekä niissä tarvittaviin rakenteisiin. Käymme myös läpi tekstejä, joiden tarkoituksena on kehittää luetunymmärtämistaitoja. Kurssilla saat myös ajankohtaista tietoa nyky-Venäjistä. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura), jatkuu. (Taitotaso A1, kirjaimet hallitseville).

VENÄJÄ 1B, ripeämpi tahti, kevät 120704b

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Anitta Jääskeläinen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Tällä ripeämmin etenevällä kurssilla jatkamme tutustumista arkielämän puhetilanteisiin ja niissä tarvittaviin rakenteisiin. Käymme myös läpi tekstejä, joiden tarkoituksena on kehittää luetunymmärtämistaitoja. Kurssilla saat myös ajankohtaista tietoa nyky-Venäjistä. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura), jatkuu. (Taitotaso A1, kirjaimet hallitseville).

VENÄJÄN ALKEIDEN JATKO A, kevät 120706b

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Sanna Nyrhi
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 19.00–20.30

Jatkoa syksyltä. Jatkamme peruskielopin opiskelua ja sanavaraston kartuttamista unohtamatta venäläistä kulttuuria. Aihepiireinä ovat mm. liikennevälineet sekä harrastukset. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura), jatkuu. (Taitotaso A1).

VENÄJÄN ALKEIDEN JATKO C, kevät 120710b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Vera Chestakova
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 12.00–13.30,

Jatkoa syksyltä. Jatketaan peruskielopin opiskelua ja vahvistetaan sanavarastoa unohtamatta venäläiseen kulttuuriin tutustumista. Kurssin aiheina ovat asuminen, työpaikka, kielitaito, liikennevälineet, kiinnostuksen kohteet ja viikonloppunvietto. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura), kpl:sta 10 lähtien. (Taitotaso A1).

VENÄJÄN ALKEIDEN JATKO D, kevät 120712b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Anitta Jääskeläinen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.15–18.45

HUOM! Kurssi 120712a ei alkanut syyskaudella.

Keväällä 120712b Venäjän alkeiden jatko D, kevät -kurssi aloitetaan syksyn kurssin sisällön mukaisesti: Kurssi on tarkoitettu venäjää noin kaksi lukuvuotta opiskelleille. Jatkamme sanavaraston kasvattamista ja peruskieliopin opiskelua venäläistä kulttuuria unohtamatta. Aihepiireinä ovat vapaa-aika ja matkustaminen, tien kysyminen sekä lomanvietto. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura), kpl:sta 12 lähtien. (Taitotaso A1).

VENÄJÄ 2 jatko A, kevät (OS) 120714b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Anitta Jääskeläinen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.15-18.45

Jatkoa syksyltä. Kurssi on tarkoitettu venäjää muutaman vuoden opiskelleille. Kehitämme suullista kielitaitoa, harjoittelemme kuullun- ja luetunymmärtämistä. Aihepiireinä ovat kirjallisuus, kotityöt, kaupungilla liikkuminen ja ravinto. Oppikirjana Kafe Piter 2 (Finn Lectura), kpl:sta 9 lähtien. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

VENÄJÄ 2 jatko B, kevät (OS) 120716b

Kimpisen lukio, luokka 23, Pohjolankatu 2
FM Vera Chestakova
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Aihepiireinä ovat sää, luonto, perhe, suku, ihmissuhteet, ravinto, sekä terveelliset elämäntavat. Oppikirjana Kafe Piter 2 (Finn Lectura), kpl:sta 12 lähtien. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

VENÄJÄ 3 jatko, kevät 120718b

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
FM Vera Chestakova
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Aihepiireinä ovat mm. lentomatkustaminen, arjen ilot ja huolet, urheilu ja TV-ohjelmat. Oppikirjana Kafe Piter 3 (Finn Lectura), kpl:sta 4 lähtien. (Taitotaso B1).

PUHU JA NAUTI! - venäjän keskustelu A, kevät 120720b

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
Tuntiohjaaja Svetlana Nikulina
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 11.00–12.30

Jatkoa syksyltä. Kurssi sopii opiskelijalle, joka on opiskellut venäjää noin 3-4 vuotta. Kurssilla harjoittelemme keskustelua pääasiassa aidoissa puhetilanteissa ja saamme täten rohkeutta ilmaista itseämme vieraalla kielellä. Kirjan äänite sisältää venäjää äidinkielenään puhuvien lukemina kirjan kappaleiden tekstit, teemasanoja (kirjallisuus, teatteri, elokuvat), ääntämismallit, sekä kuunteluharjoitukset. Opimme myös kielen rakenteita (gerundi, verbien aspektit). Oppikirjana Doroga v Rossiju 4, jatkuu. (Taitotaso B1-B2).

PUHU JA NAUTI! - venäjän keskustelu B, kevät 120722b

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
Tuntiohjaaja Svetlana Nikulina
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 19.00–20.30,

Kurssi Puhu ja nauti! -venäjän keskustelu 120722a ei alkanut syksyllä. 120722b PUHU JA NAUTI! - venäjän keskustelu B, kevät: sisältö kuten 120722a. Kurssi sopii venäjää noin 3-4 vuotta opiskelleille. Harjoittelemme keskustelua pääasiassa aidoissa puhetilanteissa ja saamme täten rohkeutta ilmaista itseämme vieraalla kielellä. Aihepiireinä itsestä ja perheestä kertominen, matkailu, työssäkäynti, kaupassa käynti, romaanikirjallisuus (Tolstoi, Shukshin), vieraiden vastaanotto, ajankohtaiset aiheet. Oppikirjana Doroga v Rossiju 4 (Taitotaso B1-B2), alusta.

Espanja

ESPANJA 1A, kevät 120800b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
KteO Tuija Näränen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 19.00–20.30

Jatkamme espanjan kielen alkeiden opiskelua käytännön viestintätilanteissa, esim. puhelinkeskustelut, internetin käyttö, kahvilassa tilaaminen, aamiaisella ja tapaamisista sopiminen. Oppikirjana ¡Acción! Espanjan tekstikirja 1 ja harjoituskirja 1 (SanomaPro), kpl:t 3A-5. (Taitotaso A1).

ESPANJA 1B, kevät 120802b

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
KteO Tuija Näränen
Oppitunteja 24

Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.00–18.30

Jatkamme espanjan kielen alkeiden opiskelua käytännön viestintätilanteissa, esim. puhelinkeskustelut, internetin käyttö, kahvilassa tilaaminen, aamiaisella ja tapaamisista sopiminen. Oppikirjana ¡Acción! Espanjan tekstikirja 1 ja harjoituskirja 1 (SanomaPro), kpl:t 3A-5. (Taitotaso A1).

ESPANJAN JATKOKURSSI VERKOSSA, kevät 120804b

FM Marika Roos
Oppitunteja 40
Kurssimaksu 67,00 €
29.1.2018-15.4.2018
Verkkokurssi

Jos osaat jo espanjan alkeet, voit jatkaa opiskeluasi tällä verkkokurssilla Tabletkoulun monipuolisten harjoitusten avulla. Kurssilla opitaan kertomaan arjesta, asuinpaikasta ja lähimmäisistä sekä selviytymään jokapäiväisissä kielenkäyttötilanteissa (esim. matkustamiseen liittyviä sosiaalisia tilanteita). Tabletkoulua varten tarvittavat opiskelijakohtaisen käyttäjälisenssin (12 e), toimivan perustietokoneen ja sen peruskäyttötaidot sekä internet-yhteyden. Kurssin aikana harjoittelemme myös ääntämistä ja puhetta tekemällä äänitallenteita tai videoita. Opettaja antaa kurssin aikana palautetta ja ohjausta. Opiskeluohjeet saat kurssimaksun suorittamisen jälkeen opettajalta marika.roos@gmail.com. (Taitotaso A1).

KESKIPÄIVÄN MATKAILUESPANJAA 1, kevät 120806b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
KteO Tuija Näränen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 12.00–13.30

Jatkamme espanjan kielen alkeiden opiskelua käytännön matkailutilanteissa, esim. kotipaikasta, asumisesta ja perheestä kertominen, kellonajat ja tapaamisista sopiminen. Jatkamme myös espanjankieliseen arkeen ja kulttuuriin tutustumista. Oppikirjana Ventana 1 (SanomaPro), kpl:t 3-4 (Taitotaso A1).

KESKIPÄIVÄN MATKAILUESPANJAA 2, kevät 120808b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
KteO Tuija Näränen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 12.00–13.3

Jatkamme espanjan kielen alkeiden opiskelua käytännön matkailutilanteissa, esim. majoituksen varaaminen, päivämäärät, mieltymyksistä ja vapaa-ajasta kertominen. Jatkamme myös tutustumista espanjankieliseen arkeen ja kulttuuriin. Oppikirjana Ventana 1 (SanomaPro), kpl:t 7-8 (Taitotaso A1).

ESPANJA 2, kevät 120816b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
KteO Tuija Näränen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.15–18.45

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa, esim. tapas-baarissa, olla-verbien käyttö eri tilanteissa, asuminen, muuttaminen. Oppikirjana ¡Acción! Espanjan tekstikirja 1 ja harjoituskirja 1 (SanomaPro), kpl:t 8B-10. (Taitotaso A1).

ESPANJA 3, kevät 120818b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
KteO Tuija Näränen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 19.00–20.30

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa, esim. vaateostoksilla, kenkäkaupassa, alennusmyynneissä. Oppikirjana ¡Acción! Espanjan kielen tekstikirja 1 ja harjoituskirja 1 (SanomaPro), kpl:t 13B-15. (Taitotaso A1).

KESKIPÄIVÄN MATKAILUESPANJAA 4, kevät (OS) 120820b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
KteO Tuija Näränen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 12.00–13.30

Jatkamme espanjan kielen alkeiden opiskelua käytännön matkailutilanteissa, esim. poliisiasemalla, terveyskeskuksessa, voinnin kertominen ja jokapäiväisen elämän kuvaileminen. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppikirjana ¡Fantastico! 2 (SanomaPro), kpl:t 8-12. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

ESPANJAN AAMUJATKOT, kevät (OS) 120822b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
KteO Tuija Näränen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 9.15–10.45

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa: kierrätys Suomessa ja Espanjassa, luonnon kuvailu, tietokone- ja matkatoimistosanaston käyttäminen. Oppikirjana ¡Fantástico! 3 (SanomaPro), kpl:t 5-8. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

BUENAS MIGAS, kevät 120824b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
KteO Tuija Näränen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 19.00–20.30

Jatkoa syksylle. Kurssin käytännönläheiset aihepiirit ovat hyödyllisiä niin matkailijoille kuin intohimoisille espanjan kielen harrastajillekin. Kurssille osallistuminen edellyttää lyhyen kielen opinnot tai vastaavat tiedot. Oppikirjana Buenas Migas 3 (Otava), kpl:t 8-10. (Taitotaso B1).

DAN QUE HABLAR, kevät 120826b

Luokka 2, Kauppakatu 41, 3. krs.
KteO Tuija Näränen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.15–18.45

En este curso presentamos estímulos audiovisuales y textos para mejorar la comprensión auditiva y la interacción oral en sus participantes. Material distribuido por la profesora. (Taitotaso B2).

Italia

ITALIA 1, kevät 120902b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
FM, italian kielen kääntäjä ja tulkki Anna-Maria Lehtonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 19.00–20.30

Jatkoa syksyltä. Kurssi sopii noin puoli vuotta italiaa opiskelleille, mutta vasta-alkajakin voi hyvin sujahtaa ryhmään mukaan. Opitaan lisää italian kielen perusrakenteita ja -sanastoa sekä italialaista kulttuuria. Tervetuloa! Benvenuti! Oppikirjana Bella vista 1 (Sanoma Pro), jatkuu. (Taitotaso A1).

ITALIA 2, kevät 120904b

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
FM, italian kielen kääntäjä ja tulkki Anna-Maria Lehtonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Kurssi sopii noin 1-1,5 v italiaa opiskelleille. Opitaan lisää italian kielen perusrakenteita ja -sanastoa sekä italialaista kulttuuria. Tervetuloa!

Benvenuti! Oppikirja: Bella vista 1, kpl:sta 9 lähtien. (Taitotaso A1).

ITALIA 3, kevät 120906b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
FM, italian kielen kääntäjä ja tulkki Anna-Maria Lehtonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 19.00-20.30

Jatkoa syksyltä, sopii noin 2-3 vuotta italiaa opiskelleille. Kurssilla opitaan lisää italian kielen perusrakenteita ja -sanastoa sekä italialaista kulttuuria. Tutustumme myös passato prossimoon, italian perfektiin, ja opimme kertomaan menneistä tapahtumista. Benvenuti! Oppikirjana Bella vista 1 (SanomaPro), jatkuu (Taitotaso A1).

ITALIA 4, kevät (OS) 120908b

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
KTM Ruben Amoroso
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018-10.4.2018
ti 19.00-20.30

Jatkoa syksyltä. Kurssi soveltuu 2-3 vuotta opiskelleille. Kertaamme vanhaa ja opimme uutta syventämällä taitojamme kieliopin eri osa-alueilla. Kartutamme sanavarastoa sekä vahvistamme suullista ilmaisua. Oppikirjana Bella vista 2 (SanomaPro), jatkuu. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

CORSO AVANZATO DI ITALIANO, kevät 120910b

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
KTM Ruben Amoroso
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Opitaan lisää käytännön kielitaitoa, kielen perusrakenteita ja -sanastoa sekä italialaista kulttuuria. Tähtäämme erityisesti keskustelutaidon kehittämiseen monipuolisten harjoitusten avulla. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppikirjana Espresso 3 (Otava), jatkuu. (Taitotaso B1).

ITALIAN HELPPO KESKUSTELU, kevät (OS) 120912b

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
KTM Ruben Amoroso
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 19.00–20.30,

Jatkoa syksyltä. Tervetuloa keskustelemaan Italian

kulttuurista, ajankohtaisista sekä muista toivotuista aiheista leppoisassa seurassa. Kurssi antaa rohkeutta suulliseen ilmaisuun ja aktivoi kielitaitoa erilaisissa käytännön viestintätilanteissa. Kieliopin kertausta tarpeen mukaan. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppimateriaalina monisteet, jotka sisältyvät kurssimaksuun. (Taitotaso A2 lähtien). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

CORSO DI CONVERSAZIONE AVANZATO, kevät 120914b

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
Tuntiopettaja Franco Pugliese
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 14.00–15.30

Jatkoa syksyltä. La lingua italiana in pratica! Con un insegnante madrelingua si parlerà di vari temi: cultura, notizie, luoghi da visitare... e anche un po' di grammatica. Lo scopo del corso è di perfezionare la lingua italiana per chi ne ha già una buona conoscenza. Italiaa äidinkielenään puhuvan opettajan kanssa harjoitellaan käytännön yleiskielitä, puhetilanteita, käsitellään kirjallisia tekstejä ja puhekielessä tarvittavia italian kielen perusrakenteita. Kurssin aikana opiskelija saa tietoa Italian kulttuurista ja italialaisesta elämänmenosta. Opetusmateriaali opettajalta (sisältyy kurssimaksuun), myös verkkomuodossa. (Taitotaso B2).

Viro

VIRO 1, jatko, kevät 121000b

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Tiit Tönnov
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Tavoitteena on syventää opittua sekä käyttää kieltä arkipäivään ja matkailuun liittyvissä tilanteissa. Kurssi sisältää runsaasti kuuntelu- ja puheharjoituksia. Oppikirjana Keelesild (Otava), jatkuu. (Taitotaso A1). Ei tunteja kiirastorstaina.

VIRON JATKOKURSSI, kevät 121002b

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Tiit Tönnov
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Jo useamman vuoden opiskelleille tarkoitettu kurssi, joka harjoittaa monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita. Runsaasti puhumista ja luovaa kielenkäyttöä. Työskentelemme merkittävien virolaisten

elokuvien parissa. Tervetuloa entiset ja uudet opiskelijat! (Taitotaso A1).

Viittomakieli

TUKIVIITTOMAT-viikonloppukurssi 2

121102b Uusi kurssi!
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Puhevammaisten tulkki Irene Liukkonen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 29,00 €
20.1.2018-27.1.2018
la 09.00-15.00

Tukiviittomakurssi soveltuu kaikille, jotka haluavat oppia tukiviittomia ja niiden käyttöä kommunikoinnissa. Kurssin aikana opit viittomia arkipäivän eri tilanteisiin sekä kuinka tukiviittomia käytetään kommunikoinnissa puheen tukena. Aihealueina ovat mm. perhe, vaatteet, värit, paikkoja, verbejä, ajanilmaisuja jne. Kurssimaksu sisältää materiaalin.

Turkki

TURKKIA MATKAILIJOILLE, jatko, kevät 121400b

Luokka 2, Kauppakatu 41, 3. krs.
DKK Tuija Deva
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 17.15–18.45

Jatkoa syksyn kurssille. Sopii syksyn kurssin käyneille ja aiemmin turkkia harrastaneille. Kerrataan syksyllä opittua ja opetellaan vähän lisää kielioppia ja sanastoa eri aihepiireistä. Keskustelua, leikkejä ja paritehtäviä. Kirjoitetaan omia tarinoita. Harjoitellaan luetun- ja kuullunymmärtämistä. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppimateriaalina Turkkia matkailijoille (Finn Lectura) sekä opettajan oma materiaali (Taitotaso A1).

Portugali

PORTUGALI 1, alkeet, kevät 121800b

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Maria Hyyrylä
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 19.00–20.30

Jatkoa syksyltä. Portugalin alkeiskurssi, joka johdattaa portugalilaisen kielen alkeisiin. Kurssin teemat käsittelevät niin keskeisimpiä matkailuaiheita (hotelli, ravintola, ostokset) kuin ihmisen arkea laajemmin (perhe, harrastukset, ammatit). Kurssilla käsitellään sekä Portugalin että Brasilian varianttia. Oppikirjana Tudo Bem? 1, portugalilaisen alkeiskurssi (Finn Lectura), lisäksi opettajan materiaalia, joka sisältyy kurssimaksuun. (Taitotaso A1).

TIETOTEKNIikka

OMA KONE TUTUKSI, JATKOKURSSI 1 SENIOREILLE (OS)

420132b

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 22
Kurssimaksu 68,00 €
18.1.2018–5.4.2018
to 12.30–14.00

Jatketaan internetiin tutustumista ja opetellaan mm. sähköpostin käyttö. Käydään läpi tietoturva-asioita. Voit tuoda kurssille oman kannettavan tietokoneen, mutta myös opiston koneita on käytettävissä. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TOIMISTO-OHJELMAT KOTIKÄYTÖSSÄ (OS)

420136b Uusi kurssi!

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 20
Kurssimaksu 62,00 €
15.1.2018–26.3.2018
ma 12.00–13.30

Maksulliset ohjelmat Word, Excel ja PowerPoint tai ilmaiset Writer, Calc ja Impress. Tekstinkäsittely, taulukkolaskenta ja esitysgrafiikka - mitä ne oikein tarkoittavat? Mitä hyötyä niistä on kotona? Tule opettelemaan vaikka ruokaohjekirjaston tekoa, oman budjetin laadintaa tai valokuvaesityksen koostamista. Käydään läpi mihin ohjelmat soveltuvat, kuinka ne asennetaan ja opetellaan perusteet. Voit tuoda oman koneen tai käyttää opiston konetta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

OMAN KONEEN KÄYTÖN OPETTELUA

420137b Uusi kurssi!

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 38,00 €
17.1.2018–21.2.2018
ke 10.00–11.30

Opettele tietokoneen käyttöä omaan tahtiisi. Opettaja on paikalla opastamassa koko ajan, mutta valitset itse mitä haluat harjoitella. Vaikkapa internetin tai sähköpostin käyttöä, tekstin- tai kuvankäsittelyä, ohjelmien asennusta ja asetuksia jne. Opettaja kertoo yhteisesti kaikille joitain yleisiä vinkkejä, mutta enemmän on luvassa omatoimista opiskelua henkilökohtaisella ohjauksella. Voit tuoda oman koneen mukaan.

ÄLYPUHELIN

420138b Uusi kurssi!

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27

Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen

Oppitunteja 12
Kurssimaksu 38,00 €
16.1.2018-20.2.2018
ti 10.00-11.30

Opetellaan älypuhelimien käyttöä. Varmistetaan perustoiminnot kuten soittaminen, vastaaminen, tekstiviestit ja yhteystietoluettelon käyttö. Tarkastellaan puhelimen asetuksia ja ohjelmia. Käydään internetissä joko omalla datayhteydelläsi tai opiston langattomalla verkolla. Oma puhelin mukaan!

WINDOWS 10

420139b Uusi kurssi!

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 38,00 €
6.3.2018–10.4.2018
ti 10.00–11.30

Tutustutaan Windows 10 -käyttöjärjestelmään tietokoneella. Käydään läpi tärkeimmät tietosuojasetukset, varmistetaan virustorjunta ja palomuuuri. Tutustutaan niihin vähän piilossakin oleviin ominaisuuksiin ja asennetaan pari hyödyllistä lisäohjelmaa. Ota oma kannettava tietokone mukaan tai opettele opiston koneella.

JULKAISEMINEN NETISSÄ

420140b Uusi kurssi!

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 38,00 €
7.3.2018–11.4.2018
ke 10.00–11.30

Haluatko saada tekstiäsi ja kuviasi internetiin muidenkin nähtäväksi? Tältä kurssilta saat eväitä esim. oman harrastuksen esittelemiseen blogina tai yhdistyksenne toiminnasta tiedottamiseen. Keskitytään lähinnä ilmaiseen julkaisuun WordPress-alustalla, mutta puhutaan myös siitä, mitä lisäominaisuudet kustantavat.

IT-PAJA: TABLETTI & ÄLYPUHELIN

420141b

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 3
Kurssimaksu 13,00 €
17.1.2018–17.1.2018
ke 12.00–14.15

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: tabletti ja älypuhelin. Oletko hankkimassa tablettia tai älypuhelinlaite? Tule tutustumaan erilaisiin tablettitietokoneisiin sekä älypuheliiniin opistollemme. Meillä voit tutustua ainakin Android-tablettiin, iPad-tablettiin sekä Android-puhelimeen. Pääset omin sormin kokeilemaan kosketusnäyttöjen maailmaa.

IT-PAJA: DIGIKAMERA & KUVAT KONEELLE

420142b

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 3
Kurssimaksu 13,00 €
24.1.2018–24.1.2018
ke 12.00–14.15

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: Digitaalikamera + kuvat koneelle. Vinkkejä kameran käyttöön ja siihen kuinka valokuvat siirretään kamerasta tietokoneelle hyvään järjestykseen.

IT-PAJA: SOME ELI SOSIAALINEN MEDIA 420143b

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 3
Kurssimaksu 13,00 €
31.1.2018–31.1.2018
ke 12.00–14.15

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: some eli sosiaalinen media. Tehdään katsaus käytetyimpiin somekanaviin: Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp jne. Opastetaan käyttöä käytännössä, yksityisyyssasetuksissa ja käytössä.

IT-PAJA: TIETOTURVA 420144b

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 3
Kurssimaksu 13,00 €
7.2.2018–7.2.2018
ke 12.00–14.15

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: Tietoturva-asiat. Tärkeitä tietoturvapäivityksiä käyttäjärjestelmään sekä käytettäviin ohjelmiin. Keskustelua siitä, mitä tietoja voi milloinkin internetissä tai sähköpostissa luovuttaa.

IT-PAJA: PILVIPALVELUT 420145b

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 3
Kurssimaksu 13,00 €
14.2.2018–14.2.2018
ke 12.00–14.15

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: pilvipalvelut. Mitä ovat pilvipalvelut ja tarvitsenko minä sellaisia? Keskustellaan erilaisista pilvipalveluista: mm. tiedostovarastot, valokuvapankit ja ohjelmat. Punnitaan niiden hyötyjä tai haittoja ja opastetaan käyttöä käytännössä jos huomaat hyödylliseksi!

IT-PAJA: KUVANKÄSITTELY ÄLYPUHELIMELLA JA TABLETILLA

420146b
103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27

Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 3
Kurssimaksu 13,00 €
21.2.2018–21.2.2018
ke 12.00–14.15

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: kuvankäsittely älypuhelimella ja tabletilla. Otitko hienon kuvan mutta horisontti on vinossa? Jäikö sormenpuolikas linssin eteen? Tuliko kuvasta liian tumma? Katsotaan yleisimpiä vahinkoja ja korjataan ne laitteen omalla kuvankäsittelyohjelmalla.

