



EKKOn kurssit, kevät 2019



Sisällysluettelo

Lappeenranta	3
YHTEISKUNTA.....	3
MUSIIKKI.....	3
Kuorot.....	3
Yksinlaulu.....	4
Soitto, ryhmäopetus.....	4
Soitto, yksityisopetus.....	5
Muskarit.....	5
Muut musiikkikurssit.....	6
KIELET.....	6
Suomi.....	6
Ruotsi.....	8
Englanti.....	8
Saksa.....	10
Ranska.....	11
Venäjä.....	11
Espanja.....	12
Italia.....	13
Viro.....	14
Viittomakieli.....	14
Japani.....	14
Kiina.....	14
Portugali.....	14
TIETOTEKNIikka.....	14
KUVATAITEET JA MUOTOILU.....	17
Ikonimaalaus.....	17
Kuvataide.....	17
Tiffany- ja lyijylasityöt.....	18
Emalityöt.....	19
Posliininmaalaus.....	19
KÄDENTÄIDÖT.....	19
Korut.....	19
Savityöt ja keramiikka.....	20
Pajutyöt.....	21
Puutyöt ja puukkokurssit.....	21
Tekstiilityöt.....	22
Entisöinti ja verhoilu.....	23
Muut kädentaidot.....	23
TANSSI JA LIIKUNTA.....	23
Jooga.....	23
Kuntoliikunta.....	27
Tanssi.....	33
Mielen ja kehon hyvinvointi.....	38
MUU KOULUTUS.....	38
Koti ja keittiö.....	38
Luonto ja veneily.....	38
Puutarhan hoito.....	39

Luumäki	39
TAITEEN PERUSOPETUS.....	39
Muut kädentaidot, taiteen perusopetus.....	39
MUSIIKKI.....	39
Soitto, ryhmäopetus.....	39
KIELET.....	39
Venäjä.....	39
Viittomakieli.....	39
TIETOTEKNIikka.....	39
ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS.....	40
Teatteri.....	40
KUVATAITEET JA MUOTOILU.....	40
Kuvataide.....	40
Posliininmaalaus.....	40
KÄDENTÄIDÖT.....	40
Pajutyöt.....	40
Puutyöt ja puukkokurssit.....	40
Tekstiilityöt.....	40
Entisöinti ja verhoilu.....	41
TANSSI JA LIIKUNTA.....	41
Jooga.....	41
Kuntoliikunta.....	41
Tanssi.....	41
Taipalsaari	42
KUVATAITEET JA MUOTOILU.....	42
Kuvataide.....	42
Tiffany- ja lyijylasityöt.....	42
KÄDENTÄIDÖT.....	42
Tekstiilityöt.....	42
TANSSI JA LIIKUNTA.....	42
Kuntoliikunta.....	42
Tanssi.....	43
Ylämaa	43
KÄDENTÄIDÖT.....	43
Puutyöt ja puukkokurssit.....	43
Muut kädentaidot.....	43
TANSSI JA LIIKUNTA.....	43
Kuntoliikunta.....	43
Tanssi.....	43
Joutseno	43
YHTEISKUNTA.....	43
Teatteri.....	43
MUSIIKKI.....	44
Kuorot.....	44
Soitto, yksityisopetus.....	44
KIELET.....	44
Englanti.....	44
Venäjä.....	44
KÄDENTÄIDÖT.....	44
Puutyöt ja puukkokurssit.....	44
Tekstiilityöt.....	45
Entisöinti ja verhoilu.....	45
TANSSI JA LIIKUNTA.....	45
Kuntoliikunta.....	45
Tanssi.....	46