IT-PAJA: LAITTEIDEN YLLÄPITO 420147b Uusi kurssi!

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 3
Kurssimaksu 13,00 €
7.3.2018–7.3.2018
ke 12.00–14.15

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: laitteiden ylläpito. Kuinka pidät tietokoneesi, tablettisi ja puhelimesi hyvässä toimintakunnossa sekä fyysisesti että ohjelmallisesti? Mitä voi tehdä itse tai mitä kannattaa jättää alan ammattilaiselle? Esitellään ohjelmia, jotka voivat auttaa laitteen toimintaa.

IT-PAJA: WINDOWS 10 420148b Uusi kurssi!

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 3
Kurssimaksu 13,00 €
14.3.2018–14.3.2018
ke 12.00–14.15

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: Windows 10 -käyttäjärjestelmä. Tule hakemaan vastauksia Windows 10 -koneeseen liittyviin kysymyksiisi ja poimimaan vinkkejä käytön tehostamiseksi!

IT-PAJA: ANDROID 420149b Uusi kurssi!

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 3
Kurssimaksu 13,00 €
21.3.2018–21.3.2018
ke 12.00–14.15

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: Android -käyttäjärjestelmä. Tule hakemaan vastauksia Android -tablettiin tai -puhelimien liittyviin kysymyksiisi ja poimimaan vinkkejä käytön tehostamiseksi!

IT-PAJA: IPHONE & IPAD 420150b Uusi kurssi!

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 3
Kurssimaksu 13,00 €
28.3.2018–28.3.2018
ke 12.00–14.15

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: iPhone ja iPad. Tule hakemaan vastauksia iPhone-puhelimeen ja iPad-tablettiin liittyviin kysymyksiisi ja poimimaan vinkkejä käytön tehostamiseksi!

TABLETTITIEKONE 420151b

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 10
Kurssimaksu 32,00 €
23.1.2018–20.2.2018
ti 12.00–13.30

Kurssilla tutustutaan tablettitietokoneen käyttöön: yleisiin asetuksiin, internetiin liittymiseen, ohjelmien lataamiseen, tietoturvaan jne. Painopiste on Android-järjestelmässä (mm. Samsung, Asus, Lenovo), mutta kurssilla voit käyttää myös iPad (Apple) sekä Windows 8/10 -tabletteja. Opistolla on vain pari tablettia, joten tuothan oman tablettisi mukana!

TABLETTITIEKONE, JATKOKURSSI 420152b

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 10
Kurssimaksu 32,00 €
6.3.2018–3.4.2018
ti 12–13.30

Otetaan kuvia tabletin omalla kameralla, opetellaan sähköpostin käyttöä ja lähetetään kuva sähköpostilla. Voidaan asentaa tableteille hyödyllisiä ohjelmia, esim. Skype ja TV-kanavien omat ohjelmat.

3D-MALLINNUKSEN PERUSTEET

420156b Uusi kurssi!
103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 51,00 €
16.1.2018–13.3.2018
ti 17.15–18.45

Aloitetaan mallinnuksen peruskäsitteistä. Verrataan eri mallinnusohjelmia ja niiden käyttökohteita. Edetään kaksiulotteisista pinnoista kolmiulotteisiin kappaleisiin. Mallinnetaan ilmaisella SketchUp Make -ohjelmalla erilaisia kappaleita tai kokonaisuuksia. Puhutaan myös 3D-tulostuksessa huomioitavista asioista. Opistolla ei ole 3D-tulostinta, mutta Lappeenrannan pääkirjastossa on mahdollisuus kokeilla sitä.

MAC-JATKOKURSSI (OS)

420158b Uusi kurssi!
103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27

Media-assistentti Onni Lappalainen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 74,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 17.15–18.45

Mennään kuvankäsittely-, videoeditointi- ja tekstinkäsittelyohjelmien alkeisiin ja syvemmälle käyttöjärjestelmän perustoimintoihin. Mukaan oma Applen kannettava tai pöytäkone. Ei tuntia kiirastorstaina. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

Ikonimaalaus

IKONEITA NEITSYT MARIAN ELAMÄSTÄ jatko, kevät (OS) 260101b

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
FM, ikonimaalari Liisa Tynkkynen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
17.1.2018–21.3.2018
ke 13.30–16.45

Neitsyt Marian juhliin liittyvät ikonitaiheet: arkkitehtuuria sekä luonnon kuvaaminen ikonissa. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

PYHIEN KASVOT IKONISSA jatko, kevät (OS) 260102b

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
FM, ikonimaalari Liisa Tynkkynen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.15–19.30

Kurssilla perehdytään kasvomaalauksen menetelmiin sekä ikonimaalaukselle tyypillisiin ihmishahmon kuvausmenetelmiin. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Kuvataide

KUVATAIDEKURSSI, kevät (OS) 260201b

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
TaM Maire Pyykkö
Oppitunteja 36

Kurssimaksu 50,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 9.30–12.00

Kurssin aikana opetellaan eri vesivärimaalauksen ja piirustustekniikoita; akvarelli/tempera/guassi, hiili, lyijykynä, öljy- ja kuivaliitu, vesiliukoinen kuulakynä ja niiden yhdistelmiä. Opetuksen aikana opettaja pitää master-class työnäytöksiä ja käyttää tietotekniikkaa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneille harrastajille. Говорим также по-русски. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

AKVARELLIMAALAUUS, kevät (OS) 260202b

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
TaM Maire Pyykkö
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 12.15–14.30

Kurssin aikana opetellaan akvarellimaalaustekniikkaa tehokkaalla algoritmi-menetelmällä. Se on hauska ja tehokas tapa oppia akvarellimaalauksen perusteita. Opetuksen aikana opettaja pitää master-class työnäytöksiä ja käyttää tietotekniikkaa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille, että hiukan harrastaneille. Говорим также по-русски. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

AKVARELLIMAALAUUS, kevät (OS) 260220b

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Kuvataiteilija AMK Tiinalotta Särmölä
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 14.30–17.00

Kurssilla opetellaan akvarellimaalauksen eri tekniikoita, sommittelua sekä värioppia erilaisten tehtävien muodossa. Kurssilla voidaan opetella kevätlukukaudella myös puupiirrostekniikkaa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille harrastelijoille. Ei tuntia kiirastorstaina. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

AKRYYLIMAALAUUS, kevät 260223b

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Kuvataiteilija AMK Tiinalotta Särmölä
Oppitunteja 15
Kurssimaksu 22,00 €

19.1.2018–23.3.2018
Joka toinen viikko, pe 16.30–19.00

Kurssilla opetellaan akryylimaalauksen eri tekniikoita. Maalataan erilaisille pohjamateriaaleille pahville, kankaalle ja vaneri- sekä kovalevyille. Kurssi sisältää myös väri-, sommittelu- ja materiaalioppia. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille harrastelijoille. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.

KUVATAIDE PERUSKURSSI 2 (OS)

260232b Uusi kurssi!
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Kuvataiteilija AMK Soli Perttu
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.30 - 19.45

Perusteet on jaettu kahteen kurssiin: kevään kurssilla tutustutaan öljy- ja akryyliväreillä maalaamiseen ja samalla harjoitellaan syksyllä opittuja asioita. Katso ensimmäiselle kerralle tarvittavat välineet kurssin kotisivulta. Tehokas peruspaketti uuden harrastuksen aloittamiseen tai uudelleenvirittelyyn! Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KUVATAIDE jatkoryhmä A, kevät (OS)

260233b
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Kuvataiteilija AMK Soli Perttu
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 18.00–20.15

Maalataan öljy- ja akryyliväreillä sekä taiteillaan kaikkea hauskaa! Opetuksen periaatteena on kehittää omaa persoonallista ilmaisua. Maalauksen erikoistekniikat (kuten laseeraus, valkokohotus jne.) opitaan tehtävien myötä. Lisäksi taidehistoria- ja nykytaidetiotoiskuja sekä kuvien lukutaitoa. Katso lisätietoja kurssin kotisivuilta. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KUVATAIDE jatkoryhmä B, kevät (OS)

260234b
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Kuvataiteilija AMK Soli Perttu
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 69,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 9.30–12.30

Maalataan öljy- tai akryyliväreillä sekä taiteillaan kaikkea hauskaa! Opetuksen periaatteena on kehittää persoonallista ilmaisuasi. Maalauksen erityiset tekniikat (laseeraus, valkokohotus, jne) opitaan tehtävien myötä. Lisäksi taidehistoria- ja nykytaidetiotoiskuja sekä kuvien

lukutaitoa. Katso tarvittavat materiaalit kurssin kotisivuilta. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

SARJAKUVAKURSSI

260238b Uusi kurssi!
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Kuvataiteilija AMK Soli Perttu
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
5.2.2018–9.4.2018
ma 18.00–20.15

Tiesitkö, että sarjakuvan piirtäminen on melkein kuin tekisit elokuvaa? Tule oppimaan monipuolisen taiteenlajin perusteita ja luomaan uusia sarjakuvajuttuja! Kurssin alaikäraja 14 vuotta.

MAALAUSTYÖPAJA

260239b
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Kuvataiteilija AMK Soli Perttu
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 25,00 €
6.4.2018–7.4.2018
pe 18.00–21.00, la 10.00–13.00

Onko sinulla keskenjäänyt maalaus, jonka haluaisit saada loppuun? Vai inspiraatio hukassa? Tai haluaisitko kerrankin vain maalata ihan rauhassa? Tule maalaustyöpajaan leppoisaan tunnelmaan työskentelemään intensiivisesti kahden päivän ajan. Ei luentoja, ei kälätystä, mutta yksilöllistä ohjausta kyllä! Opettaja neuvoo jumikohdissa, antaa ideoita ja vinkkejä eteenpäin. Voit myös ottaa eväät mukaan, niin ei tule väsy kesken kaiken. Ks. myös kurssin kotisivu.

TAIDE TIENÄ HYVINVOINTIIN 2

260251b
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Ryhmätaideterapeutti, luokanopettaja, artesaani Anni Pellikka
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
21.1.2018–8.4.2018
su 10.00–13.15

Kurssi on monitaiteellinen kokonaisuus - matka itsen äärelle. Ryhmässä työskennellään taideterapeuttisin menetelmin käyttäen kuvaa, liikettä, kirjoittamista ja draamaa. Kurssilla käsitellään hyvinvointiin liittyviä teemoja taiteen keinoin. Kurssille voi tulla ilman mitään aiempaa kokemusta taidetyöskentelystä. Taidetyöskentelyn kautta on mahdollista vahvistaa omaa luovuutta ja löytää omia voimavaroja ryhmässä. Taidetyöskentelyn lisäksi kurssi sisältää rentoutumis- ja läsnäoloharjoitteita. Kurssin tarvikemaksu on 15€/osallistuja. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat lisätä itsetuntemusta ja hyvinvointia luovin menetelmin. Su 21.1., 4.2., 18.2., 11.3., 25.3. ja 8.4.2018.

TAIDE TIENÄ HYVINVOINTIIN - lyhytkurssi

260252b
104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
Ryhmätaideterapeutti, luokanopettaja, artesaani Anni Pellikka
Oppitunteja 10
Kurssimaksu 28,00 €
14.4.2018–15.4.2018
la 10.00–14.00, su 10.00–14.00

Lyhytkurssilla pääset tutustumaan monitaiteelliseen työskentelyyn. Kurssi sisältää kuva- ja liikeilmaisua, kirjoittamista sekä keskustelua pienryhmissä. Kuvallisuus on toiminnan keskiössä. Kurssilla voit ilmaista itseäsi, rentoutua ja löytää voimavaroja luovien menetelmien avulla. Kurssilla käytetyt taidemenetelmät eivät vaadi ennako-osaamista. Löydä luovuuden ilo ja voi hyvin!

TAIDEGRAFIKKAA KOHOPAINOLLA, kevät (OS)

260260b
Etelä-Karjalan taiteilijaseura grafiikanpaja, Kristiinan työtuvat, Katariinantori 4
Kuvataiteilija, AMK Emmi Sinkkonen
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 71,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 16.30-19.30

Kurssilla tehdään kaivertamalla työstettävää kohopainografiikkaa: mukana perinteinen puupiirros sekä uusi ja helposti muokattava Linoman-muovilaatta. Tavoitteena on kehittää omaa ilmaisua rohkeasti kokeillen ja kunkin tekniikan ominaisia puolia hyödyntäen. Vedostus tapahtuu öljypainoväreillä grafiikan prässin avulla. Suojavaatetus on suositeltavaa, muut tarvikkeet saat pajalta; tarvikemaksu 30 €. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TAIDEGRAFIKKAA KOIOPAINOLLA (OS)

260262b
Etelä-Karjalan taiteilijaseura grafiikanpaja, Kristiinan työtuvat, Katariinantori 4
Kuvataiteilija AMK Emmi Sinkkonen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 50,00 €
25.1.2018–15.2.2018
to 16.30–19.30

Kurssilla työskennellään uudella grafiikan tekniikalla, kopiopainolla. Painolaattana on esim. valokuvasta tai piirroksesta otettu lasertuloste, jonka kuva vedostetaan öljyväreillä veden ja arabikumin avulla painoprässä käyttäen. Suojavaatetus on suositeltava, muut tarvikkeet saat pajalta. Tarvikemaksu 20 €. toimita 3-4 haluamaasi kuvaa etukäteen opistolle viikkoa ennen kurssin alkua. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja

maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Tiffany- ja lyijyasityöt

LASITYÖPAJA A, kevät (OS) 260301b

009 Lasi- ja emalityöluokka, Pohjolankatu 27
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 15.30–17.45

Pajassa valmistetaan tiffany-, lyijykisko- ja sulatusmenetelmillä taso- ja kolmiulotteisia käyttö- ja koriste-esineitä joko valmiin mallin tai omien suunnitelmien pohjalta. Voit toteuttaa töitä myös eri tekniikoita yhdistellen. Hyödynnetään myös tähdelasit ja käytetään kierrätyslasiä (pullot, purkit, ikkunalasi) kokeillen eri tuunaustapoja. Kurssi sopii sekä aloittajille että aiemmin harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

LASITYÖPAJA B, kevät (OS) 260303b

009 Lasi- ja emalityöluokka, Pohjolankatu 27
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 18.00-20.15

Pajassa valmistetaan tiffany-, lyijykisko- ja sulatusmenetelmillä taso- ja kolmiulotteisia käyttö- ja koriste-esineitä joko valmiin mallin tai omien suunnitelmien pohjalta. Voit toteuttaa töitä myös eri tekniikoita yhdistellen. Hyödynnetään myös tähdelasit ja käytetään kierrätyslasiä (pullot, purkit, ikkunalasi) kokeillen eri tuunaustapoja. Kurssi sopii sekä aloittajille että aiemmin harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

LASITYÖPAJA C, kevät (OS) 260305b

009 Lasi- ja emalityöluokka, Pohjolankatu 27
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 64,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 11.00–14.00

Pajassa valmistetaan tiffany-, lyijykisko- ja sulatusmenetelmillä taso- ja kolmiulotteisia käyttö- ja koriste-esineitä joko valmiin mallin tai omien suunnitelmien pohjalta. Voit toteuttaa töitä myös eri

tekniikoita yhdistellen. Hyödynnetään myös tähdelasit ja käytetään kierrätyslasiä (pullot, purkit, ikkunalasi) kokeillen eri tuunaustapoja. Kurssi sopii sekä aloittajille että aiemmin harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Emalityöt

EMALITAIDE, kevät (OS) 260502b

009 Lasi- ja emalityöluokka, Pohjolankatu 27
Tuntiohjaaja Irja Teräväinen
Oppitunteja 60
Kurssimaksu 80,00 €
18.1.2018-19.4.2018
to 17.00-21.00

Kurssilla opetellaan kuparin emaloinnin eri tekniikoita, mallinsuunnittelua sekä materiaali- ja värioppia. Teemme luonto-, asetelma- ja ihmisaiheisia töitä ja koruja. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille. Värit ja kuparin voi ostaa kurssilta. Ei tuntia kiirastorstaina. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KUPARIA, EMALIA JA ELÄMYKSIÄ, kevät (OS) 260510b

009 Lasi- ja emalityöluokka, Pohjolankatu 27
Artesaani Tuula Porvali
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 67,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.00–20.00

Kurssilla tehdään tauluja, koristeita ja koruja emaloiden kuparipohjalle käyttäen erilaisia tekniikoita. Kuparin ja värit voi ostaa kurssilta. Erilaisia malleja saatavilla. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TUTUSTU EMALIIN 260513b

009 Lasi- ja emalityöluokka, Pohjolankatu 27
Artesaani Tuula Porvali
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 27,00 €
17.3.2018–17.3.2018
la 10.00–16.00

Kuparipohjalle valmistetaan emalijauheista taulu, koriste tai koru. Tarvikkeet (jos ei ole omia) saa kurssilta hintaan 10-20 €/työ. Erilaisia aiheita ja malleja löytyy myös runsaasti.

EMALOINTI-VIIKONLOPPU

260514b Uusi kurssi!

009 Lasi- ja emalityöluokka, Pohjolankatu 27

Artesaani Tuula Porvali

Oppitunteja 16

Kurssimaksu 53,00 €

5.5.2018–6.5.2018

la 10.00–16.00, su 10.00–16.00

Emalijauheilla lasitetaan kuparilevylle joko tauluja, koruja ja koristeita. Tarvikkeet (jos ei omia) saa ostaa kurssilta hintaan 10-20 €/työ. Valmiita mallejakin löytyy.

Posliininmaalau

POSLIININMAALAU A, kevät (OS)

260601b

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Ammatinopeettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä

Oppitunteja 36

Kurssimaksu 50,00 €

15.1.2018–16.4.2018

ma 12.45–15.00

Kurssilla perehdytään posliininmaalauksen perustekniikoihin, sommitteluun ja värien käyttöön. Maalataan kaikkea kivaa kotiin - seinille taidetta ja pöytään persoonallisia astioita! Myös lasin maalaus on mahdollista, samoin pienet lasinsulatukset yhdistettynä maalaukseen. Tarvikkeita hankitaan yhteistilauksena kurssin alettua ja materiaalin kustantaa opiskelija itse. Tarjolla on kuitenkin paljon kierrätysvärejä ja tarvikkeita, joten kustannukset aloittelijalle jäävät pieniksi. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

POSLIININMAALAU B, kevät (OS)

260603b

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Ammatinopeettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä

Oppitunteja 36

Kurssimaksu 50,00 €

15.1.2018–16.4.2018

ma 15.15–17.30

Kurssilla perehdytään posliininmaalauksen perustekniikoihin, sommitteluun ja värien käyttöön. Maalataan kaikkea kivaa kotiin - seinille taidetta ja pöytään persoonallisia astioita! Myös lasin maalaus on mahdollista, samoin pienet lasinsulatukset yhdistettynä maalaukseen. Tarvikkeita hankitaan yhteistilauksena kurssin alettua ja materiaalin kustantaa opiskelija itse. Tarjolla on kuitenkin paljon kierrätysvärejä ja tarvikkeita, joten kustannukset aloittelijalle jäävät pieniksi. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

POSLIININMAALAU C, kevät (OS)

260605b

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Ammatinopeettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä

Oppitunteja 36

Kurssimaksu 50,00 €

18.1.2018–19.4.2018

to 18.00–20.15

Kurssilla syvennetään tietoja ja taitoja posliininmaalauksessa. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

POSLIININMAALAU D, kevät (OS)

260607b

Lauritsalatalo, Hallituskatu 20

Tuntiopettaja Sari Paakkari

Oppitunteja 36

Kurssimaksu 50,00 €

16.1.2018–10.4.2018

ti 18.00–20.15

Kurssilla perehdytään posliininmaalauksen perustekniikoihin, sommitteluun ja värien käyttöön. Maalataan kaikkea kivaa kotiin - seinille taidetta ja pöytään persoonallisia astioita! Materiaalin kustantaa opiskelija. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KÄDENTAI

Kädentaidot toimintarajoitteisille

KÄDENTAI

DOT TOIMINTARAJ

OTTEISILLE, syksy ja kevät (OS)

210101

Palvelukoti Satakieli, Korpimetsänkatu 3

Kuvataiteilija AMK Tiinalotta Särmölä

Oppitunteja 18

Kurssimaksu 50,00 €

12.1.2018-6.4.2018

Joka toinen viikko, pe 16.00-18.15

Erilaisten askartelutekniikoiden ohjausta sairauden tai muun toimintarajoitteen vuoksi hitaammin eteneville aikuisille. Kurssi kokoontuu ensimmäisen kerran Palvelukoti Satakielessä 15.9.2017, jolloin oppilaat voivat suunnitella yhdessä opettajan kanssa kurssin sisällön ja aikataulun. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Korut

KAUNISTA HOPEASAVESTA 2

210203b Uusi kurssi!

009 Lasi- ja emalityöluokka, Pohjolankatu 27

Artesaani Jonna Aspela
Oppitunteja 20
Kurssimaksu 49,00 €
17.1.2018–14.2.2018
ke 17.00–20.00

Tule tekemään upeita koruja hopeasavesta itselle tai lahjaksi. Ensimmäisellä kerralla info ja materiaalitilaus. Tarvikkeet eivät sisälly kurssihintaan. Kurssi sopii aloittelijoille.

AARTEITA ATERIMISTA 2

210204b Uusi kurssi!
009 Lasi- ja emalityöluokka, Pohjolankatu 27
Artesaani Jonna Aspela
Oppitunteja 20
Kurssimaksu 44,00 €
7.3.2018-4.4.2018
ke 17.00-20.00

Kurssilla voit antaa uuden elämän lipaston laatikossa lojuville palkintolusikoille. Tehdään yhdessä aterimista riipuksia, avaimenperiä, sekä ranne- ja korvakoruja tai vaikka tuulikello tai naulakko. Ensimmäisellä kerralla info. Kurssi sopii aloittelijoille.

KORUKIVENHIONTA 2 (OS)

210210b
012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Kiviseppä Vesa Suuronen
Oppitunteja 32
Kurssimaksu 85,00 €
26.2.2018–3.3.2018
ma-pe 17.00–21.00 ja la 09.00-15.00

Tule korukivikurssille hiomaan mielenkiintoisista kivistäsi hienoja korukiviä. Korujen valmistuksessa voit käyttää hopeapohjia. Lisäksi valutekniikalla on mahdollista luoda yksilöllisiä koruja. Halutessasi voit myös oppia tekemään ketjuja hopealangasta. Ota mukaan vedenpitävä esiliini, kumisaappaat ja kuulosuojaimet. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Savityöt ja keramiikka

PLASTINEN MUOTOILU - SAVESTA KERAMIKKAA - kolmiulotteisuuden hahmottaminen, kevät (OS)

210301b
Monitoimitalo, Anni Swanin katu 7, askartelutila 2
Keraamikko Auli Huttunen
Oppitunteja 41
Kurssimaksu 57,00 €
15.1.2018–12.4.2018
ma 17.00–20.00

Opiskelijat valmistavat savimassasta mm. käyttö- ja taide-esineitä omien ideoidensa mukaan. Kurssilla harjoitellaan makkara- ja levytekniikkaa, dreijaamista sekä esim. kuvanveistoa, pintarakenteiden viimeistelyä, keraamisten värien käyttöä, lasittamista ja polttoprosesseja. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta. Edistyneimmät opiskelijat syventävät

taitojaan ja oppivat keraamista suunnittelua. Materiaali- ja valmistuskustannuksista vastaa opiskelija itse. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

SAVITYÖT A, kevät (OS)

210320b
012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Oppitunteja 33
Kurssimaksu 46,00 €
15.1.2018–9.4.2018
ma 10.30–12.45

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin myös aiemmin harrastaneille. Valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustutaan eri käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, ne eivät kuulu kurssihintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

SAVITYÖT B, kevät (OS)

210321b
012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Oppitunteja 33
Kurssimaksu 46,00 €
15.1.2018–9.4.2018
ma 13.00–15.15

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin myös aiemmin harrastaneille. Valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustutaan eri käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, ne eivät kuulu kurssihintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

SAVITYÖT C, kevät (OS)

210322b
012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Oppitunteja 33
Kurssimaksu 46,00 €
15.1.2018–9.4.2018
ma 15.30–17.45

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin myös aiemmin harrastaneille. Valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustutaan eri käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, ne eivät kuulu kurssihintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

SAVITYÖT D, kevät (OS) 210323b

012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Oppitunteja 33
Kurssimaksu 46,00 €
15.1.2018-9.4.2018
ma 18.00-20.15

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin myös aiemmin harrastaneille. Valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustutaan eri käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, ne eivät kuulu kurssihintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

SAVITYÖT E, kevät (OS) 210324b

012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Oppitunteja 33
Kurssimaksu 46,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 17.30-19.45

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin myös aiemmin harrastaneille. Valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustutaan eri käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, ne eivät kuulu kurssihintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

SAVITYÖT F, kevät (OS) 210325b

012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Oppitunteja 33
Kurssimaksu 46,00 €
18.1.2018-12.4.2018
to 14.30-16.45

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin myös aiemmin harrastaneille. Valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustutaan eri käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, ne eivät kuulu kurssihintaan. Ei tuntia kiirastorstaina. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja

maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

ILLANVIRKKUJEN SAVISET TAMMIKUUN PERJANTAIT

210350b Uusi kurssi!
012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Oppitunteja 15
Kurssimaksu 42,00 €
12.1.2018-26.1.2018
pe 18.00-22.00

Tervetuloa virkkulemaan saven parissa! Muovailaan saviesineitä omien suunnitelmien mukaan.

PIHAKORISTEITA JA RUUKKUJA 210351b

012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Oppitunteja 20
Kurssimaksu 44,00 €
3.4.2018-13.4.2018
ti 17.00-21.00, ke 17.00-21.00, pe 17.00-21.00

Tule tekemään kivat koristeet, ruukut ja vaikka vesiaiheet pihaan tai parvekkeelle. Savimateriaalin voi lunastaa pajalta, se ei kuulu kurssihintaan. Viimeisellä kerralla voimme tehdä kylvöjä kesäkukista ja yrteistä. Kokoontuminen ti 3.4.208, ke 4.4.2018, ti 10.4.2018 ja pe 13.4.2018.

Pajutyöt

PAJUTYÖ jatkokurssi (OS) 210405b

012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
KteO, muotoilija AMK Tarja Talonpoika
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 74,00 €
9.1.2018-17.4.2018
ti 17.30-20.30

Opetellaan punomaan mm. koreja, koristeita, eläinhahmoja ja lisää erilaisia punontoja ja niksejä. Valmistetaan töitä oppilaiden omien suunnitelmien pohjalta kotiin ja puutarhaan. Materiaalia voi ostaa opettajalta. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Puutyöt ja puukkurssit

PUUTYÖT JA KORISTEVEISTO A, kevät (OS) 210501b

Kesämäen koulun teknisen työn luokka, Lavolankatu 16
Koristeveistäjä mestari Tero Hulkkonen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 51,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 16.00-18.15

Kurssilla perehdytään tekemisen kautta puutyötekniikoihin sekä erilaisiin puulajeihin. Kurssilla annetaan ohjausta suunnittelussa, työkoneiden ja työkalujen käytössä. Valmistetaan puutöitä omien mieltymyksen ja tarpeiden mukaan. Kurssilla voi myös tehdä koristeveistötöitä, opetella talttojen teräystä sekä veistotekniikkaa. Materiaalit hankittava itse. Kurssin alaikäraja 16 vuotta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

PUUTYÖT JA KORISTEVEISTO B, kevät (OS) 210503b

Kesämäen koulun teknisen työn luokka, Lavolankatu 16, koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 51,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 18.15–20.30

Kurssilla perehdytään tekemisen kautta puutyötekniikoihin sekä erilaisiin puulajeihin. Kurssilla annetaan ohjausta suunnittelussa, työkoneiden ja työkalujen käytössä. Valmistetaan puutöitä omien mieltymyksen ja tarpeiden mukaan. Kurssilla voi myös tehdä koristeveistötöitä, opetella talttojen teräystä sekä veistotekniikkaa. Materiaalit hankittava itse. Kurssin alaikäraja 16 vuotta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

PUUKONRAKENNUSILTAMAT A, kevät (OS) 210520b

Kesämäen koulun teknisen työn luokka, Lavolankatu 16
Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 51,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 16.00–18.15

Kurssi on pääasiassa tarkoitettu aiemmin jonkin puukkokurssin käyneille - mukaan mahtuu myös ensikertalaisia. Rakennetaan puukkoja omien mieltymysten mukaan toinen toiselta oppien. Jokainen hankkii tarvikkeet itse. Lisäksi tulee kaasumaksu 5-10 €, riippuen opiskelijamäärästä, joka maksetaan kurssin vetäjälle. Kurssin alaikäraja 16 vuotta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

PUUKONRAKENNUSILTAMAT B, kevät (OS) 210523b

Kesämäen koulun teknisen työn luokka, Lavolankatu 16
Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 51,00 €
16.1.2018–10.4.2018

ti 18.15–20.30

Kurssi on pääasiassa tarkoitettu aiemmin jonkin puukkokurssin käyneille - mukaan mahtuu myös ensikertalaisia. Rakennetaan puukkoja omien mieltymysten mukaan toinen toiselta oppien. Jokainen hankkii tarvikkeet itse. Lisäksi tulee kaasumaksu 5-10 €, riippuen opiskelijamäärästä, joka maksetaan kurssin vetäjälle. Kurssin alaikäraja 16 vuotta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

PUUTYÖT, Peltola, kevät (OS) 210530b

Peltolan koulu, teknisen työn luokka, Lappeenkatu 2
Työnohjaaja Tapani Leppänen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 51,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.30–20.00

Perehdytään perinteisiin käsityökaluihin ja työskentelyyn niillä. Tutustutaan erilaisiin puutyön tekniikoihin ja puulaatuihin. Opiskellaan työn suunnittelua sekä sähköisten käsityökalujen ja puutyöstökoneiden oikeaa ja turvallista käyttöä. Valmistetaan kodin, puutarhan ja kesämökin koriste- ja tarve-esineitä. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Tekstiilityöt

KÄSITYÖPAJA Haapajärvi, kevät (OS) 210600b

Haapajärven ent. koulu, luokka, Vainikkalantie 765
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.30–20.00

Kurssilla toteutetaan oppilaiden omia käsityöllisiä ideoita ja kurssin sisällön suunnittelevat opiskelijat itse. Mahdollisuus opetella koneneulontaa, käsinneulontaa, kirjontaa, virkkausta, ompelua, punontaa, ym. erityistekniikoita mielenkiinnon mukaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KIRJONNAN ILOA, kevät (OS) 210604b

Luokka 1, Kauppatie 41, 3. krs
KTeO Tuija Näränen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 11.00–13.30

Tule kokemaan kirjonnan iloa ja tutustumaan ryijyjen ihmeelliseen maailmaan! Kurssilla opiskelijat toteuttavat omia käsityöllisiä ideoitaan käyttäen erilaisia kirjontatekniikoita ja ryijyompelua. Opiskelijat hankkivat materiaalit pääsääntöisesti itse. Opettaja tilaa ryijymalleja ja -tarvikkeita tarvittaessa. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

VAATTEEN UUSI ELÄMÄ, kevät (OS) 210622b

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
Artenomi Pirjo Miikki
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 67,00 €
18.1.2018-19.4.2018
to 17.30-20.30

Anna vaatteillesi uusi elämä muokkaamalla ne persoonallisiksi käyttövaatteiksi. Ideoi ja ompele erilaisia tekstiilikierrätystuotteita korjaamalla vanhaa tai yhdistelemällä uutta materiaalia kestävän kehityksen hengessä. Työn edetessä opetellaan helppoja ja selkeitä ompelutekniikoita sekä vaatteiden korjausompelua. Voit opetella ompelun alkeita ja valmistaa vaatteita mittojesi mukaan sekä harjoitella saumurin käyttöä. Kurssilla hyödynnetään lehtien valmiskaavoja. Ei tuntia kiirastorstaina. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TILKKUTYÖT, kevät (OS) 210700b

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 15.00-17.15

Ommellaan tilkkutyötekniikoilla sisustustekstiilejä, asusteita ym. Kurssille voivat osallistua aiemmin tilkkutöitä harrastaneet sekä vasta-alkajat. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

OMPELUKURSSI A, kevät (OS) 210702b

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 18.00-20.15

Tule ompelemaan itsellesi yksilöllisiä vaatteita. Käytetään valmiita kaavoja ja muutetaan niitä sinulle sopiviksi kuositellen ja sovittaen. Voit valmistaa asuja myös muille kuten lapsille, miehille, lahjaksi jne. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

OMPELUKURSSI B, kevät (OS) 210704b

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Oppitunteja 36, Kurssimaksu 50,00 €,
16.1.2018–10.4.2018
ti 9.00-11.15

Tule ompelemaan itsellesi yksilöllisiä vaatteita. Käytetään valmiita kaavoja ja muutetaan niitä sinulle sopiviksi kuositellen ja sovittaen. Voit valmistaa asuja myös muille kuten lapsille, miehille, lahjaksi jne. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

OMPELUKURSSI C, kevät (OS) 210706b

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
16.1.2018-10.4.2018
ti 11.45-14.00

Tule ompelemaan itsellesi yksilöllisiä vaatteita. Käytetään valmiita kaavoja ja muutetaan niitä sinulle sopiviksi kuositellen ja sovittaen. Voit valmistaa asuja myös muille kuten lapsille, miehille, lahjaksi jne. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KONENEULONNAN VIIKONLOPPUKURSSI, kevät (OS) 210726b

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Oppitunteja 54
Kurssimaksu 75,00 €
27.1.2018-25.2.2018
la ja su 9.00-16.00

Tule neulomaan joko omalla neulekoneella tai pistolla olevilla Brother-neulekoneilla itsellesi tai lahjaksi erilaisia neuleita. Kurssi on viikonloppuisin 3 x 18t klo 9.00-16.00. Kurssiviikonloput ovat la-su 27.-28.1., 10.-11.2. ja 24.-25.2.2018. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja

maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KALANNAHAN PARKITSEMISTA (OS) 210740b

012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 62,00 €
20.1.2018-18.2.2018
la ja su 9.00-16.00

Kurssilla parkitaan kalannahkoja pajun kuorilla, alunalla, mimosalla, kananmunalla ym. Kalannahkasta tulee kestävä ja se soveltuu erilaisiin tuotteisiin. Kurssipäivät 20.-21.1. ja 17.-18.2.2018. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KALANNAHASTA TUOTTEEKSI (OS) 210741b

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 62,00 €
24.3.2018–8.4.2018
la ja su 9.00-16.00

Kurssilla valmistetaan parkituskurssilla parkituista nahoista tuotteita esim.kukkaroita, laukkuja, asusteita ym. Kurssipäivät la-su 24.-25.3. ja 7.-8.4.2018 klo 9-16. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

NYPLÄYS, syksy ja kevät (OS) 210743

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
Tuntiopettaja Sisko Turunen
Oppitunteja 35
Kurssimaksu 63,00 €
19.1.2018-6.4.2018
Joka toinen viikko, pe 14.00-18.00

Kurssilla aloittelijat opettelevat nypäyksen perustekniikoita ja aiemmin opiskelleet syventävät taitojaan. Opiskelijat etenevät omien suunnitelmien ja taitojen mukaan. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko. Syksy: pe 17.11 ja 1.12.2017. Kevät: pe 19.1, 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3. ja 6.4.2018. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Entisöinti ja verhoilu

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA VERHOILU D (OS) 210804b

012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Pintakäsittelykäsillä Raija Virvalo
Oppitunteja 40
Kurssimaksu 57,00 €
1.2.2018-23.2.2018
to ja pe 17.00-21.00

Kurssilla entisöidään ja verhoillaan huonekaluja ja tuoleja perinteisiä menetelmiä käyttäen. Kankaat, lakat, maalit ja hiomapaperit on hankittava itse. Verhoilutarvikkeita voi ostaa opettajalta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA VERHOILU E 210805b

012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Pintakäsittelykäsillä Raija Virvalo
Oppitunteja 30
Kurssimaksu 43,00 €
8.3.2018-23.3.2018
to ja pe 17.00-21.00

Kurssilla entisöidään ja verhoillaan huonekaluja ja tuoleja perinteisiä menetelmiä käyttäen. Kankaat, lakat, maalit ja hiomapaperit on hankittava itse. Verhoilutarvikkeita voi ostaa opettajalta.

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA VERHOILU F 210806b

012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Pintakäsittelykäsillä Raija Virvalo
Oppitunteja 30
Kurssimaksu 43,00 €
5.4.2018-20.4.2018
to ja pe 17.00-21.00

Kurssilla entisöidään ja verhoillaan huonekaluja ja tuoleja perinteisiä menetelmiä käyttäen. Kankaat, lakat, maalit ja hiomapaperit on hankittava itse. Verhoilutarvikkeita voi ostaa opettajalta.

Muut kädentaidot

MOSAIIKKI, kevät (OS) 260307b

009 Lasi- ja emalityöluokka, Pohjolankatu 27
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 14.15–16.30

Kurssilla tehdään mosaiikkitoita sisä- ja ulkokäyttöön soveltuvilla työmenetelmillä ja opitaan eri materiaalien ja kiinnitysmassojen yhteensopivuutta. Hyödynnetään myös kierrätysideaa ja käytetään vanhoja esineitä joko töiden pohjiksi tai rikotaan tesseroiksi. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

MOSAIIKKIA KOTIIN JA PUUTARHAAN (OS) 260309b

009 Lasi- ja emalityöluokka, Pohjolankatu 27
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 67,00 €
23.2.2018-7.4.2018
pe 17.00-20.00, la 10.00-16.15

Kierrätä vanhaa ja tuunaa uutta. Kurssilla tehdään mosaiikkitoita sisä- ja ulkokäyttöön soveltuvilla työmenetelmillä ja opitaan käytettävien materiaalien (pohjat, kiinnitysaineet, tesserat) yhteensopivuutta. Sulatetaan myös tesseroita kierrätyslasista. Kurssi kokoontuu pe ja la 23.-24.2., 9.-10.3., 23.-24.3. ja 6.-7.4.2018. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliikennekorttiin, täytä opintotietoliikennekortin lomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TANSSI JA LIIKUNTA

Jooga

ASTANGAJOOGA, ALKEISJATKO A, kevät (OS) 730101b

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs
Tuntiopettaja Heli Villman
Oppitunteja 20
Kurssimaksu 50,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 17.15-18.30

Ohjattu astangaharjoitus jo alkeiskurssin käyneille. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliikennekorttiin, täytä opintotietoliikennekortin lomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

ASTANGAJOOGA, ALKEET A, kevät 730103b

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs
Tuntiopettaja Heli Villman
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 40,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 18.40-19.40

Ohjattu astangaharjoitus uusille tulokkaille ja jo alkeiskurssin käyneille.

ASTANGAJOOGA, MYSORE, kevät (OS) 730104b

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs
Astangajoogaohjaaja Kirsi Haimi
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 113,00 €
16.1.2018-20.4.2018
ti 16.30-18.00, pe 16.30-18.00

Vanhan perinteen mukainen Mysore harjoitus. Astangan alkeiskurssin käyneille. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliikennekorttiin, täytä

opintotietoliikennekortin lomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

ASTANGAJOOGA, ALKEISJATKO B, kevät (OS) 730106b

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs
Astangajoogaohjaaja Kirsi Haimi
Oppitunteja 40
Kurssimaksu 101,00 €
16.1.2018-17.4.2018
ti 18.05-19.20, pe 18.05-19.20

Ohjattu astanga jooga harjoitus. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliikennekorttiin, täytä opintotietoliikennekortin lomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

ASTANGAJOOGA, ALKEET/ALKEISJATKO, kevät (OS) 730107b

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs
Fysioterapeutti Sari Hyvärinen
Oppitunteja 20
Kurssimaksu 50,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 17.00-18.15

Astangajoogaharjoittelua ohjatuksi uusille tulokkaille ja jo alkeiskurssin käyneille. Astangajooga sanotaan myös "voimajoogaksi", sillä se voimistaa ja avaa kehoa ja mieltä. Jos sinulla on joogamatto, ota se mukaan. Voit myös vuokrata sen. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliikennekorttiin, täytä opintotietoliikennekortin lomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

ASTANGAJOOGA ALKEET B, kevät 730108b

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs
Fysioterapeutti Sari Hyvärinen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 40,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 18.30-19.30

Aloita astangajoogaharjoittelu tällä ohjatulla kurssilla. Astangajooga sanotaan myös "voimajoogaksi", sillä se voimistaa ja avaa kehoa ja mieltä. Jos sinulla on joogamatto, ota se mukaan. Voit myös vuokrata sen.

VINYASA JOOGA, kevät

730109b Uusi kurssi!
Skinnarilan koulun sali, Ostosraitti 3
Jooga- ja pilatesopettaja Lauriina Nevala
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 18.30-19.30

Vinyasa jooga on dynaaminen tunti, jossa liikkeet yhdistyvät toisiinsa hengityksen kautta. Tunnilla tehdään aurinkotervehdyksiä ja asanoihin siirrytään punnerrusten ja seisovan koiran kautta. Opiskelijan tarvitsemat omat välineet: joogamatto Taso: aiemmin harrastaneet

HATHAJOOGA, JATKO A, kevät (OS)

730115b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja SJL®, Sirpa Ripatti
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 14.30–16.00

Jooga edistää terveyttä ja onnellisuutta. Joogassa kuljemme hengityksen ohjaamana fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia. Joogaharjoituksessa oma kokemus on tärkeintä ei ulkoinen muoto. Ota mukaasi oma alusta ja lämmin asu. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

HATHAJOOGA ALKEET A, kevät (OS)

730117b

211 Sali, Pohjolankatu 27
DI, jooganopettaja SJL® Päivi Kojo
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
16.1.2018-10.4.2018
ti 17.15-18.45

Tutustutaan joogaan ja saadaan oivalluksia itsehoidon keinoista. Lisätään lempeiden joogaliikkeiden avulla lihasten joustavuutta ja nivelten liikelaajuutta. Löydetään myös oma luonnollinen hengitysrytmi ja sen hyvää tekevä voima. Lisäksi harjoitus sopii keuhonhuoltona kuormittavan liikunnan vastapainoksi. Mukaan oma alusta. Kurssin taso: kevyt. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

HATHAJOOGA JATKO B, kevät

730119b

211 Sali, Pohjolankatu 27
DI, jooganopettaja SJL® Päivi Kojo
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 19.00–20.30

Löydetään joogaharjoituksen lempeys, sallivuus ja itsensä kuuntelu. Vahvistetaan tietoisien läsnäolon ja sydämen ilon mukanaan tuomaa elämäntapaa. Lisäksi syvennetään harjoitusta sormijoogan ja meditaation avulla. Syvärentoutus kurssin loppuksi. Sopii keuhonhuoltona selän toiminnallisuuden ylläpitoon. Mukaan oma alusta. Kurssin taso: kevyt.

HATHAJOOGA, JATKO C, kevät (OS)

730121b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja SJL®, Sirpa Ripatti
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 9.00-10.30

Jooga edistää terveyttä ja onnellisuutta. Joogassa kuljemme hengityksen ohjaamana fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia. Joogaharjoituksessa oma kokemus on tärkeintä ei ulkoinen muoto. Ota mukaasi oma alusta ja lämmin asu. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

HATHAJOOGA, JATKO D, kevät (OS)

730123b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja SJL®, Sirpa Ripatti
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 10.45-12.15

Jooga edistää terveyttä ja onnellisuutta. Joogassa kuljemme hengityksen ohjaamana fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia. Joogaharjoituksessa oma kokemus on tärkeintä ei ulkoinen muoto. Ota mukaasi oma alusta ja lämmin asu. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

HATHAJOOGA, JATKO E, kevät

730125b

211 Sali, Pohjolankatu 27
FK, jooganopettaja SJL®, Tiina Vahteristo
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 17.30–19.00

Syvennetään harjoitusta, tavoitteena rauhallinen tietoinen läsnäolo, joka rentouttaa ja voimistaa kehoa ja mieltä. Mukaan oma alusta ja lämmin asu. Taso: Kevyt. Ei tuntia kiirastorstaina.

HATHAJOOGA, ALKEET B, kevät (OS)

730127b

211 Sali, Pohjolankatu 27
FK, jooganopettaja SJL®, Tiina Vahteristo
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
18.1.2018-19.4.2018
to 19.15-20.45

Tutustutaan joogaan fyysisiä venytyksiä tehden.

Rentoudutaan ja hellitetään, puretaan tarpeettomia jännityksiä. Mukaan oma alusta ja lämmin asu. Taso: kevyt. Ei tuntia kiirastorstaina. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

LASTEN JOOGA, kevät 730128b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja Marjo Niiranen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 29,00 €
21.1.2018-22.4.2018
su 10.30-11.15

Poikien&tyttöjen omalla joogatunnilla tutustutaan joogaan leikkisyyden kautta. Tunnit ovat monipuolisen innostavia ja niillä koetaan liikkumisen iloa sekä pysähtymisen hetkiä ilman kilpailua/suorittamista. Jooga on oiva tuki sekä kouluelämään että liikunnallisimpiin harrastuksiin: joogassa harjoitellaan mm. keskittymistä/rauhottumista ja samalla itsetunto sekä itseilmaisun taito kehittyvät, keho notkistuu, yöunet maistuvat paremmin & luovuus laajenee. Ei tarvetta aiempaan kokemukseen. Mukaan oma alusta, vesipullo, joustavat vaatteet+halutessa tossut. Ikäsuositus 5-9 vuotta, lapsi osallistuu lasten joogaan ilman aikuista.

HYVÄN OLON JOOGAA, kevät (OS) 730129b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiohjaaja Eija Juvakka
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
19.1.2018–20.4.2018
pe 10.00–11.30

Lujan lempeää hathajoogaa lempeästi edeten alkeista alkaen. Sopii kaikille itsensä hoidosta kiinnostuneille. Opetellaan yhdessä liikkeen ja hengityksen yhdistämistä. Mukaan alusta ja mukavat vaatteet. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

AAMUJOOGAA, kevät 730130b

Uusi kurssi!
211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooga- ja pilatesopettaja Lauriina Nevala
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 7.30-8.30

Virkistävä aamu joogaharjoitus herättelee kehoa lempeästi yön jäljiltä, vetreyttäen ja vahvistaen. Tunnilla tehdään aurinkotervehdyksiä ja perinteisiä jooga-asentoja, eli asanoita. Keskitymme hengityksen ja liikkeen yhdistämiseen virtaavaksi kokonaisuudeksi. Harjoituksen jälkeen voit helposti jatkaa päivän

rientoihin! Opiskelijan tarvitsemat omat välineet: joogamatto Taso: aiemmin harrastaneet

BODY JOOGA A, kevät 730131b

Lappeenrannan palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
Joogaohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.10–19.10

Body Joogassa yhdistyvät usean eri joogalajin liikkeet: muun muassa lempeä hatha ja voimajooga. Tunti huoltaa kehoa ja mieltä. Body Jooga parantaa keskittymiskykyä, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää rentoutuksen. Varaathan lämmintä vaatetta loppurentoutusta varten. Oma alusta.

TUOLIJOOGA, kevät 730132b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiohjaaja Eija Juvakka
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 29,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 14.00–14.45

Tuolijooga on lujan lempeää hathajoogan liikkeisiin perustuvaa joogaa, joka tehdään tuolilla istuen. Soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Hengityksen tarkkailu on osana joogaa ja yhdistettynä kehon liikkeisiin saadaan mieli rauhoittumaan ja jännitystiloihin purkautumaan.

ÄIJÄJOOGA A, kevät (OS) 730133b

Lappeenrannan palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
Jooganopettaja SJL®, Esko Tikanmäki
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 11.00-12.30

Vanha ryhmä kasvaa ja tiivistyy. Ryhmään sopii muutamia uusia oppilaita, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Jatketaan harjoituksia lisäämällä itsetuntemusta ja tietoisuutta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Yoga Flow™, kevät 730135b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Yoga Flow ohjaaja, tuntiohjaaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 19.10-20.10

Yoga Flow on mielen ja kehon yhteistyötäkorostava ja

kehon voimaa ja hallintaa lisäävä harjoitus. Asanat eli joogan erilaiset asennot haetaan hengitystä seuraten ja ne yhdistetään erilaisiksi liikejatkumoiksi. Asentojen ylläpitäminen vaatii sekä lihastyötä että keskittymistä. Syvät ja pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla. Yoga Flow-nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Tunti sopii aloitteleville ja jo joogaa harrastaneille kuntoilijoille. Oma alusta mukaan!

ÄIJÄJOOGA B, kevät (OS)

730136b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja SJL®, Esko Tikanmäki
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
19.1.2018–20.4.2018
pe 16.30–18.00

Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Harjoitus lisää elinvoimaa, iloa, notkeutta ja liikkuvuutta jokaisen omilla ehdoilla. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

BODY JOOGA B, kevät

730139b Uusi kurssi!