Lappeenranta

YHTEISKUNTA

360101 KEHITYSVAMMAISTEN OPINTOPIIRI A, syksy ja kevät (OS)

Lappeenrannan SRK-keskus, pieni musiikkisali, Koulukatu 10

ma 16.30-17.45

14.1.2019-8.4.2019, 20 oppituntia

Tuntiopettaja Minna Porvari

Kurssimaksu 54,00 €

Perehdytään jokapäiväisessä elämässä tarvittaviin tietoihin ja taitoihin sekä virkistytään yhdessä toisten kanssa. Toimintaan sisältyy vuorovaikutustaitojen harjoittelua, ryhmälle tärkeiden aiheiden käsittelyä keskustelemalla sekä toiminnallisin menetelmin, askartelua ja pelailua. Ryhmä osallistuu toiminnan suunnitteluun. Ilmoittautuminen ja kurssimaksut paikan päällä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. 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.

360103b NAISTEN PIIRI, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs Joka toinen viikko

ma 13.00-14.30

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia

Emilia Valkonen

Kurssimaksu 20,00 €

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.

360106 AIVOLIITON JUTTU-TUPA A, syksy ja kevät (OS)

105 Käsiyöluokka, Pohjolankatu 27

ma 09.30-11.45

14.1.2019-8.4.2019, 36 oppituntia

Tuntiopettaja Pirkko Kaarina Hakoköngäs

Kurssimaksu 82,00 €

Juttu-tupa on kurssi afaattisille henkilöille. Kurssin tavoite on edistää osallisuutta, ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä sekä tarjota afaattisille henkilöille mahdollisuus keskusteluun ja kommunikoinnin sekä vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen turvallisessa ryhmässä. Kommunikaatiota harjoitellaan teemakeskustelujen, pelien, taiteen ja musiikin avulla. Jokainen Juttu-tupa -kerta sisältää ajankohtaisryhmän, kahvituokion, teema- ja kommunikaatioryhmän. 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.

360107 AIVOLIITON JUTTU-TUPA B, syksy ja kevät (OS)

105 Käsiyöluokka, Pohjolankatu 27

pe 09.30-11.45

18.1.2019-12.4.2019, 36 oppituntia

Tuntiopettaja Pirkko Kaarina Hakoköngäs

Kurssimaksu 82,00 €

Juttu-tupa on afaattisille henkilöille. Kurssin tavoite on edistää osallisuutta, ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä sekä tarjota afaattisille henkilöille mahdollisuus keskusteluun ja kommunikoinnin sekä vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen turvallisessa ryhmässä. Kommunikaatiota harjoitellaan

teemakeskustelujen, pelien, taiteen ja musiikin avulla. Jokainen juttu-tupa kerta sisältää ajankohtaisryhmän, kahvituokion, teema- ja kommunikaatioryhmän. 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.

360108b TEATTERIPRODUKTIO TUTUKSI 2, kevät

Lpr:n kaupunginteatteri, Kaivokatu 5

ti 17.45-19.15

15.1.2019-20.2.2019, 8 oppituntia

Teatterinjohtaja Timo Sokura

Kurssimaksu 33,00 €

Tutustumme monelta suunnalta teatteriesityksen valmistumiseen näytelmää lukemalla, ohjaaaja ja skenografia haastattelemalla jne. Kurssilla käsitellään Jussi Kylätaskun Runar ja Kyllikki-näytelmää (ohjaus Sirpa Riuttala, lavastus Samuli Halla). Kokoontumiskerrat ti 15.1., 22.1., 5.2. ja ke 20.2.

360112b RUNON ÄÄNI, kevät

Kimpisen lukio, luokka 22, Pohjolankatu 2

ma 17.15-18.45

14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia

Tuntiopettaja Auli Taina

Kurssimaksu 39,00 €

Tutustutaan erilaisiin runoihin oman äänen kautta. Hengitys- ja ääniharjoituksia. Valmistetaan kevään päätteeksi yhteinen lausuntaesitys.