Kesämäen päiväkotia, Opintie 7
Joogaohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018-19.4.2018
to 17.45-18.45

Body Joogassa yhdistyvät usean eri joogalajin liikkeet: muun muassa lempeä hatha ja voimajooga. Tunti huoltaa kehoa ja mieltä. Body Jooga parantaa keskittymiskykyä, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää rentoutuksen. Varaathan lämmintä vaatetta loppurentoutusta varten. Oma alusta. Ei tuntia kiirastorstaina.

YIN JOOGA, kevät

730140b Uusi kurssi!

Studio Mandula, Kipparinkatu 7 C 5
Joogaopettaja Essi Reponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 19.30-20.30

Suuren suosion saanut Yin jooga soveltuu vastapainoksi kiireiseen elämään. Harjoituksessa tehdään pääasiassa lantion aluetta ja selkää avaavia liikkeitä sekä keskitytään hiljentymiseen, oman kehon tuntemusten tarkkailuun sekä hengitykseen. Harjoitus tehdään tunnelmallisen musiikin säestämänä rauhallisesti edeten lattiatasossa. Opiskelijan tarvitsemat välineet: jumppamatto, torkkupeitto Kurssin taso: aloittelijat sekä aiemmin harrastaneet

KUNDALIINIJOOGA, kevät (OS)

730141b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Joogaopettaja Marjo Niiranen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
21.1.2018–22.4.2018
su 17.00–18.30

Tervetuloa vahvistamaan kehoasi ja henkistä hyvinvointiasi kundaliinijoogatunneille, jotka koostuvat yksinkertaisista joogatekniikoista. Tunteihin sisältyy mm. erilaisia fyysisiä liikesarjoja, käsien ja sormien asentoja, kaunistavaa musiikkia, äänen käyttöä halutessasi, visualisointia, meditaatioita sekä syvä-rentoutumista. Jokainen tunti on erilainen ja koostuu erilaisista teemoista (esim. kehon tasapainottaminen ja stressin poistaminen). Tunnit soveltuvat naisille ja miehille; jokainen saa tehdä harjoitukset täysin oman kehonsa ehdoilla. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla. Mukaan oma alusta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

LEMPEÄ JOOGA, kevät

730142b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja Marjo Niiranen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 38,00 €
21.1.2018-22.4.2018
su 18.45-19.45

Tervetuloa lempeään joogaan, jossa tehdään yksinkertaisia kehoa ja mieltä rauhoittavia joogaharjoitteita oman kehon ehdoilla. Tunti päättyy rentoutusosioon. Kokonaisuus soveltuu sekä miehille että naisille, aikaisempaa kokemusta joogan saralta ei tarvitse olla. Harjoitus johdattaa sinut parhaimmillaan lempeästi mm. valmistautumaan uuteen alkavaan työviikkoon. Mukaan oma alusta ja suosituksena lämmintä ylle rentoutumiseen.

JOOGAN TAMMIKUUN INTENSIIVIKURSSI

730151b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Eija Juvakka
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 23,00 €
8.1.2018-12.1.2018
ma-ke ja pe 17.30-19.00

Hyvinvointi koostuu fyysisen kunnon lisäksi levollisesta mielestä, rakastavasta sydäimestä, myönteisistä ajatuksista ja rohkeudesta olla oma itsensä. Viikon aikana etsimme yhteyttä omaan hyvinvointiimme joogaharjoituksia tehden. Kurssi on tarkoitettu jo aiemmin joogaa harrastaneille. Oma alusta mukaan.

VESIJOOGAA MIEHILLE, huhtikuun kerta

730154b

Lappeenrannan palvelukeskus, allas, Kauppakatu 58-60
DI, jooganopettaja SJL ® Päivi Kojo
Oppitunteja 1
Kurssimaksu 12,00 €

23.4.2018-23.4.2018
ma 17.00-17.45

Iloa liikkumiseen ja kokonaisvaltaista harmoniaa kaikille aisteille veden lempeässä kosketuksessa. Hengitys- ja liikesarjat perustuvat hathajoogaan. Harjoitus on nivelistävällistä eikä vaadi uimataitoa. Mukaan omat uimavarusteet. Opiskelijoita ei ole vakuutettu opiston puolesta. Taso: kevyt

HYVÄN OLON JOOGASUNNUNTAI 730157b

211 Sali, Pohjolankatu 27
SJL-joogaopettajaopiskelija, mindfulnessohjaaja Merja Tompuri
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 29,00 €
4.3.2018–4.3.2018
su 10.00–17.00

Jooga on tila, jossa keho mieli ja sielu eheytyvät. Kurssi on tarkoitettu jo aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan oma alusta, lämmin asu ja välipala.

KESÄKURSSI: BODY JOOGA 730158b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Joogaohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 9
Kurssimaksu 22,00 €
23.4.2018–11.6.2018
ma 18.40–19.40

Body Joogassa yhdistyvät usean eri joogalajin liikkeet: mm. lempeä hatha ja voimajooga. Tunti huoltaa kehoa ja mieltä. Body Jooga parantaa keskittymiskykyä, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää rentoutuksen. Varaathan lämmintä vaatetta loppurentoutusta varten. Oma alusta mukaan! Ei tuntia vappuaattona.

KESÄKURSSI: HATHAJOOGA, ALKEISJATKO 730159b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja SJL®, Sirpa Ripatti
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 19,00 €
3.5.2018–31.5.2018
to 9.00-10.30

Tutustutaan joogaan harjoituksia tehden. Kokeilemme miten liike ja hengitys liittyvät yhteen. Löydämme liikkuvuutta, notkeutta ja iloa sekä rauhallisen tietoisien läsnäolon. Mukaan oma alusta ja lämmin asu.

KESÄKURSSI: HATHAJOOGA, JATKO 730160b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja SJL®, Sirpa Ripatti
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 19,00 €
3.5.2018-31.5.2018
to 10.45-12.15

Syvennetään harjoitusta. Etsitään yhteyttä kehon, mielen

ja hengityksen välillä sekä syvempää tietoisuutta itsestä ja elämästä. Mukaan oma alusta ja lämmin asu.

KESÄKURSSI: Yoga Flow™ 730161b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Yoga Flow ohjaaja, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 19,00 €
3.5.2018-14.6.2018
to 20.00-21.00

Yoga Flow on mielen ja kehon yhteistyötäkorostava ja kehon voimaa ja hallintaa lisäävä harjoitus. Asanat eli joogan erilaiset asennot haetaan hengitystä seuraten ja ne yhdistetään erilaisiksi liikejatkumoiksi. Asentojen ylläpitäminen vaatii sekä lihastyötä että keskittymistä. Syvät ja pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla. Yoga Flow-nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Tunti sopii aloitteleville ja jo joogaa harrastaneille kuntoilijoille. Oma alusta mukaan! Ei tuntia helatorstaina 25.5.

KESÄKURSSI: LASTEN JOOGA (5-9-vuotiaat) 730162b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja Marjo Niiranen
Oppitunteja 6
Kurssimaksu 14,00 €
6.5.2018-17.6.2018
su 15.45-16.30

Poikien&tyttöjen omalla joogatunnilla tutustutaan joogaan leikkisyyden kautta. Tunnit ovat monipuolisen innostavia ja niillä koetaan liikkumisen iloa sekä pysähtymisen hetkiä ilman kilpailua/suorittamista. Jooga on oiva tuki sekä kouluelämään että liikunnallisimpiin harrastuksiin: joogassa harjoitellaan mm. keskittymistä/rauhoitumista ja samalla itsetunto sekä itseilmäisun taito kehittyvät, keho notkistuu, yöunet maistuvat paremmin & luovuus laajenee. Ei tarvetta aiempaan kokemukseen. Mukaan oma alusta, vesipullo, joustavat vaatteet+halutessa tossut. Ikäsuositus 5-9 vuotta, lapsi osallistuu lasten joogaan ilman aikuista. HUOM! ei tuntia su 13.5.

KESÄKURSSI: KUNDALIINIJOOGA 730163b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja Marjo Niiranen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 30,00 €
6.5.2018–17.6.2018
su 18.30–20.00

Tervetuloa vahvistamaan kehoasi ja henkistä hyvinvointiasi kundaliinijoogatunneille, jotka koostuvat yksinkertaisista joogatekniikoista. Tunteihin sisältyy mm. erilaisia fyysisiä liikesarjoja, käsien ja sormien asentoja, kaunistamusiikkia, äänen käyttöä halutessasi, visuaalisointia, meditaatioita sekä syvä-rentoutumista. Jokainen tunti on erilainen ja koostuu erilaisista teemoista (esim. kehon tasapainottaminen ja stressin poistaminen). Tunnit soveltuvat naisille ja miehille; jokainen saa tehdä harjoitukset täysin oman kehonsa

ehdoilla. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla. Mukaan oma alusta. HUOM! ei tuntia su 13.5.

KESÄKURSSI: HORMONIJOOGA NAISILLE

730164b

211 Sali, Pohjolankatu 27
DI, jooganopettaja SJL® Päivi Kojo
Oppitunteja 14
Kurssimaksu 34,00 €
24.4.2018–12.6.2018
ti 19.10–20.40

Luonnonmukainen tapa tasapainottaa hormonitoimintaa ja lisätä elinvoimaisuutta. Hormoniyooga perustuu hatha- ja kundaliiniyoogaan sekä tiibetiläiseen energiajoogaan. Sopii aiemmin joogaa harrastaneille. Kurssi ei kuitenkaan sovi raskaana oleville, vakavista sydänoireista kärsiville tai hormoniperäisistä syistä (rintasyöpä, myoma, endometriooosi, osteoporoosi). Tarvittaessa ohjemoniste 10 euron lisämaksusta. Mukaan oma alusta. Kurssin taso: keskiraskas.

KESÄKURSSI: ÄITIYSJOOGA

730166b Uusi kurssi!

211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja Marjo Niiranen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 30,00 €
6.5.2018-17.6.2018
su 16.45-18.15

Raskausajan lempeää joogaa, joka vaikuttaa sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin samalla valmentaa keho-mieltä synnytykseen ja vanhemmuuteen. Harjoituksissa korostuu lempeys ja oman kehon kuuntelu, tietoisesti, ilman vertailua ja väkinäisyyttä. Voit osallistua lempeään äitiysjoogaan kaikissa raskauden vaiheissa raskausajan perusterveydentilasi puitteissa; mikäli olet epävarma, tarkistuta ensin neuvolasta/lääkäriltäsi, että raskaus on sujunut ongelmitta. Suosituksena tunti sopii hyvin myös sekä raskautta suunnitteleville että tulevalle isälle: mitä kauemmin & säännöllisemmin olet joogannut, sitä paremmin joogan hyödyt mahdollistuvat. Mukaan oma alusta, vesipullo, päälle rennon kiristämättömät vaatteet. HUOM! ei tuntia 13.5.

Kuntoliikunta

PHYSIOPILATES alkeis- ja keskitaso, kevät (OS)

730167b

Steinerkoulu, sali, Marssitie 21
Fysioterapeutti, PhysioPilates -ohjaaja Tuula Penttilä
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 46,00 €
16.1.2018-10.4.2018
ti 17.00-17.45

PhysioPilates on kehonhallintaliikuntaa, jossa perustana hengitys, syvien lihasten vahvistaminen, virtaavat liikkeet ja manuaalinen ohjaus. Tällä tunnilla käytetään vain pilateksen pienvälineitä. Oma alusta mukaan. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake tästä omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja

maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TAAPERIJUMPPA, kevät

730201b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Suvi Romppanen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 9.30–10.15

Tunti on tarkoitettu n. 1-3 vuotiaalle. Perusliikuntataitojen harjoittelua ja temppuilua yhdessä vanhemman kanssa. Mukaan mahtuu 15 paria. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa vanhemman nimellä.

TERVEYSLIIKUNTA, KEPPIJUMPPA NAISILLE JA

MIEHILLE, kevät

730202b

211 Sali, Pohjolankatu 27
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 12.20–13.05

Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunneilla harjoitettavat liikkeet ovat tehokkaita ja selkeitä perusliikkeitä. Harjoittelulla parannetaan tasapainoa, yleiskestävyyttä, hartia-, selkä- ja alaraajojen voimaa, kehonhallintaa sekä nivelliikkuvuutta. Iloinen tapa liikkua yhdessä. Oma alusta mukaan. Taso: keskiraskas.

VENYTTÄEN JA VAHVISTAEN, kevät

730203b

211 Sali, Pohjolankatu 27
PhysioFit-ohjaaja, kh Mervi Suninen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 13.15–14.00

Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunneilla harjoitettavat liikkeet ovat rauhallisia pilatestyypisiä lattia- ja tasapainoliikkeitä sekä rentoutusharjoituksia. Harjoittelulla parannetaan tasapainoa, kehonhallintaa ja nivelliikkuvuutta. Sopii myös taukoliikunnaksi. Pitää kehon ja mielen virkeänä. Käytetään välineitä mm. kuminauhaa, foamrullaa, palloja. Oma alusta mukaan. Taso: kevyt, mutta osin haastavakin.

KUNTOLIIKUNTA, kevät

730204b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjavuori
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 16.15–17.00

Monipuolinen lihaskuntojumppa teemoja vaihdellen. Sisältää alkuverryttelyn sykkeenkohotuksineen, lihaskuntoharjoitukset erilaisia välineitä apuna käyttäen, venyttelyt ja hauskaa yhdessäoloa. Oma jumppamatto mukaan!

**NISKA-SELKÄJUMPPA, Uus-Lavola, kevät
730205b**

Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.00–17.45

Kurssi on monipuolista itsehoitoa hartia- ja selkävaivojen ehkäisemiseksi ja hyvän olon lisäämiseksi. Tunneilla harjoitettavat liikkeet ovat tehokkaita ja selkeitä perusliikkeitä. Toiminnalliset harjoitteet parantavat keuhonhallintaa, tasapainoa ja pilatestyyppisillä lattialiikkeillä parannetaan keskivartalon lihasten voimaa ja koko kehon liikkuvuutta. Oma alusta mukaan.

**VENYTTÄEN JA VAHVISTAEN NAISET JA MIEHET,
kevät 730206b**

Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.55–18.40

Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunnilla harjoitettavat liikkeet ovat rauhallisia pilatestyyppisiä lattia- ja tasapainoliikkeitä sekä rentoutusharjoituksia. Harjoittelulla parannetaan tasapainoa, keuhonhallintaa, nivelliikkuvuutta ja aineenvaihduntaa. Pitää kehon ja mielen virkeänä. Sovitaan välineistä yhdessä. Oma alusta mukaan. Taso: kevyt, mutta osin haastavakin.

**KUNTOLIIKUNTA, keskusta, SRK-keskus, kevät
730207b**

Lappeenrannan SRK-keskus, sali, Koulukatu 10
Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjavuori
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.00–18.45

Monipuolinen lihaskuntojumppa teemoja vaihdellen. Jumppa sisältää alkuverryttelyn sykkeenkohotuksineen, lihaskuntoharjoitukset erilaisia välineitä apuna käyttäen, venyttelyt ja hauskaa yhdessäoloa. Oma alusta ja kulloinkin tarvittavat välineet.

**KUNTOLIIKUNTA, SEKARYHMÄ, Kasukkala, kevät
730208b**

Kasukkalan koulu, sali, Vainikkalantie 171
Fysioterapeutti, PhysioPilates -ohjaaja Tuula Penttilä
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 19.00–19.45

Monipuolista kuntoliikuntaa eri teemoilla. Tavoitteena peruskunnon, lihasvoiman, elastisuuden ja keuhonhallinnan parantaminen. Liikunnan ilo! Oma alusta mukaan.

**VATSA-PAKARA, Sammonlahti, kevät
730209b**

Sammonlahden liikuntahalli, Ruskonlahdenkatu 7

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.00–18.45

Tunnilla keskitytään keskivartalon ja pakaroiden kiinteyttämiseen ja vahvistamiseen yksinkertaisilla liikkeillä. Alkuun pieni alkulämmittely, jonka jälkeen tehdään lihaskuntoliikkeitä oman kehon painolla. Lopuksi nopeat venyttelyt.

**LIIKKUVUUS JA VENYTTELY, Sammonlahti, kevät
730210b**

Sammonlahden liikuntahalli, Ruskonlahdenkatu 7
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.50–19.35

Alkutunti käytetään liikkuvuuden parantamiseen kehossa ja toinen puolisko tunnista venytellään. Ota mukaan lämmintä vaatetta. Oma alusta.

**SYNNYTTÄNEIDEN ÄITIEN PILATES, kevät
730211b Uusi kurssi!**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Fysioterapeutti, pilatesopettaja Tiina Kontio
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 46,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 09.00-9.45

Tällä pilateskurssilla keskitytään yliiden äitien pilatesharjoitteluun. Tavoitteena on harjoittaa keskivartalon syviä vatsalihaksia sekä lantiopojanlihaksia ja auttaa kehoa palautumaan synnytyksestä. Kurssille voi osallistua vaikka synnytyksestä olisikin aikaa, mutta kaipaavat lisätukea keskivartaloon. Tunnille voit ottaa vauvan mukaan (2-9kk). Oma alusta. Kurssin taso: aloittelijat ja aiemmin harrastaneet.

**KUNTOLIIKUNTA (sekaryhmä), Haapajärvi, kevät
730212b**

Haapajärven ent. koulu, liikuntasali, Vainikkalantie 765
Fysioterapeutti, PhysioPilates -ohjaaja Tuula Penttilä
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.00–18.45

Monipuolista kuntoliikuntaa eri teemoilla. Tavoitteena peruskunnon, lihasvoiman, elastisuuden ja keuhonhallinnan parantaminen. Liikunnan ilo! Oma alusta mukaan.

**LIIKUNTA 3-4 VUOTIAILLE, Ruoholampi, kevät
730214b Uusi kurssi!**

Lappeen koulu, sali, Järviintunkatu 2
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
19.1.2018–20.4.2018
pe 17.45–18.30

Lapsen ikä ja kehitys huomioiden monipuolista liikuntaa. Tavoitteena liikunnan ilo, onnistumiset ja yhdessä ryhmänä toimiminen. Liikuntaleikkejä, musiikkiliikuntaa, tempuratoja ja pelejä. Lapset liikkuvat ryhmässä ilman vanhempia.

KUNTOA JA TERVEYTTÄ A, NAISILLE, kevät

730215b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 10.30–11.15

Lihaskuntojumppa, joka sisältää alkuverryttelyn, lihaskuntoharjoitukset kehon omaa painoa ja välineitä käyttäen, sykkeen kohotuksen, venyttelyt ja hauskaa yhdessäoloa. Oma alusta.

NISKA-SELKÄJUMPPA, kevät

730216b

211 Sali, Pohjolankatu 27
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 15.15–16.00

Kurssi on monipuolista itsehoitoa hartia- ja selkävaivojen ehkäisemiseksi! Tunneilla harjoitettavat liikkeet ovat selkeitä ja tehokkaita perusliikkeitä. Toiminnalliset harjoitteet parantavat keuhonhallintaa, tasapainoa ja pilates-tyyppisillä lattialiikkeillä parannetaan keskivartalon lihasten voimaa ja koko kehon liikkuvuutta. Oma alusta mukaan.

R-V-P, kevät

730217b

211 Sali, Pohjolankatu 27
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 16.15–17.00

Kurssi on tehokas reisiä, vatsaa ja pakaroita kiinteyttävä. Lyhyt alkulämmittely, jonka jälkeen lihaskuntoharjoitukset keskittyen vatsa-pakara-reisilihaksiin. Voidaan käyttää erilaisia välineitä mm. kuminauhoja, käsipainoja, palloja, keppejä, tms. Lopussa venyttelyt. Mukavaa yhdessä treenaamista ja ohjeita. Haastava, mutta rauhallinen tempo auttaa, että pääset varmasti mukaan. Oma alusta mukaan.

MAMMAPILATES, kevät

730218b Uusi kurssi!

Kesämäen päiväkotia, Opintie 7
Fysioterapeutti ja pilatesohjaaja Tiina Kontio
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 46,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.15–18.00

Mammapiilates sopii kaikille raskaana oleville naisille.

Voit osallistua tälle kurssille missä vaiheessa raskautta tahansa ja jatkaa harjoittelua niin pitkään, kuin itselle tuntuu hyvältä. Tällä kurssilla harjoitetaan keskivartalon syviä lihaksia ja huolehditaan ryhdistä. Raskaus ajan pilates auttaa kehoa sopeutumaan raskauden tuomiin muutoksiin. Opiskelijan tarvitsemat omat välineet: paksu jumppamatto Taso: aloittelijat ja aiemmin harrastaneet

KUNTOPIIRI, kevät

730219b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 14.30–15.15

Kuntopiiri eri muodoissa. Tunnilla tehdään monipuolisia lihaskuntoliikkeitä erilaisilla välineillä ja oman kehon painolla sekä sykkeenkohotuksia. Tunnin teho on helposti jokaisen liikkujan säädeltävissä ja on taatusti rankka myös himoliikkujalle.

TERVEYSLIIKUNTA, Voisalmi, kevät

730220b

Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19
Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjauori
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.15–18.00

Monipuolista terveysliikuntaa teemoja vaihdellen. Sisältää alkuverryttelyn sykkeenkohotuksineen, monipuoliset lihaskuntoliikkeet, tasapainoa ja venyttelyitä. Kevyempi kuin klo 18.10 ryhmä, sopii myös iäkkäämmille. Oma jumppamatto ja kulloinkin tarvittavat välineet mukaan!

KUNTOLIIKUNTA, Voisalmi, kevät

730221b

Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19
Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjauori
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018-10.4.2018
ti 18.10-18.55

Monipuolinen, reipastempoinen lihaskuntojumppa teemoja vaihdellen. Jumppa sisältää alkuverryttelyn sykkeenkohotuksineen, lihaskuntoharjoitukset erilaisia välineitä käyttäen, venyttelyt ja hauskaa yhdessäoloa. Oma jumppamatto ja kulloinkin tarvittavat välineet mukaan.

LAPSI-VANHEMPI, Lauritsala, kevät

730222b

Lauritsalan työväentalo, Hakalinkatu 1
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.00–17.45

Yhdessä vanhemman kanssa liikutaan, leikitään ja lauletaan. Tunti on tarkoitettu 1-3 vuotiaille ja heidän

vanhemmilleen. Mukaan mahtuu 15 paria. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa vanhemman nimellä.

**LIHASKUNTOTUNTI, Lauritsala, kevät
730223b**

Lauritsalan työväentalo, Hakalinkatu 1
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018-10.4.2018
ti 18.00-18.45

Oman kehon toteutettava tunti jonka aikana nostetaan sykettä ja vahvistetaan koko kehon lihaksia. Tunnin aluksi lämmitellään, tehdään lihaskuntoliikkeitä monipuolisesti ja lopuksi nopeat venytykset. Sopii aloittelevalle sekä kokeneelle kuntoilijalle.

**SELÄN HYVINVOINTI, Lauritsala, kevät
730224b Uusi kurssi!**

Lauritsalan työväentalo, Hakalinkatu 1
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 18.50–19.35

Tunnilla tehdään selkää elvyttäviä liikkeitä; kiertoja, taivutuksia, venytyksiä ja vahvistuksia.

**KUNTOLIIKUNTA, Nyrhilä, kevät
730225b**

Jängyn Erän maja, Nyrhiläntie 57
Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 17.30-18.15

Kuntoliikuntatunti sisältää lämmittelyosuuden, keuhohallinnan, lihaskunnon, liikkuvuuden ja venyttelyn osuudet. Opiskelijalla on omat pienet käsipainot mukanaan ja ohjaaja tuo välillä mukanaan muitakin harjoitusvälineitä. Jumpan voi tehdä myös ilman käsipainoja. Keskiraskas tunti.

**KUNTOLIIKUNTA, Pontus, kevät
730226b**

Pontuksen koulu / UUSI, Muukontie 12
Tuntiopettaja Suvi Romppanen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 18.45–19.30

Monipuolista perusjumppaa eri teemoilla. Lihassoiman vahvistamista, keuhohallintaa, liikkuvuusharjoitteita. Tavoitteena kokonaisvaltainen hyvinolon tunne ja kehon vahvistaminen. Taso: keskiraskas

**KUNTOLIIKUNTA, NAISILLE JA MIEHILLE, Armila & Kourulanmäki, kevät
730227b**

Armilan ja Kourulanmäen VPK:n talo, Myllykallionkatu 16
Kuntotohtaja Raija Helkala

Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 19.00–19.45

Kuntoliikuntatunti, joka muodostuu alkuverryttelystä, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoituksista, venyttelyistä ja tasapainoharjoituksista.

**KUNTOLIIKUNTA, Viikjärvi, kevät
730228b**

Viikjärven Kylätalo, Salmelantie 10
Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.45–19.30

Kuntoliikuntatunti sisältää lämmittelyosuuden, keuhohallinnan, lihaskunnon, liikkuvuuden ja venyttelyn osuudet. Opiskelijalla on omat pienet käsipainot mukanaan ja ohjaaja tuo välillä mukanaan muitakin harjoitusvälineitä. Jumpan voi tehdä myös ilman käsipainoja. Keskiraskas tunti.

**KUNTOLIIKUNTA MIEHILLE, Viikjärvi, kevät
730229b**

Viikjärven Kylätalo, Salmelantie 10
Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 19.35–20.20

Kuntoliikuntatunti sisältää lämmittelyosuuden, keuhohallinnan, lihaskunnon, liikkuvuuden ja venyttelyn osuudet. Opiskelijalla on omat pienet käsipainot mukanaan ja ohjaaja tuo välillä mukanaan muitakin harjoitusvälineitä. Jumpan voi tehdä myös ilman käsipainoja. Keskiraskas tunti.

**PHYSIOPILATES, kevät (OS)
730231b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Fysioterapeutti, PhysioPilates -ohjaaja Tuula Penttilä
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 61,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 16.00–17.00

PhysioPilates tunnilla vahvistetaan kehon syviä lihaksia, tehdään liikkeitä hengityksen tahtiin ja keskitytään kokonaisvaltaiseen kehon hallintaan. Omat patjat mukaan. Taso: keskiraskas. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

**PILOXING® B, kevät
730232b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Piloxing-ohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €

17.1.2018-11.4.2018
ke 18.05-19.05

Piloxing on pilateksen, nyrkkeilyn ja tanssin yhdistelmätunti. Se on intervallitunti, jossa nyrkkeilyosuudet nostattavat sykettä ja lisäävät nopeutta sekä pilatesosuudet vahvistavat ryhtiä ja tehoa. Piloxing kehittää erityisesti tasapainoa ja kehonhallintaa. Liikutaan pääsääntöisesti paljain jaloin." Sleeky, sexy and powerful!". Oma alusta. Taso: raskas.

SELKÄJUMPPA, keskusta, Lönnrotin koulu, kevät 730233b

Lönnrotin koulu, vanha sali, Lönnrotinkatu 1
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.10–17.55

Kurssi on monipuolista itsehoitoa! Kevyt alkuverryttely jatkuen nousujohteisesti kurssin edetessä. Tunnilla harjoitettavat liikkeet ovat pilates-tyyppisiä haastaviakin lattialiikkeitä. Harjoittelulla parannetaan lihasvoimaa, toimintakykyä, kehonhallintaa, tasapainoa, nivelliikkuvuutta ja aineenvaihduntaa. Oma alusta mukaan. Sovitaan välineistä yhdessä.

VENYTTÄEN JA VAHVISTAEN, Lönnrotin koulu, keskusta, kevät 730235b

Lönnrotin koulu, vanha sali, Lönnrotinkatu 1
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 18.00–18.45

Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunnilla harjoitettavat liikkeet ovat rauhallisia pilates-tyyppisiä lattia- ja tasapainoliikkeitä sekä rentoutusharjoituksia. Harjoittelulla parannetaan tasapainoa, kehonhallintaa ja nivelliikkuvuutta. Pitää kehon ja mielen virkeänä. Oma alusta mukaan. Sovitaan kurssin alussa mahdollisista välineistä.

KUNTOA JA TERVEYTTÄ, MIEHILLE, kevät 730236b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Valmentaja, liikunnanohjaaja Markku Timonen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
18.1.2018–12.4.2018
to 9.30–10.15

Kurssi sisältää erilaista lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla, käsipainoilla, kepeillä ym. Jokaiseen harjoitukseen sisältyy loppuverryttely. Taso: keskiraskas. Oma alusta.

KUNTOA JA TERVEYTTÄ B, NAISILLE, kevät 730237b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €

18.1.2018–12.4.2018
to 10.30–11.15

Lihaskuntojumppa, joka sisältää alkuverryttelyn, lihaskuntoharjoitukset kehon omaa painoa ja välineitä käyttäen, sykkeen kohotuksen, venyttelyn ja hauskaa yhdessäoloa. Oma alusta.

SENIORIJUMPPA, kevät 730238b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
18.1.2018–12.4.2018
to 12.30–13.15

Seniorijumppa on seniori-ikäisten oma ryhmäliikuntatunti, joka kehittää lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä, kehonhallintaa sekä liikkuvuutta. Harjoittelussa on mukana myös muita kuntoiluvälineitä kuten kuminauhoja, palloja, käsipainoja ja tasapainovälineitä. Näin kehitetään monipuolisesti toimintakykyä.

TABATA, kevät 730239b

Uusi kurssi!

Lappeenrannan palvelukeskus, pieni sali, Kauppakatu 58-60
Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 16,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 17.30–18.00

TABATA on kovatehoinen intervalliharjoittelu, joka pohjautuu HIIT –harjoitteluun. Tabata treeni koostuu kokonaisvaltaisista, koko kehoa kuormittavista liikkeistä, joita tehdään oman kehon painolla sekä eri välineitä hyödyntäen. Tabata koostuu 4min jaksoista, jotka sisältävät kahdeksan 20sek työosuutta aina 10sek palautuksilla. Tabata-treeni nostaa lihaskuntoa ja kestävyyttä nopeasti, polttaa rasvaa ja potkaisee aineenvaihdunnan kunnolla käyntiin.

PILATESHEALTH, kevät (OS) 730240b

211 Sali, Pohjolankatu 27
FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 61,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 15.00–16.00

PilatesHealth on pilates-harjoittelua, jossa yhdistetään kehonhallintamenetelmä terveysliikunnan nykytietämykseen sekä uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelin harjoittelusta. Tunnin tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia ja mielen tasapainoa. Tunnin peruserätyypit ovat: keskittyminen, kehon keskustan käyttö, kontrolli, tarkkuus, liikkeen virtaus ja hallittu hengittäminen. Tunnit kehittävät voimaa ja liikkuvuutta sekä antavat hyvää oloa. Sopii myös aloittelijoille. Oma täysipitkä alusta mukaan. Ei tuntia kiirastorstaina. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliikkeen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

**PILOXING®, kevät
730241b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Piloxing-ohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 16.15–17.15

Piloxing on pilateksen, nyrkkeilyn ja tanssin yhdistelmä tunti. Se on intervallitunti, jossa nyrkkeilyosuudet nostattavat sykettä ja lisäävät nopeutta sekä pilatesosuudet vahvistavat ryhtilihaksia tehokkaasti. Piloxing kehittää erityisesti tasapainoa ja kehonhallintaa. Liikutaan pääsääntöisesti paljain jaloin. "Sleeky, sexy and powerful!". Oma alusta. Taso: raskas.. Ei tuntia kiirastorstaina.

**KUNTOLIIKUNTA NAISET, keskusta, SRK-keskus,
kevät 730242b**

Lappeenrannan SRK-keskus, sali, Koulukatu 10
Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 18.00–18.45

Kuntoliikuntatunti sisältää lämmittelyosuuden, kehonhallinnan, lihaskunnon, liikkuvuuden ja venyttelyn osuudet. Opiskelijalla on omat pienet käsipainot mukanaan ja ohjaaja tuo välillä mukanaan muitakin harjoitusvälineitä. Jumpan voi tehdä myös ilman käsipainoja. Keskiraskas tunti. Ei tuntia kiirastorstaina.

**KUNTOLIIKUNTA, Myllymäki, kevät
730243b**

Myllymäen koulu, sali, Hiessillankatu 10
Tuntiopettaja Suvi Romppanen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
18.1.2018-19.4.2018
to 18.00-18.45

Monipuolista perusjumppaa eri teemoilla. Lihaskunnon vahvistamista, kehonhallintaa ja liikkuvuusharjoitteita. Tavoitteena kokonaisvaltainen hyvänolon tunne ja kehon vahvistaminen. Taso: keskiraskas. Ei tuntia kiirastorstaina.

**KIINTEYTYS JA MUOKKAUS, Skinnarila, kevät
730244b**

Skinnarilan koulu, sali, Ostosraitti 3
Ryhmäliikunta- ja kuntosaliohjaaja Jaana Uusipuro
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
18.1.2018-19.4.2018
to 18.45-19.30

Tehokas perusjumppa, jossa helppo alkulämmittely ja lihaskunto-osuus, jossa vahvistetaan monipuolisesti kaikkia lihasryhmiä. Lopussa lyhyt palauttava venyttely.

Omat käsipainot ja jumppa-alusta mukaan! Ei tuntia kiirastorstaina.

**REISI-VATSA-PAKARA, Skinnarila, kevät
730245b**

Skinnarilan koulu, sali, Ostosraitti 3
Ryhmäliikunta- ja kuntosaliohjaaja Jaana Uusipuro
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
18.1.2018-19.4.2018
to 19.35-20.20

Lihaskuntopainotteinen täsmätunti, jossa keskitytään reisi-, vatsa- ja pakaralihasten vahvistamiseen. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Omat jumppa-alusta mukaan! Ei tuntia kiirastorstaina 29.3.2018.

**SÄHLYÄ MIEHELLE JA NAISELLE, Ruoholampi,
kevät 730246b**

Lappeen koulu, sali, Järviintunkatu 2
Valmentaja, liikunnanohjaaja Markku Timonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 46,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 19.30–21.00

Kurssin sähly on yhteinen kuntoiluharrastus eri taitotason omaaville miehille ja naisille. Sählyssä hiki nousee pintaan ja kunto kohoaa. Alkulämmittelyn jälkeen alkaa itse pelaaminen, jonka lomassa opitaan sääntöjä. Taso: keskiraskas. Ei tuntia kiirastorstaina.

**TEHOJUMPPA, kevät
730247b**

Lappeenrannan palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
Tuntiopettaja Suvi Romppanen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
18.1.2018-19.4.2018
to 16.40-17.25

Tehokasta jumppaa vaihtelevilla teemoilla. Sykkeen kohotusta ja lihasvoiman vahvistamista. Taso: keskiraskas. Ei tuntia kiirastorstaina.

**KORIPALLOA MIEHILLE JA NAISILLE, Voisalmi,
kevät 730249b**

Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19
Tuntiopettaja Jouko Kaskinen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 46,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 19.30–21.00

Jokamiehen ja -naisen kuntoilua ja liikuntaa koripalloa pelaamalla. Ei tuntia kiirastorstaina.

**TABATA+VENYTTELY, kevät,
730251b Uusi kurssi!**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €

19.1.2018–20.4.2018
pe 14.45–15.30, **HUOM! UUSI AIKA**

TABATA on kovatehoinen intervalliharjoittelu, joka pohjautuu HIIT –harjoitteluun. Tabata treeni koostuu kokonaisvaltaisista, koko kehoa kuormittavista liikkeistä, joita tehdään oman kehon painolla sekä eri välineitä hyödyntäen. Tabata koostuu 4min jaksoista, jotka sisältävät kahdeksan 20sek työsuutta aina 10sek palautuksilla. Lopputunti venytellään.

**VATSA-PAKARA, kevät
730253b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
20.1.2018–21.4.2018
la 10.00–10.45

Tunnilla keskitytään keskivartalon ja pakaroiden kiinteyttämiseen ja vahvistamiseen yksinkertaisilla liikkeillä. Alkuun pieni alkulämmittely, jonka jälkeen tehdään lihaskuntoliikkeitä oman kehon painolla. Lopuksi nopeat venyttelyt.

**LIIKKUVUUS JA VENYTTELY, kevät
730254b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
20.1.2018–21.4.2018
la 11.00–11.45

Alkutunti käytetään liikkuvuuden parantamiseen kehossa ja toinen puolisko tunnista venytellään. Ota mukaan lämmintä vaatetta. Oma alusta.

**VATSA-PAKARA, Ruoholampi, kevät
730255b**

Lappeen koulu, sali, Järviniekatu 2
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
19.1.2018–20.4.2018
pe 18.35–19.20

Tunnilla keskitytään keskivartalon ja pakaroiden kiinteyttämiseen ja vahvistamiseen yksinkertaisilla liikkeillä. Alkuun pieni alkulämmittely, jonka jälkeen tehdään lihaskuntoliikkeitä oman kehon painolla. Lopuksi nopeat venyttelyt.

**NAISTEN PELIRYHMÄ, Kourula, kevät
730256b**

Kourulan liikuntahalli, Katajakatu 12
Valmentaja, liikunnanohjaaja Markku Timonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 46,00 €
21.1.2018–22.4.2018
su 17.30–19.00

Kurssilla pelataan korista ja sählyä. Pelataan taitotasosta riippumatta eikä haittaa, vaikka et olisi aiemmin pelannut kumpaakaan. Kurssilla opetellaan

pelin ohella sääntöjä ja hikoillaan. Varusteena sisäpelivarusteet ja sählymaila. Taso: keskiraskas.

MAMMAPILATES, kevät

730260b Uusi kurssi!
211 Sali, Pohjolankatu 27
Pilatesohjaaja, fysioterapeuttipiskelija Piia Koskinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 46,00 €
21.1.2018–22.4.2018
su 15.00–15.45

Mammapiilates sopii kaikille raskaana oleville naisille. Voit osallistua tälle kurssille missä vaiheessa raskautta tahansa ja jatkaa harjoittelua niin pitkään, kuin itselle tuntuu hyvältä. Tällä kurssilla harjoitetaan keskivartalon syviä lihaksia ja huolehditaan ryhdistä. Raskaus ajan pilates auttaa kehoa sopeutumaan raskauden tuomiin muutoksiin. Opiskelijan tarvitsemat omat välineet: paksu jumppamatto Taso: aloittelijat ja aiemmin harrastaneet

TERVE SELKÄ, kevät

730261b Uusi kurssi!
211 Sali, Pohjolankatu 27
Pilatesohjaaja, fysioterapeuttipiskelija Piia Koskinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
21.1.2018–22.4.2018
su 16.00–16.45

Terve selkä- tunneilla keskitytään selän hyvinvointia edistäviin liikkeisiin rauhallisesti edeten. Harjoituksessa hyödynnetään erilaisia menetelmiä, mm. pilatesta. Kun selkä voi hyvin, koko keho voi hyvin. Kurssi sopii kaiken ikäisille selkävaivoista kärsiville sekä kenelle tahansa selän hyvinvoinnista kiinnostuneelle. Oma jumppamatto mukaan. Kurssin taso: aloittelijat

PILOXING® A , kevät

730262b
211 Sali, Pohjolankatu 27
Piloxing-ohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 12.30–13.30

Piloxing on pilateksen, nyrkkeilyn ja tanssin yhdistelmä tunti. Se on intervallitunti, jossa nyrkkeilyosuudet nostattavat sykettä ja lisäävät nopeutta sekä pilatesosuudet vahvistavat ryhtilihaksia tehokkaasti. Piloxing kehittää erityisesti tasapainoa ja kehonhallintaa. Piloxing-tunnin aikana hiki virtaa ja rasva palaa – tunti kuluttaa 400-800kcal. Liikutaan pääsääntöisesti paljain jaloin." Sleeky, sexy and powerful!" Taso: raskas. Oma alusta

**KESÄKURSSI: TABATA JA VENYTTELY
730265b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 7
Kurssimaksu 14,00 €
23.4.2018–11.6.2018
ma 16.30–17.15

TABATA on kovatehoinen intervalliharjoittelu, joka pohjautuu HIIT –harjoitteluun. Tabata treeni koostuu kokonaisvaltaisista, koko kehoa kuormittavista liikkeistä, joita tehdään oman kehon painolla sekä eri välineitä hyödyntäen. Tabata koostuu 4min jaksoista, jotka sisältävät kahdeksan 20sek työosuutta aina 10sek palautuksilla. Tabata-treeni nostaa lihaskuntoa ja kestävyyttä nopeasti, polttaa rasvaa ja potkaisee aineenvaihdunnan kunnolla käyntiin. Ei tuntia vappuaattona.

KESÄKURSSI: KUNTOA JA TERVEYTTÄ NAISILLE
730266b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 7
Kurssimaksu 14,00 €
24.4.2018-12.6.2018
ti 11.00-11.45

Lihaskuntojumppa, joka sisältää alkuverryttelyä, lihaskuntoharjoitukset kehon omaa painoa ja välineitä käyttäen, sykkeen kohotuksen, venyttelyä ja hauskaa yhdessäoloa. Oma alusta.

KESÄKURSSI: PILOXING®
730267b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Piloxing-ohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 9
Kurssimaksu 18,00 €
2.5.2018-13.6.2018
ke 17.15-18.15

Piloxing on pilateksen, nyrkkeilyn ja tanssin yhdistelmä tunti. Se on intervallitunti, jossa nyrkkeilyosuudet nostattavat sykettä ja lisäävät nopeutta sekä pilatesosuudet vahvistavat ryhti- ja lihaksia tehokkaasti. Piloxing kehittää erityisesti tasapainoa ja kehonhallintaa. Liikutaan pääsääntöisesti paljain jaloin." Sleeky, sexy and powerful!". Oma alusta. Taso: raskas.

KESÄKURSSI: KUNTOJUMPPA
730268b

211 Sali, Pohjolankatu 27
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Oppitunteja 7
Kurssimaksu 14,00 €
24.4.2018–12.6.2018
ti 15.55–16.40

Monipuolisesti kehoa treenava jumppa. Tunti koostuu sykettä kohottavasta alkulämmittelystä, lihaskunto- ja hallintaosista ja loppuvenyttelystä. Mukavaa yhdessä treenaamista! Oma alusta mukaan.

KESÄKURSSI: KUNTOPIIRI
730269b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 7
Kurssimaksu 14,00 €
2.5.2018–13.6.2018
ke 12.00–12.45

Kuntopiiri eri muodoissa. Tunnilla tehdään monipuolisia

lihaskuntoliikkeitä erilaisilla välineillä ja oman kehon painolla sekä sykkeen kohotuksia. Tunnin teho on helposti jokaisen liikkujan säädeltävissä ja on taatusti rankka myös himoliikkujalle.

KESÄKURSSI: BODYJUMPPA
730270b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiohjaaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 6
Kurssimaksu 12,00 €
3.5.2018–14.6.2018
to 19.05–19.50

Tehokkaassa perusjumppassa harjoittamme alkulämmittelyn jälkeen lihaksia kehon omaa painoa sekä välineitä hyödyntäen. Lopuksi venyttelyt. Ei tuntia helatorstaina 25.5.

Tanssi

ZUMBA GOLD®, kevät
730313b

211 Sali, Pohjolankatu 27
ZIN zumbaohjaaja® Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 10.30-11.15

Zumba Gold-tunnit on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös iästä riippumatta aloitteleville zumbaajille, tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistäväksi, joten hyyt ja kierrot on jätetty pois. Zumba Gold sopii myös erityisryhmille ja liikuntarajoitteisille. Tunneilla liikutaan lattariitymien ja maailman musiikin tahdissa hauskaasti ja innostavasti.

DANCE TONING, kevät
730314b

211 Sali, Pohjolankatu 27
ZIN zumbaohjaaja® Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 11.25–12.10

Dance Toning on on koko vartaloa kiinteyttävä hauska tanssi- ja kiinteytystunti. Tunnilla käytetään käsipainoja. Tunti kehittää erityisesti koordinaatiokykyä ja lihaskestävyttä sekä kiinteyttää vartaloa monipuolisesti. DanceToning-tunnilla pidät hauskaa samalla kun teemme tehokkaan, monipuolisen ja kokonaisvaltaisen treenin niin lihaksille kuin hapenkuljetuselimistöllekin!

ZUMBA GOLD®, kevät
730316b

Lappeenrannan palvelukeskus, pieni sali, Kauppakatu 58-60
ZIN zumbaohjaaja® Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 16.30-17.15

Zumba Gold tunnit on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös iästä riippumatta aloitteleville zumbaajille, tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävällisiksi, joten hyyt ja kierrot on jätetty pois. Zumba Gold sopii myös erityisryhmille ja liikuntarajoitteisille. Tunneilla liikutaan lattarirytmien ja maailman musiikin tahdissa hauskaasti ja innostavasti.

**ARGENTIINALAINEN TANGO, kevät
730317b**

Tirikan päiväkotia, Armilankatu 33 A
Tuntiopettaja Martti Valtonen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 32,00 €
14.1.2018-18.2.2018
su 17.00-18.30

Argentiinalaisen tangon opetus alkaa alkeista. Siitä edetään rauhallisesti kohti parempaa tanssitaitoa. Opetellaan vienti ja seuranta. Otetaan muut parit huomioon. Pyritään tanssista luomaan kaunis, sopusuhtainen kokonaisuus. Aina tanssituntien jälkeen opiskelijalla tulisi olla tyytyväisyyden tunne, että olen oppinut uutta ja on hyvä olo. Kurssi-ilmoittautuminen pareittain.

**SALSA/LATINOMIX/LATINFEVER, kevät
730318b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 17.05-18.05

Salsa on eräs latinalaisamerikkalaisen tanssin muoto, joka on syntynyt perinteisistä kuubalaisista rytmeistä. Sen ominaispiirteitä ovat erilaiset vartalon ja lantion liikkeet sekä kissamainen olemus. Kurssilla opetellaan muun muassa salsan rytmikkaa, vartalon käyttöä ja erilaisia askelkuvioita musiikin tahdissa. Latinomix on sekoitus useammasta tanssista, jotka tulevat Latinalaisesta Amerikasta. Latinomixissä tanssitaan Dominikaanisesta tasavallasta tulevaa romanttista bachataa sekä vauhdikasta merenguetta, joissa on molemmissa helppo perusaskel sekä rytmi. Lisäksi iloista salsaa, joka on kuuluisin kuubalaisperäisistä tansseista. LatinFeverissä tanssitaan mm. vauhdikasta sambaa, tulista argentiinalaista tangoa sekä sensuellia rumbaa. Mukana myös kuubalainen cha cha. Tällä kurssilla koet tanssin riemua iloisten latinalaisten rytmien parissa. Askelkuvioista rakennetaan koreografia kurssin aikana. Tunnin sisältö vaihtuu viikoittain näiden teeman välillä. Aloittelijat

**ZUMBA®, kevät
730319b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
ZIN zumbaohjaaja®, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 18.10-19.10

Zumba® on kaikille tarkoitettu todella hauska, vauhdikas ja innostava fitness-ohjelma, jonka avulla nautit treenistä

ja itsestäsi. Zumba® perustuu latinorytmien innoittamaan musiikkiin ja tanssiin.

**Dance RUMBITA @ Fuerte, kevät
730320b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Dance Rumbita ohjaaja, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 19.20-20.20

Dance RUMBITA@Fuerte on tanssillinen lihaskuntotreeni, jonka avulla saadaan näkyviä tuloksia hauskaalla tavalla. Lihaskunto paranee, notkeus lisääntyy, vyötärö kaventuu ja ryhti avautuu! Liikkeet ovat kauniita ja selkeitä, joten tunti sopii ihan kaikille. Dance RUMBITA@Fuerte - tunnilla pääset harjoittamaan lihaskuntoa mukaansa tempaavan lattarimusiikin parissa. Ripaus flamencotaidetta treeniisi- Öle! Keskiraskas.

**SALSA/KIZOMBA, kevät
730321b Uusi kurssi!**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 20.25-21.25

Salsa on eräs latinalaisamerikkalaisen tanssin muoto, joka on syntynyt perinteisistä kuubalaisista rytmeistä. Sen ominaispiirteitä ovat erilaiset vartalon ja lantion liikkeet sekä kissamainen olemus. Kizomba on sensuellia afrikkalainen tanssi, joka on saanut vaikutteensa sembasta, zoukista, tangosta ja merenguesta jalostuen Angolassa vetäväksi maailmantanssiksi. Kurssilla opetellaan muun muassa rytmikkaa, vartalon käyttöä ja erilaisia askelkuvioita musiikin tahdissa. Askelkuvioista rakennetaan kurssin aikana koreografia. Aiempaa kokemusta salsasta tai kizombasta ei tarvita.

**SALSA, alkeis-jatko
730322b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 6
Kurssimaksu 19,00 €
11.3.2018-25.3.2018
su 11.50-13.20

Salsa on eräs latinalaisamerikkalaisen tanssin muoto, joka on syntynyt perinteisistä kuubalaisista rytmeistä. Sen ominaispiirteitä ovat erilaiset vartalon ja lantion liikkeet sekä kissamainen olemus. Kurssilla opetellaan muun muassa salsan rytmikkaa, vartalon käyttöä ja erilaisia askelkuvioita musiikin tahdissa. Askelkuvioista rakennetaan tunnin aikana koreografia. Kurssi on tarkoitettu salsan perusteet jo osaaville.

**LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, kevät
730323b**

Lappeenrannan palvelukeskus, pieni sali, Kauppakatu 58-60

Lavis@ohjaaja, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 25,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 12.00–12.45

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Kuten lavatansseissa, LAVIKSESSA tanssitaan kaksi samaa tanssilajia peräkkäin ja tunnilla soi perinteinen suomalainen lavatanssimusiikki. Lavatanssi on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi. LAVIS-lavatanssijumpan periaatteisiin kuuluu, että tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Tunnilla käydään monipuolisesti läpi eri lavatanssilajeja ja jokainen löytää tunnilta omat tähtihetkensä

**ZUMBA GOLD®, kevät
730324b**

Lappeenrannan palvelukeskus, pieni sali, Kauppakatu 58-60
Dance Rumbita ohjaaja, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018-10.4.2018
ti 12.55-13.40

Zumba Gold tunnit on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös iästä riippumatta aloitteleville zumbaajille, tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävällisiksi, joten hypkloyt ja kierrot on jätetty pois. Zumba Gold sopii myös erityisryhmille ja liikuntarajoitteisille. Tunneilla liikutaan lattarirytmien ja maailman musiikin tahdissa hauskasti ja innostavasti.

**LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, kevät
730325b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
LAVIS@ohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 25,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 11.30–12.15

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella.

**ZUMBA®, Kesämäki, kevät
730326b**

Kesämäen koulu, liikuntasali, Lavolankatu 16
Zumba-ohjaaja@, tuntiopettaja Pinja Simola
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €

16.1.2018–10.4.2018
ti 18.15–19.00

Zumba® on yhtä aikaa hauska, tehokas ja mukaansatempaava kunto-tanssitunti. Zumba® tunnilla soi latinalaismusiikin rytmit ja maailman musiikin hitit. Askeleet on helppoja ja pääset mukaan jo ensimmäisestä tunnista lähtien. Zumba® sopii kaikille, aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita!

**DANCEHALL, kevät
730327b Uusi kurssi!**

Lappeenrannan palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 15.25-16.25

Dancehall on jamaikalainen tanssi- ja musiikkityyli, joka on samalla rentoa ja voimakkaan fyysistä, mutta karibialaisen rentoa. Sen juuret ovat afrikkalaisessa tanssissa. Dancehall on yksi tämän hetken kuumimpia tanssityylejä, josta otetaan paljon vaikutteita muihin tanssilajeihin. Askelkuvioista rakennetaan koreografia kurssin aikana. Aiempaa kokemusta dancehallista ei tarvita.

**ZUMBA GOLD®, kevät
730328b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
ZIN zumbaohjaaja@ Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 12.30–13.15

Zumba Gold tunnit on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös iästä riippumatta aloitteleville zumbaajille, tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävällisiksi, joten hypyt ja kierrot on jätetty pois. Zumba Gold sopii myös erityisryhmille ja liikuntarajoitteisille. Tunneilla liikutaan lattarirytmien ja maailman musiikin tahdissa hauskasti ja innostavasti.

**LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, kevät
730329b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
LAVIS@ohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 25,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 13.30–14.15

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella.

**Dance RUMBITA@Fiesta, kevät
730330b**

Lappeenrannan palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
Dance Rumbita ohjaaja, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 17.40-18.40

Dance RUMBITA@Fiesta yhdistää tanssin ilon helppoon mutta ilmaisuvoimaiseen liikekieleen ja latinopoppiin. Tavoitteena on oppia liikkumaan sulavasti ja ilmaisemaan erilaisia tunnetiloja. Sopii kaikille- niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille. Tunnin lopuksi tehdään koreografia opetelluista askeleista. Ripaus flamencotaidetta treeniisi- Óle! aloittelijat

ITÄMAINEN TANSSI, KOREOGRAFIA, kevät 730332b

Lappeenrannan palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
Tuntiopettaja Jessi Sahlberg
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 19.00-20.00

Jatkotason kurssilla yhdistellään monipuolisesti perusliikkeitä, hiotaan tekniikkaa ja tehdään pidempiä sarjoja. Tunnin alussa lämmittely ja lopussa venyttelyä. Opettelemme kaksi eri tanssia kevään aikana, perinteisen- ja modernin itämaisen tanssin koreografian. Kurssi soveltuu yli 3 vuotta tanssineille. Keskiraskas.

ZUMBA GOLD®, kevät 730333b

211 Sali, Pohjolankatu 27
ZIN zumbaohjaaja@ Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
18.1.2018-12.4.2018
to 11.30-12.15

Zumba Gold tunnint on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös iästä riippumatta aloitteleville zumbaajille, tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävällisiksi, joten hypyt ja kierrot on jätetty pois. Zumba Gold sopii myös erityisryhmille ja liikuntarajoitteisille. Tunneilla liikutaan lattarirytmien ja maailman musiikin tahdissa hauskaasti ja innostavasti.

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, kevät, 730334b

211 Sali, Pohjolankatu 27
LAVIS@-ohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 25,00 €
19.1.2018-20.4.2018
pe 13.45-14.30 **HUOM! UUSI AIKA**

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. LAVIS taanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa.

Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella.

REGGAETON, kevät 730335b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
19.1.2018-20.4.2018
pe 18.10-19.10

Reggaeton on musiikkityyli, jossa sekoittuu jamaikalainen reggae ja dancehall sekä Amerikan hip hop. Rytmikäs reggaetonmusiikki on vallannut yökerhojen tanssilattiat niin Latinalaisessa Amerikassa kuin Euroopassakin. Reggaetonissa käytetään runsaasti keskivartaloa sekä tehdään erilaisia hartioiden ja lantion liikkeitä. Kurssilla tehdään erilaisia askelsarjoja, joissa pääpaino on vartalon liikkeissä. Askelkuvioista rakennetaan tunnin aikana koreografia. Aiempaa kokemusta reggaetonista ei tarvita.

KANSANTANSSI TUTUKSI

730336b Uusi kurssi!
211 Sali, Pohjolankatu 27
Kansantanssi-ohjaaja Tuija-Liisa Leino
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 23,00 €
10.2.2018-11.2.2018
la 13.45-17.00, su 11.30-14.45

Kurssilla tutustutaan suomalaisen kansantanssin tanssilajeihin mm. sottiisiin, polkkaan ja katrilliin, sekä kansantansseissa yleisesti käytäviin kuvioihin, otteisiin ja vakio-osiin. Kurssilaiset pääsevät tekemään oman katrillin, sekä oppivat muita pieniä kansantansseja. Kurssilla tarvitaan liikuntaan soveltuva vaatetus ja tanssimiseen soveltuvat kengät/tossut.

ZUMBA® SKINNARILA, kevät 730339b

Skinnarilan koulu,sali, Ostosraitti 3
ZIN zumbaohjaaja@ Sinikka Miettinen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
16.1.2018-10.4.2018
ti 18.00-19.00

Zumba- tanssi ja nauti! Zumba on helppo ja hauska tapa kohentaa kuntoa tai karistaa ylimääräisiä kiloja. Zumbassa@ yhdistyvät suosituimmat latinalaisrytmit sekä tämän hetken kuumimmat tanssihitit. Helppojen tanssiaskelien ja mukaansatempaavan musiikin siivittämänä jokainen pääsee nauttimaan tehokkaasta tunnista ja iloisesta tunnelmasta heti ensimmäisellä kerralla.

ITÄMAINEN TANSSI, ALKEET, taso 1, kevät 730340b

Lappeenrannan palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
Tuntiopettaja Sanna Pekari

Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
21.1.2018–22.4.2018
su 17.00–18.00

Kurssilla opettelemme itämaisen tanssin perusliikkeitä. Harjoittelemmekin keskikehon hallintaa, ala- ja ylävartalon liikeratoja, sekä käsien ja pään liikkeitä. Kehitämme kehon liikkuvuutta, koordinaatiota ja lihasten hallintaa sekä pyrimme löytämään itämaisen tanssin ominaispiirteet. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille, mutta se sopii myös perusliikkeet hallitseville kertaus- ja tekniikkakurssiksi.

ITÄMAINEN TANSSI, JATKO (taso 2), kevät 730341b

Lappeenrannan palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60

Tuntiopettaja Sanna Pekari

Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
21.1.2018–22.4.2018
su 18.15–19.15

Jatkamme itämaisen tanssin tekniikkaharjoituksia: hiemme alkeiskurssilla opittua perustekniikkaa erilaisina sarjoina ja opettelemme uusia liikkeitä ja liikeyhdistelmiä. Harjoittelemmekin myös helpohkoa tanssikoreografiaa. Kurssi on tarkoitettu perusliikkeet osaaville.

PARISALSA, alkeet 730342b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 6
Kurssimaksu 19,00 €
3.2.2018–17.2.2018
la 12.00–13.30

Kurssilla tutustutaan kuubalaisen parisalsan perusteisiin opetellen parisalsan peruskuvioita, vientitekniikkaa, seurantaa ja rytmiikkaa. Ilmoittautuminen mieluiten oman parin kanssa.

PARISALSA, alkeet 730343b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 6
Kurssimaksu 19,00 €
10.3.2018–24.3.2018
la 12.00–13.30

Kurssilla tutustutaan kuubalaisen parisalsan perusteisiin opetellen parisalsan peruskuvioita, vientitekniikkaa, seurantaa ja rytmiikkaa. Ilmoittautuminen mieluiten oman parin kanssa.

KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®

730351b aamupäivä
211 Sali, Pohjolankatu 27
LAVIS®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 9
Kurssimaksu 18,00 €
23.4.2018–4.6.2018
ma 11.00–12.00

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISTA tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan tallo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella.

KESÄKURSSI: ZUMBA®

730352b
211 Sali, Pohjolankatu 27
ZIN zumbaohjaaja® Sinikka Miettinen
Oppitunteja 9
Kurssimaksu 18,00 €
23.4.2018-11.6.2018
ma 17.30-18.30

Zumba- tanssi ja nauti! Zumba on helppo ja hauska tapa kohentaa kuntoa tai karistaa ylimääräisiä kiloja. Zumbassa® yhdistyvät suosituimmat latinalaisyrytmit sekä tämän hetken kuumimmat tanssihitit. Helppojen tanssiasteleiden ja mukaansatempaavan musiikin siivittämänä jokainen pääsee nauttimaan tehokkaasta tunnista ja iloisesta tunnelmasta heti ensimmäisellä kerralla. Ei tuntia vappuaattona.

KESÄKURSSI: Dance RUMBITA® Fuerte

730353b
211 Sali, Pohjolankatu 27
Dance Rumbita ohjaaja, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 9
Kurssimaksu 18,00 €
2.5.2018-13.6.2018
ke 14.10-15.10

Dance RUMBITA®Fuerte on tanssillinen lihaskuntotreeni, jonka avulla saadaan näkyviä tuloksia hausalla tavalla. Lihaskunto paranee, notkeus lisääntyy, vyötärö kaventuu ja ryhti avautuu! Liikkeet ovat kauniita ja selkeitä, joten tunti sopii ihan kaikille. Dance RUMBITA®Fuerte - tunnilla pääset harjoittamaan lihaskuntoa mukaansa tempaavan lattarimusiikin parissa. Ripaus flamencotaidetta treeniisi- Óle! Keskiraskas.

KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®

730354b
211 Sali, Pohjolankatu 27
ZIN zumbaohjaaja®
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 16,00 €
3.5.2018-14.6.2018
to 16.45-17.45

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISTA tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan tallo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella.

**KESÄKURSSI: Dance RUMBITA® Fiesta/Fuerte
730355b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Dance Rumbita ohjaaja, tuntiopettaja Anne-Marie
Koponen

Oppitunteja 9
Kurssimaksu 18,00 €
24.4.2018–12.6.2018
ti 18.00–19.00

Dance RUMBITA®Fiesta yhdistää tanssin ilon helppoon mutta ilmaisuvoimaiseen liikekieleen ja latinopoppiin. Tavoitteena on oppia liikkumaan sulavasti ja ilmaisemaan erilaisia tunnetiloja. Sopii kaikille- niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille. Tunnin lopuksi tehdään koreografia opetelluista askeleista. Dance RUMBITA®Fuerte on tanssillinen lihaskuntotreeni, jonka avulla saadaan näkyviä tuloksia hausalla tavalla. Lihaskunto paranee, notkeus lisääntyy, vyötärö kaventuu ja ryhti avautuu! Liikkeet ovat kauniita ja selkeitä, joten tunti sopii ihan kaikille. Dance RUMBITA®Fuerte - tunnilla pääset harjoittamaan lihaskuntoa mukaansa tempaavan lattarimusiiikin parissa. Teema vaihtuu vuoroviikoin. Ripaus flamencotaidetta treeniisi- Óle! Tuntia ei pidetä 1.5

**LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® , kevät
730356b**

Lappeenrannan palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60

Lavis@ohjaaja, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 25,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 16.40-17.25

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella.

**KESÄKURSSI: ZUMBA GOLD® 2
730357b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
ZIN zumbaohjaaja@ Sinikka Miettinen
Oppitunteja 7
Kurssimaksu 14,00 €
2.5.2018–13.6.2018
ke 11.00–11.45

Zumba Gold tunnit on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös iästä riippumatta aloitteleville zumbaajille, tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävällisiksi, joten hyyt ja kierrot on jätetty pois. Zumba Gold sopii myös erityisryhmille ja liikuntarajoitteisille. Tunneilla liikutaan lattarirytmien ja maailman musiikin tahdissa hauskesti ja innostavasti.

**KESÄKURSSI: SALSA/ LATINOMIX /LATINFEVER
730358b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Oppitunteja 9
Kurssimaksu 18,00 €
24.4.2018–12.6.2018
ti 16.50–17.50

Salsa on eräs latinalaisamerikkalaisen tanssin muoto, joka on syntynyt perinteisistä kuubalaisista rytmeistä. Sen ominaispiirteitä ovat erilaiset vartalon ja lantion liikkeet sekä kissamainen olemus. Kurssilla opetellaan muun muassa salsan rytmikkaa, vartalon käyttöä ja erilaisia askelkuvioita musiikin tahdissa. Latinomix on sekoitus useammasta tanssista, jotka tulevat Latinalaisesta Amerikasta. Latinomixissä tanssitaan Dominikaanisesta tasavallasta tulevaa romanttista bachataa sekä vauhdikasta merenguetta, joissa on molemmissa helppo perusaksel sekä rytmi. Lisäksi iloista salsaa, joka on kuuluisin kuubalaisperäisistä tansseista. LatinFeverissä tanssitaan mm. vauhdikasta sambaa, tulista argentiinalaista tangoa sekä sensuellia rumbaa. Mukana myös kuubalainen cha cha. Tällä kurssilla koet tanssin riemua iloisten latinalaisten rytmien parissa. Askelkuvioista rakennetaan koreografia kurssin aikana. Tunnin sisältö vaihtuu viikoittain näiden kolmen teeman välillä. Aloittelijat

**KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®
730359b**

ilta
211 Sali, Pohjolankatu 27
Lavis-ohjaaja@ Sinikka Miettinen
Oppitunteja 7
Kurssimaksu 14,00 €
2.5.2018–13.6.2018
ke 16.15–17.00

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella.

**KESÄKURSSI: REGGAETON
730360b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
ZIN zumbaohjaaja@, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 9
Kurssimaksu 18,00 €
2.5.2018–13.6.2018
ke 18.25–19.25

Reggaeton on musiikkityyli, jossa sekoittuu jamaikalainen reggae ja dancehall sekä Amerikan hip hop. Rytmikäs reggaetonmusiikki on vallannut yökerhojen tanssilattiat niin Latinalaisessa Amerikassa kuin Euroopassakin. Reggaetonissa käytetään runsaasti keskivartaloa sekä tehdään erilaisia hartioiden ja lantion liikkeitä. Kurssilla tehdään erilaisia askelsarjoja, joissa pääpaino on vartalon liikkeissä. Askelkuvioista rakennetaan tunnin aikana koreografia. Aiempaa kokemusta reggaetonista ei tarvita.

**KESÄKURSSI: Dance RUMBITA®Fiesta
730361b**

211 Sali, Pohjolankatu 27

Dance Rumbita ohjaaja, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 9
Kurssimaksu 18,00 €
25.4.2018–6.6.2018
ke 13.00–14.00

Dance RUMBITA®Fiesta yhdistää tanssin ilon helppoon mutta ilmaisuvoimaiseen liikekieleen ja latinopoppiin. Tavoitteena on oppia liikkumaan sulavasti ja ilmaisemaan erilaisia tunnetiloja. Sopii kaikille- niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille. Tunnin lopuksi tehdään koreografia opetelluista askeleista. Ripaus flamencotaidetta treeniisi- Óle! aloittelijat

KESÄKURSSI: ZUMBA® 2 **730362b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
ZIN zumbaohjaaja®, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 8
Kurssimaksu 16,00 €
3.5.2018-14.6.2018
to 17.55-18.55

Zumba® on kaikille tarkoitettu todella hauska, vauhdikas ja innostava fitness-ohjelma, jonka avulla nautit treenistä ja itsestäsi. Zumba® perustuu latinorytmien innoittamaan musiikkiin ja tanssiin.

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, kevät **730363b**

Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19
LAVIS®-ohjaaja, Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 25,00 €
16.1.2018-10.4.2018
ti 16.20-17.05

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten hump, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoiluun ohella.

KESÄKURSSI: DANCEHALL **730364b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 9
Kurssimaksu 18,00 €
4.5.2018–15.6.2018
pe 16.30–17.30

Dancehall on jamaikalainen tanssi- ja musiikkityyli, joka on samalla rentoa ja voimakkaan fyysistä, mutta karibialaisen rentoa. Sen juuret ovat afrikkalaisessa tanssissa. Dancehall on yksi tämän hetken kuumimpia tanssityylejä, josta otetaan paljon vaikutteita muihin tanssilajeihin. Askelkuvioista rakennetaan koreografia kurssin aikana. Aiempaa kokemusta dancehallista ei tarvita.

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®/ZUMBA GOLD® **730367b**

Toimipaikka avoin

LAVIS®- ja ZIN Zumbaohjaaja Sinikka Miettinen
Oppitunteja 6
Kurssimaksu 12,00 €
17.4.2018–29.5.2018
ti 20.00–20.45

3X Lavis+3XZumba Gold LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten hump, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoiluun ohella. Zumba Gold-tunnit on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös iästä riippumatta aloitteleville zumbaajille, tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävälliseksi, joten hyyt ja kierrot on jätetty pois. Zumba Gold sopii myös erityisryhmille ja liikuntarajoitteisille. Tunnilla liikutaan lattarirytmien ja maailman musiikin tahdissa hauskaasti ja innostavasti.

DANCEHALL, kevät

730375b Uusi kurssi!
211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
19.1.2018–20.4.2018
pe 19.15–20.15

Dancehall on jamaikalainen tanssi- ja musiikkityyli, joka on samalla rentoa ja voimakkaan fyysistä, mutta karibialaisen rentoa. Sen juuret ovat afrikkalaisessa tanssissa. Dancehall on yksi tämän hetken kuumimpia tanssityylejä, josta otetaan paljon vaikutteita muihin tanssilajeihin. Askelkuvioista rakennetaan koreografia kurssin aikana. Aiempaa kokemusta dancehallista ei tarvita.

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, kevät **730377b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
LAVIS®-ohjaaja, Sinikka Miettinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 25,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.10–17.55

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten hump, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoiluun ohella.

LATIN MIX, lyhytkurssi A **730378b**

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Pinja Simola
Oppitunteja 2

Kurssimaksu 10,00 €
27.1.2018–27.1.2018
la 12.00–13.30

Latin Mix- tunnilla opetellaan erilaisten latinotanssien askelia, joiden pohjalla rakennetaan koreografia tai kaksi. Tunnilla opeteltavia tansseja ovat esim. salsa, bachata ja reggaeton.

LATIN MIX, lyhytkurssi B 730379b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Tuntiopettaja Pinja Simola
Oppitunteja 2
Kurssimaksu 10,00 €
7.4.2018–7.4.2018
la 12.00–13.30

Latin Mix- tunnilla opetellaan erilaisten latinotanssien askelia, joiden pohjalla rakennetaan koreografia tai kaksi. Tunnilla opeteltavia tansseja ovat esim. salsa, bachata ja reggaeton.

Mielen ja kehon hyvinvointi

CHI KUNG - KIINALAINEN VOIMISTELU JA ITSEHOITO, kevät 730401b

Steinerkoulu, sali, Marssitie 21
Kehoterapeutti Riitta Kokko
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 43,00 €
16.1.2018-10.4.2018
ti 18.00-19.30

Chi Kung (Qigong) on kiinalaiseen energialääketieteeseen ja filosofiaan perustuva harjoitusohjelma kehon ja mielen hyvinvointiin. Harjoitukset sisältävät kehon liikkeitä, hengitystä, akupainantaa sekä virittäytymistä korkeampiin energioihin. Mukana myös itsehoitoa, mm. niskalle ja hartioille. Harjoitukset ovat ulkoisesti helppoja, mutta sisäisesti intensiivisiä. Ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille ja ovat sovellettavissa mahdollisiin liikerajoituksiin. Kurssi on tarkoitettu sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Vaatetuksena kiristämätön asu, sukat ja/tai sisätossut.

MINDFULNESS TUKIPÄIVÄT, kevät 730405b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Mindfulness-ohjaaja Marjo Niiranen
Oppitunteja 11
Kurssimaksu 27,00 €
28.1.2018–25.2.2018
su 11.30–13.30

Tervetuloa Mindfulness-tuki-päiviin mm. ylläpitämään omaa mindfulness-harjoittamista yhdessä muiden kanssa. Harjoitukset pohjaavat Jon Kabat-Zinnin Mindfulness-MBSR* -menetelmään (*Mindfulness-Based Stress Reduction, suomennettuna Mindfulness = hyväksyvä tietoinen läsnäolo) ja voit tulla mukaan, jos sinulla on aiempaa kokemusta mindfulness-harjoitteista esim. 8-viikon Mindfulness-MBSR -kurssin/viikonlopun, tai mahdollisesti vastaavanlaisten mindfulness-

harjoitteiden, muodossa (kurssi on avoin vaikka et harjoittaisi säännöllisesti). Mukaan oma alusta, viltti ja tyyny/-jä istumista tukemaan. Kurssi kokoontuu 28.1, 4.2, 18.2, 25.2.2018

MINDFULNESS TUTUSTUMISVIIKONLOPPU, kevät 730408b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Mindfulness-ohjaaja Marjo Niiranen
Oppitunteja 13
Kurssimaksu 33,00 €
13.1.2018–14.1.2018
la ja su 10.00–15.00

Tervetuloa Mindfulness-tutustumisviikonloppuun (suomennettuna Mindfulness = hyväksyvä tietoinen läsnäolo), joka soveltuu mm. henkilöille, joita mindfulness-harjoitteet kiinnostavat: voit olla vasta-alkaja, harjoitteisiin perehtynyt tai viikonlopun jo aiemmin käynyt. Kurssi mm. avaa mindfulness-harjoitteiden maailmaa, tarjoaa hyvän kuvan tulla myöhemmin mukaan 8-viikon Mindfulness-MBSR* -kurssille (*Mindfulness-Based Stress Reduction-menetelmä/Jon Kabat-Zinn -> viikonlopun pohjana) & samalla saat irtioton arjesta. Mindfulness-harjoitteet ovat yksinkertaisia (mm. kehomeditaatio & helppoja joogaliikkeitä). Mukaan oma alusta & välipala.