MUSIIKKI

Kuorot

250102b LAULUN LYÖMÄT, kevät (OS)

Kimpisen koulu, Pohjolankatu 23, musiikkiluokka

ma 18.30-20.30

14.1.2019-8.4.2019, 32 oppituntia

FM, musiikinopettaja, musiikkipedagogi Heidi Harju

Kurssimaksu 51,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Matalan kynnyksen kuorotoimintaa kaikille laulamista ja äänenmuodostuksesta kiinnostuneille. Oppitunneilla tehdään äänenkäyttöharjoituksia sekä lauletaan moniäänisesti monipuolista laulustoa. Aiempaa kuorokokemusta ei tarvita. Kurssi on jatkoa edellisvuoden toiminnalle, mutta uudet laulajat ovat tervetulleita mukaan. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

250103b LPR:N KARJALAKUORO, kevät (OS)

Kimpisen koulu, ruokala, Pohjolankatu 23

ti 17.00-18.30

15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia

Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen

Kurssimaksu 38,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Kuorossa laulamme monipuolista ohjelmistoa, jossa myös karjalaista lauluperinnettä ja hengellisiä lauluja. Uudet laulajat ovat tervetulleita. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

Yksinlaulu

250202b YKSINLAULU, kevät

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27
ke 14.15-17.15
to 10.30-13.00
16.1.2019-11.4.2019, 63 oppituntia
Musiikinopettaja, AMK Varvara Pajari
Kurssimaksu 137,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Yksinlaulu on tarkoitettu sekä aloittelijoille että pitempään harrastaneille. Laulamme kaikenlaista musiikkia, myös kevyttä. Uudet oppilaat voivat kysyä vapaita paikkoja opettajalta, p. 040 504 9856. Huom! Tunnit keskiviikkoisin pääkirjaston alakerrassa Tarinasalissa, torstaisin opistotalolla.

250203b LAULUTAIDOTTOMIEN LAULUKURSSI, taso 1, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
la 10.30-12.00
19.1.2019-13.4.2019, 12 oppituntia
LuK Teija Immonen
Kurssimaksu 32,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Alkeiskurssi itseään laulutaidottomana pitävälle. Kehitetään sävelpuhtautta ja laulutekniikkaa. Opetusta lauantaisin, opetuspäivät 19.1., 9.2., 23.2., 16.3., 30.3. ja 13.4. Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja. Oppilaat hankkivat kirjan itse.

250204b LAULUTAIDOTTOMIEN LAULUKURSSI, taso 2, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
la 12.15-13.45
19.1.2019-13.4.2019, 12 oppituntia
LuK Teija Immonen
Kurssimaksu 32,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkokurssi itseään laulutaidottomina pitäneille. Sävelpuhtaan alueen laajentamista opettajan laatiman vaativuusluokittelun mukaisesti helpoista lauluista vaativampiin edeten ja äänenkäyttöä kehittäen. Opetusta lauantaisin, opetuspäivät 19.1., 9.2., 23.2., 16.3., 30.3. ja 13.4. Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja. Oppilaat hankkivat kirjan itse.

250205b LAULUKOULU, taso 3, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
la 14.00-15.30
19.1.2019-13.4.2019, 12 oppituntia
LuK Teija Immonen
Kurssimaksu 32,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Sävelpuhtaan alueen laajentamista entisestään opettajan laatiman vaativuusluokittelun mukaisesti äänenkäyttöä kehittäen. Opetusta lauantaisin, opetuspäivät 19.1., 9.2., 23.2., 16.3., 30.3. ja 13.4. Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja. Oppilaat hankkivat kirjan itse.

250206b LAULUKOULU, taso 4, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
la 15.45-17.15
19.1.2019-13.4.2019, 12 oppituntia
Teija Immonen
Kurssimaksu 32,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Sävelpuhtaan alueen laajentamista ja laulutekniikan kehittämistä sekä kaksi- tai kolmiäänisiä lauluja. Opetusta lauantaisin, opetuspäivät 19.1., 9.2., 23.2., 16.3., 30.3. ja 13.4. Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja ja opettajan tekemät nuotinnokset. Oppilaat hankkivat kirjan itse.