8-VIIKON MINDFULNESS MBSR-KURSSI (OS) 730410b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Mindfulness-ohjaaja Marjo Niiranen
Oppitunteja 38
Kurssimaksu 95,00 €
8.4.2018–9.6.2018
pe 18.00–20.30, la ja su 12.00–14.30

Kurssi kokoontuisi seuraavina päivinä (yhteensä 38 oppituntia): su 8.4. klo: 11.30-14.30, la 14.4. klo: 12-14.30, la 21.4. klo 12-14.30, la 5.5. klo 12-14.30, la 19.5. klo: 12-14.30, pe 25.5. klo: 18-20.30, la 26.5. klo: 9-16.30, su 3.6. klo 13.00-15.30 ja la 9.6. 12-15.00. Tervetuloa mukaan maailmalla laajan suosion saaneelle 8-viikon Mindfulness-MBSR* -kurssille (*Mindfulness-Based Stress Reduction-menetelmä/Jon Kabat-Zinn, suomennettuna Mindfulness = hyväksyvä tietoinen läsnäolo), joka soveltuu mm. Sinulle, joka haluat tutustua mindfulness-harjoitteiden mahdollistamiin vaikutuksiin 8-viikon ajanjaksolla yhteisten tapaamisten ja kotona päivittäin (noin 30-45 min.) tehtävien mindfulness-harjoitteiden muodossa. Voit olla vasta-alkaja tai jo harjoitteisiin perehtynyt. Kurssimateriaalista tulee erillinen materiaalmaksu. Lue lisää kurssista netti-ilmoittautumisen yhteydestä!

SHAKTITANSSISTA HYVÄÄ OLOA KEHOLLE JA MIELELLE, kevät

730411b
211 Sali, Pohjolankatu 27
Jooganopettaja Marjo Niiranen
Oppitunteja 3
Kurssimaksu 14,00 €
3.3.2018–3.3.2018
la 12.00–14.15

Tervetuloa hetkeksi hellittämään kokonaisvaltaisen

kehoa ja mieltä tasapainottavan luovan joogaharjoituksen, Shaktitanssin, pariin. Tässä luovassa joogamuodossa yhdistyy mm. jooga, vapaa kehon liike, rentoutuminen sekä meditaatio. Saat tukea mm. muihin harjoittamiisi jooga-/meditaatio-/liikeharjoituksiin. Aiempaa kokemusta ei tarvitse olla, harjoitusmuoto soveltuu hyvin sekä miehille että naisille eikä vaadi ennakkopaineita eikä -tietoja, kaikki tehdään oman kehon ehdoilla. Mukaan oma alusta.

CHI KUNG - KIINALAINEN VOIMISTELU JA ITSEHOITO, kevät (OS)

730412b

211 Sali, Pohjolankatu 27
Kehoterapeutti Riitta Kokko
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 43,00 €
19.1.2018–20.4.2018
pe 11.45–13.15

Chi Kung (Qigong) on kiinalaiseen energialääketieteeseen ja filosofiaan perustuva harjoitusohjelma kehon ja mielen hyvinvointiin. Harjoitukset sisältävät kehon liikkeitä, hengitystä, akupainantaa sekä virittäytymistä korkeampiin energioihin. Mukana myös itsehoitoa, mm. niskalle ja hartioille. Harjoitukset ovat ulkoisesti helppoja, mutta sisäisesti intensiivisiä. Ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille ja ovat sovellettavissa mahdollisiin liikerajoituksiin. Kurssi on tarkoitettu sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Vaatetuksena kiristämätön asu, sukat ja/tai sisätossut. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KESÄKURSSI: CHI KUNG - KIINALAINEN VOIMISTELU JA ITSEHOITO

730415b

211 Sali, Pohjolankatu 27
kehoterapeutti Riitta Kokko
Oppitunteja 14
Kurssimaksu 26,00 €
2.5.2018-13.6.2018
ke 19.30-21.00

Chi Kung (Qigong) on kiinalaiseen energialääketieteeseen ja filosofiaan perustuva harjoitusohjelma kehon ja mielen hyvinvointiin. Harjoitukset sisältävät kehon liikkeitä, hengitystä, akupainantaa sekä virittäytymistä korkeampiin energioihin. Mukana myös itsehoitoa, mm. niskalle ja hartioille. Harjoitukset ovat ulkoisesti helppoja, mutta sisäisesti intensiivisiä. Ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille ja ovat sovellettavissa mahdollisiin liikerajoituksiin. Kurssi on tarkoitettu sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Vaatetuksena kiristämätön asu, sukat ja/tai sisätossut

MUU KOULUTUS

Luonto ja veneily

RANNIKKOLAIVURIKURSSI

940202b

Monitoimitalo, sali 2, Anni Swanin katu 7
Merikapteeni (AMK) Petri Luotio
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 146,00 €
18.1.2018–27.4.2018
to 17.30–20.45

Rannikkolaivurikurssilla opiskellaan lisää suuntima- ja paikanmäärittäystapoja. Perehdytään sorron ja virran vaikutukseen aluksen kulkusuuntaa määriteltäessä. Opiskellaan merenkulun elektronisia apuvälineitä, sekä sääoppia, vuorovesi-ilmiötä ja käydään läpi ulkomaan veneilyn lainsäädäntö. Kurssimateriaali (kirja ja harjoitusmerikartta) ja tenttimaksu eivät sisälly kurssin hintaan. Kurssi valmistaa tekemään Suomen Navigaatioliiton valtakunnallisen rannikkolaivurintentin. Kurssille osallistumisen vaatimuksena on saaristolaiivuritutkinnon suorittaminen hyväksytysti. Kurssipäivät: 18.1., 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 8.3., 15.3., 22.3., 12.4. ja 19.4. Tenti perjantaina 20.4. ja tentin palautus perjantaina 27.4. Kauppakatu 41, 3. krs klo 18.00.

VILLIYRTTIKURSSI

940204b Uusi kurssi!

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
Tuntiohjaaja Noomi Levo
Oppitunteja 4
Kurssimaksu 13,00 €
19.5.2018–19.5.2018
la 10.00–13.30

Tutustutaan villiyrteihin sekä niiden käyttötarkoituksiin. Mukaan tarvitset muistintapanovälineet ja säänmukaiset vaatteet lähiluontoon tehtävää retkeä varten.

Puutarhan hoito

IHAN PIHALLA

940300b Uusi kurssi!

012 Keramiikkaluokka, Pohjolankatu 27
Puutarhuri Minna Melkko
Oppitunteja 18
Kurssimaksu 37,00 €
24.2.2018–17.3.2018
la 10.00–15.00

Perehdytään puitten ja pensaiden leikkauksiin: ajankohta, välineet, tavat. Muotoillaan savesta ruukkuja, joihin tehdään kylvöjä viimeisellä kerralla. Punotaan pajusta köynnöstuet. Vaihdetaan siemeniä ja mahdollisesti taimia. Tervetuloa mukaan iloiseen pihaporukkaan! Kurssilauantait: 24.2., 10.3. ja 17.3.

LUUMÄKI

KÄDENTÄIDOT, TAITEEN PERUSOPETUS

KÄSITYÖ 1, Kangasvarren koulu

211101

Kangasvarren koulu, käsityöluokka, Suo-Anttilantie 166

Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä
Oppitunteja 32
Kurssimaksu 64,00 €
8.1.2018–7.5.2018
ma 15.00–16.30

Käsityön taiteen perusopetus sisältää tutustumista käsityön eri osa-alueisiin. Opetus sisältää käsityön perustaitojen harjoittelua: esineiden ja tekstiilien suunnittelua ja valmistusta. Kurssilla opetellaan materiaalien ja välineiden monipuolista käyttöä. Myös värien käyttöä ja sommittelua harjoitellaan tehtävien muodossa. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille.

KUVATAIDE 1, Kangasvarren koulu 211102

Kangasvarren koulu, käsityöluokka, Suo-Anttilantie 166
Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä
Oppitunteja 34
Kurssimaksu 64,00 €
10.1.2018–9.5.2018
ke 15.00–16.30

Kuvataiteen perusopetus sisältää tutustumista kuvataiteen eri osa-alueisiin. Kuvan tekemisen taitoja harjoitellaan eri tekniikoin: piirustus, maalaus, grafiikka, savityöt jne. Kurssilla opetellaan myös muoto- ja väriopin perusteita sekä sommittelua tehtävien muodossa. Kurssi on tarkoitettu 1–6 luokkalaisille.

KÄSITYÖ/KUVATAIDE 2, Taavetti 211103

Taavetin koulukeskus, kuvataideluokka, B-talo alakerta, Koulutie 4
Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä
Oppitunteja 32
Kurssimaksu 64,00 €
9.1.2018–8.5.2018
ti 14.00–15.30

Opetusryhmässä vuorottelevat kuvataiteen ja käsityön tekeminen. Käsityön taiteen perusopetus sisältää tutustumista käsityön eri osa-alueisiin. Opetus sisältää käsityön perustaitojen harjoittelua, esineiden ja tekstiilien suunnittelua ja valmistusta. Kurssilla opetellaan materiaalien ja välineiden monipuolista käyttöä. Myös värien käyttöä ja sommittelua harjoitellaan tehtävien muodossa. Kuvataiteen perusopetus sisältää tutustumista kuvataiteen eri osa-alueisiin. Kuvan tekemisen taitoja harjoitellaan eri tekniikoin: piirustus, maalaus, grafiikka, savityöt jne. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille.

KÄSITYÖ/KUVATAIDE 3, Taavetti 211104

Taavetin koulukeskus, kuvataideluokka, B-talo alakerta, Koulutie 4
Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä
Oppitunteja 32
Kurssimaksu 64,00 €
8.1.2018–7.5.2018
ma 18.00–19.30

Opetusryhmässä vuorottelevat kuvataiteen ja käsityön tekeminen. Käsityön taiteen perusopetus sisältää tutustumista käsityön eri osa-alueisiin. Opetus sisältää

käsityön perustaitojen harjoittelua, esineiden ja tekstiilien suunnittelua ja valmistusta. Kurssilla opetellaan materiaalien ja välineiden monipuolista käyttöä. Myös värien käyttöä ja sommittelua harjoitellaan tehtävien muodossa. Kuvataiteen perusopetus sisältää tutustumista kuvataiteen eri osa-alueisiin. Kuvan tekemisen taitoja harjoitellaan eri tekniikoin: piirustus, maalaus, grafiikka, savityöt jne. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille.

KÄSITYÖ/KUVATAIDE 4, Taavetti 211105

Taavetin koulukeskus, kuvataideluokka, B-talo alakerta, Koulutie 4
Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä
Oppitunteja 51
Kurssimaksu 78,00 €
10.1.2018–9.5.2018
ke 18.00–20.15

Opetusryhmässä vuorottelevat kuvataiteen ja käsityön tekeminen. Käsityön taiteen perusopetus sisältää tutustumista käsityön eri osa-alueisiin. Opetus sisältää käsityön perustaitojen harjoittelua, esineiden ja tekstiilien suunnittelua ja valmistusta. Kurssilla opetellaan materiaalien ja välineiden monipuolista käyttöä. Myös värien käyttöä ja sommittelua harjoitellaan tehtävien muodossa. Kuvataiteen perusopetus sisältää tutustumista kuvataiteen eri osa-alueisiin. Kuvan tekemisen taitoja harjoitellaan eri tekniikoin: piirustus, maalaus, grafiikka, savityöt jne. Mahdollista on myös painottaa opetuksessa joko kuvataidetta tai käsitöitä. Ryhmä on tarkoitettu 7–9-luokkalaisille.

MUSIIKKI

Soitto, ryhmäopetus

BÄNDIRYHMÄ (erityisryhmä), syksy ja kevät (OS) 250302

Luumäen toimintakeskus, Marttilantie 28 (Luumäki)
Tuntiopettaja Heikki Hytti
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 14.15–15.00

Kurssi on tarkoitettu erityisryhmille. Kurssilla opetellaan rytmiiikan harjoitusta, yhtyesoittoa, laulusolistien harjoittelua orkesterin kanssa. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KIELET

Englanti

ENGLANTI 2, kevät 120480b

Taavetin koulukeskus, kieliluokka, B-talo, Koulutie 4
DKK Sirpa Turtiainen

Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 17.15–18.45

Jatkoa syksyltä. Oletko joskus opiskellut englannin alkeita ja kaipaat niiden kertausta sekä rohkeutta puhumiseen? Kurssilla teemme runsaasti puheharjoituksia ja laajennamme sanavarastoa matkailuun sekä arkipäivään liittyvissä tilanteissa. Opimme myös lisää englannin kielen rakenteita. Tervetuloa entiset ja uudet opiskelijat rohkeasti mukaan! Oppikirjana Everyday English 1 (Finn Lectura). Jatkamme keväällä siitä kappaleesta, johon lopetimme syksyllä 2017. (Taitotaso A1). Ei tunteja kiirastorstaina.

Venäjä

VENÄJÄÄ NOLLASTA PUHEESEEN, kevät (OS) 120780b

Taavettihalli, kabinetti 108, Urheilukuja 1
FL Galina Punkkinen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.00–19.30

Jatkoa syksyltä. Jos olet joskus opiskellut venäjää, tervetuloa! Tämä kurssi tähtää Venäjän arjen perustilanteissa selviämiseen. Kielen rakenteisiin ja sanastoon tutustumme aidoissa arkielämän puhetilanteissa: terveys, asuminen, ihmissuhteet, kaupungilla liikkuminen, perhe, ravinto, luonto. Saat tärkeää tietoa venäläisestä mentaliteetista ja tapakulttuurista. Oppikirjana Kafe Piter 2 (Finn Lectura) ja opettajan opetusmateriaalit. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

EX TEMPORE JA VALMISTETTU PUHE, kevät (OS) 120782b

Taavettihalli, kabinetti 108, Urheilukuja 1
FL Galina Punkkinen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.30–19.00

Jatkoa syksyltä. Tervetuloa kurssille kaikki te, jotka haluatte oppia ilmaisemaan ajatuksianne venäjäksi. Kurssilla opimme kehittämään nimenomaan puhevalmiutta. Oppitunnilla opit rohkeasti kysymään ja vastamaan venäjäksi. Opetusmenetelminä käytetään mm. roolileikkejä. Tämän lisäksi saat tietoa siitä, miten kommunikoida venäläisen kanssa: ymmärrät hänen mentaliteettiaan ja tapakulttuuriaan. Oppimateriaalina monisteet, jotka sisältyvät kurssimaksuun sekä opettajan oppikirjat. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TIETOTEKNIikka

OMAN KONEEN KÄYTÖN OPETTELUA 420172b

Taavettihalli, kabinetti 108, Urheilukuja 1
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Oppitunteja 18
Kurssimaksu 56,00 €
18.1.2018-22.2.2018
to 9.00-11.15

Opettele tietokoneen käyttöä omaan tahtiisi. Opettaja on paikalla opastamassa koko ajan, mutta valitset itse mitä haluat harjoitella. Vaikkapa internetin tai sähköpostin käyttöä, tekstin- tai kuvankäsittelyä, ohjelmien asennusta ja asetuksia jne. Opettaja kertoo yhteisesti kaikille joitain yleisiä vinkkejä, mutta enemmän on luvassa omatoimista opiskelua henkilökohtaisella ohjauksella. Voit tuoda oman koneen mukaan.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

Teatteri

ERITYISRYHMIEN DRAAMAPAJA (OS), syksy ja kevät 240109

Taavetti, Joukola, Torikatu 1
Erityisopettaja Annikki Hyytiäinen
Oppitunteja 15
Kurssimaksu 47,00 €
20.3.2018–17.4.2018
ti ja pe 12.30–14.00

Draamapajassa tehdään näyttelijätyön ja draaman sovellettuja perusharjoitteita. Valmistamme kummallakin kaudella oman esityksen. Ryhmä kokoontuu syksyllä ti 31.10., pe 3.11., ti 7.11., pe 10.11., ti 14.11., pe 17.11. esityspäivänä ti 21.11. Kevään kokoontumiskerrat ovat ti 20.3., pe 23.3., ti 27.3., ti 3.4., pe 6.4., ti 10.4. ja esityspäivänä ti 17.4.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

Kuvataide

PIIRUSTUSKURSSI, Taavetti, kevät (OS) 260245b

Uusi kurssi!
Taavetin koulukeskus, tekstiiliyön luokka, B-talo,
Koulutie 4
Graafinen suunnittelija Mervi Alaoutinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 18.00–20.15

Haluatko oppia piirtämään perusteista alkaen? Kurssilla tutustutaan erilaisiin piirustusvälineisiin sekä käydään läpi tekniikkaa ja teoriaa: aloitetaan lyijykynistä ja edetään mm. värikyniin, kuulakärkikyniin sekä tusseihin. Keväällä jatketaan yhdistämällä jo opittua vesiväreihin tai musteisiin toiveiden mukaan. Kurssilla tarvitaan omia välineitä, alkuun pääsee luonnoslehtiöllä. Muissa välinehankinnoissa annetaan apua ja ohjeita kurssin

alettua. Sopii aloittelijalle. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Posliininmaalaus

POSILIINIMAALAUUS, Jurvala, kevät (OS) 260611b

Jurvalan Toukola, Suo-Anttilantie 2
Ammatinopettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.30–20.45

Kurssilla perehdytään posliininmaalauksen perustekniikoihin, sommitteluun ja värien käyttöön. Maalataan kaikkea kivaa kotiin - seinille taidetta ja pöytään persoonallisia astioita! Uudet maalarit toivotetaan lämpimästi tervetulleeksi mukavaan ryhmään! Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KÄDENTAILOT

Kädentaidot toimintarajoitteisille

KÄDENTAILOT ERITYISRYHMILLE, Luumäki, syksy ja kevät (OS) 210104

Luumäen toimintakeskus, Marttilantie 28 (Luumäki)
Keraamikko Sari Kouki
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 39,00 €
17.1.2018–4.4.2018
Joka toinen viikko, ke 12.30–14.00

Kurssi on tarkoitettu erityisryhmille. Kurssilla opetellaan erilaisia kädentaitojen tekniikoita, tutustutaan eri materiaaleihin, kierrätetään vanhaa ja tuunataan uutta. Kurssi kokoontuu joka toinen keskiviikko. Syksy: ke 13.9., 27.9., 11.10., 1.11., 15.11. ja 29.11.2017. Kevät: ke 17.1., 31.1., 14.2., 7.3., 21.3. ja 4.4.2018. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Pajutyöt

PAJUTYÖT, Luumäki (OS) 210431

Taavetin koulukeskus, teknisen työn luokka, Koulutie 4
Tuntiopettaja Christa Hirvikallio
Oppitunteja 42
Kurssimaksu 78,00 €
20.1.2018-11.3.2018

la ja su 10.00-16.00

Kurssilla aloittelijat opettelevat pajunpunonnan perustekniikat. Jatkatut punovat pajutöitä käyttämällä aiemmin opittuja taitoja sekä opettelevat lisää punontoja. Punotaan pajutöitä kotiin, puutarhaan ja parvekkeelle ja ideoidaan yhdessä lisää. Kurssilla on myös mahdollista kokeilla pajunkuoripunontaa edellyttäen että kurssilainen on itse hankkinut pajunkuorta. Kirjalliset ohjeet pajunkeruusta, kuoren keruusta ja materiaalin käsittelystä sekä tarvittavista työvälineistä saa opettajalta etukäteen esim. s-postitse. Pajua voi myös ostaa opettajalta (ei pajunkuorta). Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

PÄÄSIÄISHIMMELI JA PALLOKURSSI, Luumäki 210433b Uusi kurssi!

Taavetin koulukeskus, tekstiiliyön luokka, B-talo, Koulutie 4
Tuntiopettaja Maj-Britt Puranen
Oppitunteja 14
Kurssimaksu 39,00 €
16.3.2018–18.3.2018
pe 18.00–18.45, la 09.00-15.00, su 09.00-14.00

Kurssilla tehdään pääsiäishimmeli, neulotaan pääsiäispalloja ja Suomen 100-vuotisjuhluvuoden kunniaksi sinivalkoisia lippupalloja. Ota mukaan olkia jos on (opettajalta löytyy jonkin verran), saksit ja pehmeää puuvillalankaa. Neulomisiin tuo mukana villalankaa omien väritoimustesi mukaan + puikot (no 2 - 2,5). Retkikin tehdään taas lukuvuoden päätteeksi - kohde avoin vielä.

Tekstiiliyöt

KÄSILLÄ TEKEMISEN ILOA, Luumäki, kevät (OS) 210731b

Taavetin koulukeskus, tekstiiliyön luokka, B-talo, Koulutie 4
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 18.00–20.15

Kurssi on tarkoitettu kaikille käsitöistä kiinnostuneille aloittelijoille ja taitajille. Voit tuunata vanhaa tai valmistaa uutta ommellen, neuloen, punoen jne. Suunnitellaan yhdessä kurssin sisältö. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

NYPLÄYS, Luumäki, kevät 210744b

Taavetin koulukeskus, tekstiiliyön luokka, B-talo, Koulutie 4
tuntiopettaja Maj-Britt Puranen
Oppitunteja 18

Kurssimaksu 25,00 €
22.1.2018–9.4.2018
Joka toinen viikko, ma 17.00–19.15

Kurssilla aloittelijat opettelevat alkeet. Aiemmin nyplänneet syventävät taitojaan omien mieltymystensä ja taitojen mukaan. Lukuvuoden lopussa perinteinen retki - kohde avoin vielä. Kurssi kokoontuu joka toinen maanantai 22.1.2018 alkaen.

Entisöinti ja verhoilu

**HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA VERHOILU,
Luumäki, kevät (OS)
210820b**

Toimipaikka avoin

Pintakäsittelykäsälli Raija Virvalo
Oppitunteja 60
Kurssimaksu 86,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.00–21.00

Huom! Kurssi järjestetään, mikäli uusi kurssipaikka löydetään Kirkonkylän vanhan koulun tilalle. Anna huonekaluillesi/tuoleillesi uusi elämä. Entisöidään ja verhoillaan vanhoja huonekaluja perinteisiä menetelmiä käyttäen. Kankaat, lakat, maalit ja hiomapaperit on hankittava itse. Verhoilutarvikkeita voi ostaa opettajalta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TANSSI JA LIIKUNTA

Jooga

**Yoga Flow™, Kangasvarsi, kevät
730170b**

Kangasvarren koulu, sali, Suo-Anttilantie 166
Tuntiopettaja, Yoga Flow ohjaaja, Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 39,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 19.20–20.20

Yoga Flow on mielen ja kehon yhteistyötäkorostava ja kehon voimaa ja hallintaa lisäävä harjoitus. Asanat eli joogan erilaiset asennot haetaan hengitystä seuraten ja ne yhdistetään erilaisiksi liikejatkumoiksi. Asentojen ylläpitäminen vaatii sekä lihastyötä että keskittymistä. Syvät ja pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla. Yoga Flow-nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Tunti sopii aloitteleville ja jo joogaa harrastaneille kuntoilijoille. Oma alusta mukaan! Taso: kevyt. Ei tuntia kiirastorstaina.

Kuntoliikunta

**IKÄÄNTYNEIDEN KUNTOLIIKUNTA, Taavettihalli,
kevät 730286b**
Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1

Tuntiopettaja Päivi Turkkila
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 15.30–16.15 **HUOM! UUSI AIKA**

Tavoitteena on tukea ja kehittää seniori-ikäisten liikunta- ja toimintakykyä. Tunti pitää sisällään alkulämmittelyn, liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitteita sekä venyttelyt.

**KUNTOLIIKUNTA NAISET, KEVYEMPI, Taavettihalli,
kevät**

730287b
Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1
Tuntiopettaja Heli Kiiveri
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 17.00-17.45

Monipuolista kuntoliikuntaa, ei hyppyjä eikä vaikeita askelsarjoja!

**KUNTOLIIKUNTA NAISET, Taavettihalli, kevät
730288b**

Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1
Tuntiopettaja Heli Kiiveri
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.00–19.00

Sykettä nostavaa monipuolista kuntoliikuntaa, ei vaikeita askelsarjoja! Käsipainot mukaan.

**MIESTEN KUNTOLIIKUNTA, Kangasvarsi, kevät
730297b**

Kangasvarren koulu, sali, Suo-Anttilantie 166
Tuntiopettaja Heli Kiiveri
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
15.1.2018–11.4.2018
ke 19.00–20.00

Sykettä nostavaa, monipuolista kuntoliikuntaa. Ei vaikeita askelsarjoja.

Tanssi

**LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, Kangasvarsi, kevät
730371b**

Kangasvarren koulu, sali, Suo-Anttilantie 166
ZIN zumbaohjaaja®, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 33,00 €
18.1.2018-19.4.2018
to 16.30-17.30

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.

Tunnilla opit eri lavatanssi- ja keho-ohjelmien perusteita kuntoilun ohella. Ei tuntia kiirastorstaina.