250207b TARTUN MIKKIIN A, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
su 11.00-14.00
20.1.2019-14.4.2019, 24 oppituntia
LuK Teija Immonen
Kurssimaksu 49,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Opi uusia lauluja, laulutekniikkaa, mikrofonin käyttöä ja esiintymistaitoa. Äänen tositilalaitteet käytettävissä, säestyssoittimena kosketinsoittimet. Jokaisella opiskelijalla on kiinteä 30 minuutin opetusaika / opetuskerta, kaikki opiskelijat voivat seurata toisten saamaa opetusta. Opetuspäivät 20.1., 10.2., 24.2., 17.3., 31.3., ja 14.4.

250210b TARTUN MIKKIIN B, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
su 14:15-17:15
20.1.2019-14.4.2019, 24 oppituntia
LuK Teija Immonen
Kurssimaksu 49,00 €

Opi uusia lauluja, laulutekniikkaa, mikrofonin käyttöä ja esiintymistaitoa. Äänen tositilalaitteet käytettävissä, säestyssoittimena kosketinsoittimet. Jokaisella opiskelijalla on kiinteä 30 minuutin opetusaika / opetuskerta, kaikki opiskelijat voivat seurata toisten saamaa opetusta. Opetuspäivät 20.1., 10.2., 24.2., 17.3., 31.3. ja 14.4.

250211b TARTUN MIKKIIN A -passiiviopiskelija, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
su 11.00-14.00
20.1.2019-14.4.2019, 24 oppituntia
Teija Immonen, LuK
Kurssimaksu 24,00 €

Tartun mikkiin -kurssin passiiviopiskelija seuraa kurssin opetusta ja osallistuu yhteisiin harjoituksiin. Passiiviopiskelija saa oman lauluvuoron, jos joku aktiiviopiskelija on poissa. Opetuspäivät kuten kurssissa 250207b.

250212b TARTUN MIKKIIN B -passiiviopiskelija, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
su 14.15-17.15
20.1.2019-14.4.2019, 24 oppituntia
Teija Immonen, LuK
Kurssimaksu 24,00 €

Tartun mikkiin -kurssin passiiviopiskelija seuraa kurssin opetusta ja osallistuu yhteisiin harjoituksiin. Passiiviopiskelija saa oman lauluvuoron, jos joku aktiiviopiskelija on poissa. Opetuspäivät kuten kurssissa 250210b.

Soitto, ryhmäopetus

250301 RYTMINORPAT KEHITYSVAMMAISTEN ORKESTERI, syksy ja kevät (OS)

Lappeenrannan SRK-keskus, iso musiikkiluokka, Koulukatu 10
ma 16.00-17.30
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
Musiikkipedagogi (AMK) Simo Koskinen
Kurssimaksu 65,00 €

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. Ilmoittautuminen ja kurssimaksut paikan päällä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. 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.

250306b NOKKAHUILUYHTYE, pienryhmä, kevät

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

to 17.00-17.45

17.1.2019-11.4.2019, 12 oppituntia

musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen

Kurssimaksu 107,00 €

Nokkahuiluyhtyeessä soitamme pääasiassa renessanssi- ja barokkimusiikkia nokkahuiluyhtyeenä (sopraano- alto- tenori- ja bassonokkahuilut). Yhtyeeseen osallistuminen edellyttää aiempaa kokemusta nokkahuilunsoitosta (tai muita musiikkiopintoja ja nuotinlukutaitoa).

Soitto, yksityisopetus

250401b PIANONSOITTO A, kevät

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27

ma 13.30-20.00

ti 14.00-17.30

14.1.2019-9.4.2019, 120 oppituntia

Musiikkipedagogi Nadja Härkönen

Jatkoa syksyn kurssille!

Pianonsoittoa vasta-aloittelijoille ja edistyneille. Myös musiikin teorian ja vapaan säestyksen opiskelun mahdollisuus. Ilmoittautuminen suoraan opettajalle p. 050 533 2606.