ZUMBA® 60 min + LIHASKUNTO-VENYTTELY, Kangasvarsi, kevät (OS) 730372b

Kangasvarren koulu, sali, Suo-Anttilantie 166
ZIN zumbaohjaaja®, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 46,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 17.40–19.10

Zumba® on kaikille tarkoitettu todella hauska, vauhdikas ja innostava fitness-ohjelma, jonka avulla nautit treenistä ja itsestäsi. Zumba® perustuu latinorytmien innoittamaan musiikkiin ja tanssiin. Sisältö: Zumba® 60 min + erillinen lihaskunto-osuus ja venyttely 30 min. Ei tuntia kiirastorstaina. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TAIPALSAARI

KUVATAITEET JA MUOTOILU

Kuvataide

MAALAUSKURSSI (vedic art), Taipalsaari, kevät 260246b Uusi kurssi!

Taipalsaaren Kirkonkylän koulu, Koulutie 3
Vedic art opettaja Eliisa Kivistö
Oppitunteja 18
Kurssimaksu 25,00 €
17.1.2018–4.4.2018
ke 17.30–19.45

Luovaa ja kokeilevaa maalaamista ilman osaamisvaatimuksia. Aloitamme alusta, viivalla ja jatkamme vaiheittain omaa maalaamista rikastuttaen. Töitä ja tekemistä ei arvostella, vaan rohkaistaan kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään piirtämällä ja maalaamalla. Omat välineet mukaan: pehmeä lyijykynä ja halpaa piirustuspaperia, värikkäitä, vesivärit, pensselit, vesikupit ja vesivärimaalaukseen sopivaa paperia. Kurssi sopii myös aikaisemmin maalausta harrastaneille. Kurssi kokoontuu joka toinen keskiviikko alk. ke 17.1.2018 klo 17.30.

Tiffany- ja lyijyglasityöt

LASITYÖPAJA, Taipalsaari, kevät (OS) 260306b

Saimaanharjun yhtenäiskoulu, Ankeriaantie 10
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.30–19.45

Pajassa valmistetaan tiffany-, lyijykisko- ja sulatusmenetelmillä taso- ja kolmiulotteisia käyttö- ja koriste-esineitä joko valmiin mallin tai omien suunnitelmien pohjalta. Voit toteuttaa töitä myös eri tekniikoita yhdistellen. Tähdelasit hyödynnetään mosaiikkitoihin ja käytetään myös kierrätyslasiä (pullot, purkit, ikkunalasi) kokeillen erilaisia tuunaustapoja. Kurssi sopii sekä aloittajille että aiemmin harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KÄDENTÄIDOT

Tekstiilityöt

OMPELU JA KÄSITYÖ Vehkataipale, kevät (OS) 210624b

Vehkataipaleen koulu, Kanavakuja 7
Artenomi Pirjo Miikki
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 18.00–20.15

Kurssilla voit ommella vaatteita ja ideoita tuotteita kierrättämällä materiaaleja kestävän kehityksen mukaisesti. Voit tehdä toiveesi mukaan korjausompelua, kierrätys- tai uusien vaatteiden ompelua, erilaisia pientuotteita ja tekstiilitöitä kuten tilkkutöitä. Voit myös harjoitella saumurin käyttöä ja ommella trikoovaatteita esim. lapsille. Kurssilla käytämme apuna lehtien valmiskaavoja muokkaamalla niitä käyttöösi sopiviksi. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

KÄSITYÖPAJA - KIERRÄTÄ JA TUUNAA, Taipalsaari, kevät (OS) 210630b

Taipalsaaren Kirkonkylän koulu, Koulutie 3
Artesaani Kirsti Laine
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 50,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.00–20.15

Kurssin aikana tutustutaan erilaisiin tekstiilityömenetelmiin (ompelu, kirjonta, kankaanpaino ja värjäys ym.) opiskelijoiden omien ideoiden sekä kiinnostuksen pohjalta. Kurssilla valmistetaan käyttö- ja koristetekstiilejä mm. kierrätäten/tuunaten vanhaa. Kurssi soveltuu eri-ikäisille ja eritasoisille käsitöistä kiinnostuneille - vasta-alkajista edistyneisiin. Materiaaleja hankitaan omatoimisesti, yhdessä ja opettajaltakin löytyy. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja

maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TANSSI JA LIIKUNTA

Kuntoliikunta

TOIMINNALLINEN HARJOITTELU, Saimaanharju, kevät 730213b Uusi kurssi!
Saimaanharjun yhtenäiskoulun sali, Ankeriaantie 10
Fysioterapeuttiopiskelija Pinja Simola
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 18.10–18.55

Tunnilla pääpaino on toiminnallisissa liikkeissä, joissa vahvistetaan monipuolisesti koko kehon lihaksistoa, tasapainoa, kehonhallintaa sekä pyritään lisäämään liikkuvuutta. Tunti sisältää sekä kehonpainoharjoittelua että välineellä tehtäviä liikkeitä. Opiskelijan tarvitsemat omat välineet: Kahvakuula Taso: keskiraskas/raskas

REISI - VATSA - PAKARA, Taipalsaari, kevät 730293b

Taipalsaaren kk:n uusi sali, Koulutie 3, T-saari, kk
Ryhmäliikunta- ja kuntosaliohjaaja Jaana Uusipuro
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.00–18.45

Tehokas alkulämmittely ja lihaskunto-osuus, jossa keskitytään reisi-, pakara- ja vatsalihaksiin. Lopussa lyhyt palauttava venyttely. Mukaan oma jumppa-alusta!

KUNTOA JA KEHONHUOLTOA, Taipalsaari, kevät 730294b

Taipalsaaren kk:n uusi sali, Koulutie 3, T-saari, kk
Ryhmäliikunta- ja kuntosaliohjaaja Jaana Uusipuro
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 18.50-19.35

Kevyt alkulämmittely, jonka jälkeen rauhallinen lihaskunto-osuus, jossa vahvistetaan keskivartalon lihaksia ja parannetaan ylävartalon liikkuvuutta. Lopussa perusteellinen venyttely. Mukaan oma jumppa-alusta.

KUNTOLIIKUNTA, IÄKKÄÄMMÄT, Vehkissali, kevät 730295b

Vehkataipaleen koulu, Vehkissali, Kanavakuja 7
Tuntiohjaaja Anne Kiljunen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 18.00–18.45

Lihaskuntojumppa, joka sisältää alkuverryttelyn, lihaskuntoharjoituksia kehon omaa painoa ja välineitä käyttäen, liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyt.

KUNTOLIIKUNTA, NUOREMMAT, Vehkissali, kevät 730296b

Vehkataipaleen koulu, Vehkissali, Kanavakuja 7
Tuntiohjaaja Anne Kiljunen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 19.00–19.45

Lihaskuntojumppa, joka sisältää alkuverryttelyn sykkeenkohotuksineen, lihaskuntoharjoituksia kehon omaa painoa ja välineitä käyttäen, liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyt.

Tanssi

LATIN MIX, Saimaanharju, kevät 730374b Uusi kurssi!

Saimaanharjun yhtenäiskoulun sali, Ankeriaantie 10
Tuntiohjaaja Pinja Simola
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
17.1.2018-11.4.2018
ke 19.00-19.45

Latin Mix- tunnilla opetellaan erilaisten latinotanssien askelia, joiden pohjalla rakennetaan koreografia tai kaksi. Tunnilla opeteltavia tansseja ovat esim. salsa, bachata ja reggaeton.

MIELEN JA KEHON HYVINVOINTI

JOOGA JA MINDFULNESS, kevät (OS)

730414b Uusi kurssi!
Väinölä, Taipalsaari kk, Kirkonrantatie 2
SJL-joogaopettajaopiskelija, mindfulnessohjaaja Merja Tompuri
Oppitunteja 20
Kurssimaksu 50,00 €
1.2.2018–19.4.2018
to 17.15–18.45

Hathajoogaharjoituksen kautta pyritään luomaan tyyni ja valpas olotila, joka luo perustan meditaatiolle sekä hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon pohjautuvan lyhyen alustuksen kuunteluun. Mukaan lämpimät ja rennot vaatteet, mahdollinen meditaatiotyyny/penkki sekä joogamatto. Ei tunteja kiirastorstaina. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

YLÄMAA

KÄDENTÄIDOT

Puutyöt ja puukkurssit

PUUTYÖT, Ylämaa, kevät (OS) 210541b

Ylämaan koulu, teknisen työn luokka, Aapistie 1

Puuseppä Jari Tilli
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 51,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.00–20.30

Kurssilla valmistetaan omia puutöitä ohjatusti ja opastetaan työkoneiden käytössä. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TANSSI JA LIIKUNTA

Kuntoliikunta

KUNTOLIIKUNTA MIEHILLE JA NAISILLE, kevät 730285b

Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1
Liikunnanohjaaja, valmentaja Jarmo Piispanen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 19.45–20.30

Monipuolinen perusjumppa, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoituksen ja venytykset. Sopii kaikenikäisille miehille ja naisille.

Tanssi

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, Ylämaa, kevät 730369b

Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1
Lavisohjaaja, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 33,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.00–18.00

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella.

ZUMBA® 60 min+ Dance RUMBITA Fuerte ® 30 min, Ylämaa, kevät (OS) 730370b

Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1
ZIN zumbaohjaaja®, Dance Rumbita® ohjaaja,
tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 46,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 18.10–19.40

Zumba® on kaikille tarkoitettu todella hauska, vauhdikas ja innostava fitness-ohjelma, jonka avulla nautit treenistä ja itsestäsi. Zumba®perustuu latinorytmien innoittamaan

musiikkiin ja tanssiin. Dance RUMBITA® Fuerte on tanssillinen lihaskuntotreeni, jonka avulla saadaan näkyviä tuloksia hausalla tavalla. Lihaskunto paranee, nopeus lisääntyy, vyötärö kaventuu ja ryhti avautuu! Liikkeet ovat kauniita ja selkeitä, joten tunti sopii ihan kaikille. Tunnilla pääset harjoittamaan lihaskuntoa mukaansa tempaavan lattarimusiikin parissa. Ripaus flamencotaidetta treeniisi- Óle! Sisältö: Zumba® 60 min + Dance RUMBITA® Fuerte 30 min. Taso: Keskiraskas. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

JOUTSENO

YHTEISKUNTA

Teatteri

ERITYISRYHMIEN MUSIIKKITEATTERI, Joutseno, syksy ja kevät (OS) 240104

Rientola, Kesolantie 9, sali, Kesolantie 9,
Artenomi, AMK Katja Paakki
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 75,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 15.30–17.00

Erityisryhmien ilmaisutaito on muuttunut Musiikkiteatteriryhmä Puuksi. Ryhmä harjoittelee lukuvuoden aikana musiikkiteatteriesityksen, joka esitetään keväällä 2018. Kokoonnutumiset koostuvat liikkeiden ja tunteiden harjoittelusta, laulamisesta ja soittamisesta sekä lavalla olemisesta. Mukaan mahtuu niin uudet kuin vanhat harrastajat. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

MUSIIKKI

Kuorot

JOUTSENON NAISLAULAJAT, kevät 250110b

Joutsenon Seurakuntakeskus, Penttiläntie 5
MuM Toni Pussinen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 57,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.00–20.15

Monipuolista musisointia ja esiintymisiä taidokkaassa seurassa muuallakin kuin kotikentällä. Ohjelmistossa sekä perinteistä että modernia musiikkia.

Soitto,yksilöopetus

Yksilöopetuksen hinnat:

Opetuskerran kesto 15 min: 69 € (12 vkoa)

Opetuskerran kesto 30 min: 137 € (12 vkoa)

Opetuskerran kesto 45 min: 205 € (12 vkoa)

PIANONSOITTO, Joutseno, kevät

250410b

Joutsenon koulu, musiikkiluokka, Penttiläntie 4
tuntiopettaja Erna Loréché-Reponen
15.1.2018–16.4.2018
ma 15.00–20.00

Pianonsoiton opetuksessa pyritään kehittämään luovuutta ja henkilökohtaisia voimavaroja. Positiivinen asenne ja avoin mieli auttavat säilyttämään ilon ja rentouden pianonsoiton löytöretkellä. Kurssille voivat osallistua kaikenikäiset. Ilmoittautuminen opettajalle 28.8. alkaen puh. 040 751 3623.

HARMONIKANSOITTO, Joutseno, kevät

250411b

Lappeenrannan musiikkiopisto, Joutsenon toimipiste,
Keskuskatu 6,
harmonikansoiton opettaja Virve Jääskeläinen
15.1.2018-15.4.2018

Harmonikansoiton yksilöopetusta kaikenikäisille ja -ikäisille opiskelijoille. Soittotunnin aika sovitaan opettajan kanssa erikseen. Vapaita opiskelupaikkoja voi kysyä 4.12. alkaen, puh. 040 521 8971.

KIELET

Englanti

PASSPORT TO ENGLISH, kevät (OS)

120460b

Joutsenon koulu, Penttiläntie 4
FM Adrien Krommer
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.00–18.30

Jatkoa syksyltä. Kiireetöntä englannin perusasioiden opiskelua. Kurssilla kerrataan englannin perusrakenteita, laajennetaan sanavarastoa (esim. matkailu, harrastukset, asuminen, ruokailu, small talk yms.) ja tehdään harjoituksia, jotka rohkaisevat käyttämään kieltä monipuolisesti. Tervetuloa mukaan! Oppikirjana Passport to English 2 - on the move (SanomaPro), jatkuu. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

STEPS INTO ENGLISH, kevät (OS)

120462b

Joutsenon koulu, Penttiläntie 4
FM Adrien Krommer

Oppitunteja 24

Kurssimaksu 39,00 €

15.1.2018–16.4.2018

ma 17.00–18.30

Jatkoa syksyltä. Kurssi kaikille niille, jotka haluavat virkistää englannin kielen taitoaan. Kieliopin perusasioiden sekä perussanaston kertausta ja laajentamista sekä small talk -tilanteiden harjoittelua. Tervetuloa mukaan! Kurssi sopii ruostuneiden tietojen paikkaajillekin. Oppikirjana Steps into English 3 (Sanoma Pro), jatkuu. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

SOMETHING TO TALK ABOUT, kevät (OS)

120464b

Korvenkylän koulu, luokka, Rauhantie 21
FM Adrien Krommer
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 40,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 15.00-16.30

Jatkoa syksyltä. Kurssin tavoitteena on englannin kielen käyttöönotto ja puheilmaisuuden aktivointi keskustelemalla, kuuntelemalla, lehtiartikkelien ja internetistä löytyvien materiaalien sekä suullisten harjoitusten avulla opiskelijan ja opettajan aiheiden mukaan. Monipuolisia harjoituksia, small talk -tilanteita, keskustelua, kuuntelua, ääntämistä sanastoharjoituksia ja kielenhuoltoa parityönä ja ryhmissä. Oppimateriaalina monisteet, jotka sisältävät kurssimaksuun. (Taitotaso A2-B1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Venäjä

VENÄJÄ 1 alkeet, kevät

120760b,

PÄIVÄ VAIHTUI TO->MA

Joutsenon koulu, Penttiläntie 4
Tuntiopettaja Erna Lorech-Reponen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 39,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 18.15-19.45

Jatkoa syksyltä. Jatkamme tutustumista ääntämiseen ja arkielämän puhetilanteisiin sekä niissä tarvittaviin rakenteisiin. Käymme myös läpi tekstejä, joiden tarkoituksena on kehittää luetunymmärtämistaitoja. Kurssilla saat myös ajankohtaista tietoa nyky-Venäjästä. Ei tunteja kiirastorstaina. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura), jatkuu. (Taitotaso A1, kirjaimet hallitseville).

Japani

JAPANIN KIELEN ALKEET, kevät 121500b

Joutsenon Opisto, päärakennus, Pöyhiänniementie 2,
JNO
MA Yuki Nakagawa-Laakkonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 43,00 €
8.1.2018–16.4.2018
ma 17.30–19.00

Jatketaan alkeiden opiskelua. Opetellaan kirjoitusmerkkejä (katakanat), ääntämistä sekä jokapäiväisiä perussanontoja. Lisäksi tutustutaan japanilaiseen elämänmenoon. Oppimateriaalina monisteet, jotka sisältyvät kurssimaksuun. (Taitotaso A1).

KÄDENTAIIDOT

Kädentaidot toimintarajoitteisille

SUVANTOKODIN KÄDENTAIIDOT, syksy ja kevät (OS) 210107

Suvantokoti, Pytinkitie 59
Artesaani Hanna Vierikko
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 38,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 15.00-15.45

Teemme Suvantokodin asukkaiden kanssa pieniä käsitöitä erilaisin tekniikoin. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Puutyöt ja puukkurssit

PUUTYÖT JA KORISTEVEISTO, Joutseno, kevät (OS) 210507b

Joutsenon koulu, teknisen työn luokka, Penttiläntie 4
Koristeveistäjä mestari Tero Hulkkonen
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 51,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 16.30–18.45

Kurssilla perehdytään tekemisen kautta puutyötekniikoihin sekä erilaisiin puulajeihin. Kurssilla annetaan ohjausta suunnittelussa, työkoneiden ja työkalujen käytössä. Valmistetaan puutöitä omien mieltymyksen ja tarpeiden mukaan. Kurssilla voi myös tehdä koristeveistötöitä, opetella talttojen teräystä ja veistotekniikkaa. Materiaali hankittava itse. Kurssin alaikäraja 16 vuotta. Ei tuntia kiirastorstaina. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

NAISTEN PUUTYÖ, Joutseno, kevät (OS) 210810b

Joutsenon koulu, teknisen työn luokka, Penttiläntie 4
Artesaani Niina Rouvinen
Oppitunteja 56
Kurssimaksu 77,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.30–20.30

Pienesineiden valmistamista omin suunnitelmin opastuksella sekä mahdollisuus entisöidä ja verhoilla huonekaluja. Omat tarvikkeet mukaan, välineistö kurssilta. Kurssi myös la 10.2.2018 klo 9.00-15.00. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Tekstiilityöt

KÄSITYÖPAJA, Joutseno, kevät (OS) 210750b

Rientola, kokoushuone, Kesolantie 9,
Artesaani Hanna Vierikko
Oppitunteja 36
Kurssimaksu 51,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 10.00-12.30

Ryhmässä nyplätään, kirjotaan, tehdään tilkkutöitä ym. Suunnitelma tehdään opiskelijoiden toiveiden mukaan. Voimme kokeilla eri tekniikoita. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Entisöinti ja verhoilu

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI- JA VERHOILUKURSSI, Joutseno, kevät (OS) 210812b

Joutsenon koulu, teknisen työn luokka, Penttiläntie 4
Artesaani Niina Rouvinen
Oppitunteja 48
Kurssimaksu 66,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.30–20.30

Kurssilaisten omien pienhuonekalujen ja -esineiden kunnostusta perinne- ja nykYTEKNISIN tavoin. Puutyöt. Omat tarveaineet, välineistö kurssilla. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

TANSSI JA LIIKUNTA

Jooga

HATHAJOOGA, kevät (OS) 730165b

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4
Jooganopettaja SJL® Annikki Peltonen
Oppitunteja 24
Kurssimaksu 56,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 18.00–19.30

Joogaa naisille ja miehille. Mielen ja kehon tasapainoisen vireyden saavuttaminen ja itsetuntemuksen lisääminen asanoiden, asanasarjojen, hengitys- ja rentoutusharjoitusten kautta. Mukaan joustava, lämmin asu sekä oma alusta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

Kuntoliikunta

FASCIAMETHOD, Pulp, kevät

730248b Uusi kurssi!
Pulpin koulu, sali, Ahvenlammentie 4
Fysioterapeutti Tessa Lukkarinen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 19.10–19.55

FasciaMethod on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. keskitymme parantamaan liikkuvuutta toiminnallisiin aktiivisiin venytyksiin nivelten täysiä liikeratoja käyttäen ja lihastoimintaketjuja mukaillen. Tunnilla tehdään kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikehallinta ja liikkuvuusharjoitteita. Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Ei tuntia kiirastorstaina.

TAAPEROJUMPPA, Joutseno, kevät

730275b Uusi kurssi!
Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4
Suvi Romppanen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 16.15–17.00

Tunti on tarkoitettu n. 1-3 vuotiaalle. Perusliikuntataitojen harjoittelua ja tempuilua yhdessä vanhemman kanssa. Mukaan mahtuu 20 paria. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa vanhemman nimellä.

HALLINTAA KEHOON, kevät

730276b
HUOM! UUSI PAIKKA
Joutsenohalli, Penttiläntie 17
Fysioterapeutti (AMK) Ellinoora Villinger
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018-16.4.2018
ma 17.15-18.00

Tunnilla kehitetään kehon liikkuvuutta ja hallintaa sekä voimaa. Liikkeet vahvistavat vartalon syviä ja pinnallisia lihaksia sekä parantavat ryhtiä ylläpitäviä lihaksia.

Tunnilla tehtävien liikkeiden suorittaminen vaatii lihastyötä ja keskittymistä. Liikkeet tehdään hengityksen rytmittämänä. Keskiraskas ja rauhallinen tunti, joka sopii hyvin myös ikääntyneille. HUOM! UUSI PAIKKA.

TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

KUNTOLIIKKUJILLE, kevät **730277b**

Joutsenohalli, Penttiläntie 17
Fysioterapeutti (AMK) Ellinoora Villinger
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18.10–18.55

Tehokas ja raskas tunti, joka kohentaa kuntoa. Toiminnallinen harjoittelu kehittää kestävyyttä, tasapainoa, liikkuvuutta, lihasvoimaa ja koordinaatiota. Liikkeet kuormittavat hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Oma vastuskuminauha mukaan! HUOM! UUSI PAIKKA.

KEHONHUOLTO, kevät

730278b
HUOM! UUSI PAIKKA
Joutsenohalli, Penttiläntie 17
Fysioterapeutti (AMK) Ellinoora Villinger
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 19.05–19.50

Kaikille sopiva rauhallinen ja kevyt tunti, jossa rentoutetaan ja notkistetaan lihaksia. Tunti koostuu liikkuvuusharjoitteista, venytyksistä ja loppurentoutuksesta. HUOM! UUSI PAIKKA.

MIESTEN LIIKUNTA, Pulp, kevät

730279b
Pulpin koulu, sali, Ahvenlammentie 4
Tuntiohjaaja Olli Lehtonen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 18:00–18:45

Kiertoharjoittelutyypistä kuntoliikuntaa ja venyttelyä

MIESTEN LENTOPALLO, Pulp, kevät

730280b
Pulpin koulu, sali, Ahvenlammentie 4
Tuntiohjaaja Olli Lehtonen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
15.1.2018–16.4.2018
ma 19.00–19.45

Kuntoa lentopalloa pelaten.

MIESTEN KUNTOLIIKUNTA, Korvenkylä, kevät

730281b
Korvenkylän koulu, liikuntasali, Rauhantie 21
Tuntiohjaaja Mika-Sakari Komu
Oppitunteja 12

Kurssimaksu 24,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 18.30–19.15

Reipasta kuntojumppaa aloittelijoille ja aktiiviliikkuville.
Alkulämmittely, lihaskunto-osio ja venyttelyt.

**LASTEN ILOINEN LIIKUNTA (4-6 -vuotiaat), kevät
730282b**

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4
Tuntiopettaja Suvi Romppanen
Oppitunteja 12
Kurssimaksu 24,00 €
17.1.2018–11.4.2018
ke 17.05–17.50

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti perusliikuntataitoja.
Toiminnassa on tärkeää iloinen yhdessä tekeminen
esimerkiksi liikuntaleikkien avulla.

**KUNTOLIIKUNTA, Korvenkylä, kevät
730283b**

Korvenkylän koulu, liikuntasali, Rauhantie 21
Fysioterapeutti (AMK) Ellinoora Villinger
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
16.1.2018–10.4.2018
ti 17.30–18.30

Kaikille sopiva keskiraskas tunti. Tunnilla kehitetään
lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Tunti koostuu
alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta,
liikkuvuusharjoitteista ja venyttelystä. Oma jumppamatto
ja vastuskuminauha mukaan!

Tanssi

**ZUMBA®, Pulp, kevät
730366b**

Pulpin koulu, sali, Ahvenlammentie 4
ZIN zumbaohjaaja® Tessa Lukkarinen
Oppitunteja 16
Kurssimaksu 30,00 €
18.1.2018–19.4.2018
to 18.00–19.00

Zumba® – tanssi ja nauti! Zumba® on helppo ja hauska
tapa kohentaa kuntoa ja karistaa ylimääräisiä kiloja.
Zumbassa® yhdistyvät suosituimmat latinalaisrytmit
sekä tämän hetken kuumimmat tanssihitit. Helppojen
tanssiaskelien ja mukaansatempaavan musiikin
siivittämänä jokainen pääsee nauttimaan tehokkaasta
tunnista ja iloisesta tunnelmasta heti ensimmäisellä
kerralla. Ei tuntia kiirastorstaina.