250402b PIANONSOITTO B, kevät

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27

ke 13.00-19.00

to 13.15-19.15

16.1.2019-11.4.2019, 168 oppituntia

FM TM, soitonopettaja Marjo Laine

Jatkoa syksyn kurssille!

Pianonsoiton harjoittamista perusvalmiuksista omaan ohjelmistoon ja vapaaseen säestykseen. Aloittelijoiden oppimateriaalit opettajalta. Tiedotukset [kurssisivulla](#). Tukiäänitteet sähköpostitse: marjonpianistit@gmail.com. Opiskelijalla tulee olla säännöllinen harjoittelumahdollisuus. Uudet opiskelijat voivat kysyä vapaita paikkoja suoraan opettajalta 1.11. alkaen, p. 050 344 6448.

250403b PIANONSOITTO C, kevät

Olkikatu 6, Karhuvuori.

14.1.2019-12.4.2019, 32 oppituntia

Pianonsoiton opettaja Tuula Hirvenoja

Kurssimaksu 137,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Peruskurssitasoista pianonsoiton opiskelua sekä vapaata säestystä. Vapaita paikkoja voi kysyä opettajalta 3.12. lähtien, p. 040 023 8386.

250404b KITARAN- JA BASSONSOITTO, kevät

Imatrantie 22

ti 14.00-22.00

15.1.2019-9.4.2019, 128 oppituntia

Tuntiohjaaja Arto Lappalainen

Kurssimaksu 137,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Kitaran- ja bassonsoiton yksilöopetusta kaikentasoisille ja -ikäisille opiskelijoille. Uudet opiskelijat voivat kysyä vapaita paikkoja opettajalta 3.12. alkaen, puh. 050 511 7192.

250405b UKULELENSOITTO, kevät

Imatrantie 22

ke 17.00-19.00

16.1.2019-10.4.2019, 32 oppituntia

Tuntiohjaaja Arto Lappalainen

Jatkoa syksyn kurssille!

Ukulelensoiton opetusta kaikentasoisille ja -ikäisille opiskelijoille. Entiset oppilaat ilmoittautuvat suoraan opettajalle. Uudet opiskelijat voivat kysyä vapaita paikkoja opettajalta 3.12. lähtien, p. 050 511 7192.

250406b HARMONIKANSOITTO, kevät

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27

ma 09.00-12.30

14.1.2019-8.4.2019, 56 oppituntia

harmonikansoiton opettaja Virve Jääskeläinen

Jatkoa syksyn kurssille!

Yksilöopetusta kaikille harmonikansoitosta kiinnostuneille. Opetuksessa otetaan huomioon soittajan taso, toiveet ja haasteet. Oma soitin mukaan. Soittotunnin aika sovitaan opettajan kanssa erikseen. Vapaita opiskelupaikkoja voi kysyä opettajalta puh. 040 521 8971.

250408b 5-KIELISEN KANTELEEN SOITTO, kevät

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

ti 15.00-16.30

15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia

musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen

Opettelemme säestämään lastenlauluja ja kansanlauluja 5-kieliselä kanteleella. Lisäksi opettelemme virittämään kanteleen. Aiempaa kokemusta soittamisesta ei tarvita. Oma kannel ja mahdollinen viritysavain mukaan! Vapaita paikkoja voi kysyä opettajalta 26.11. lähtien, p. 050 377 6918.

Muskarit

250501b VAUVAMUSKARI 3-7 kk, kevät

Lpr:n Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3

ke 12.15-13.00

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia

tuntiohjaaja Hilla Vainikka

Kurssimaksu 35,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

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

250502b VAUVAMUSKARI 7-12 kk, kevät

Lpr:n Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3

ti 09.00-09.45

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia

tuntiohjaaja Hilla Vainikka

Kurssimaksu 35,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

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

250503b TAAPEROMUSKARI 1-2 v. A, kevät

Lpr:n Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3

ti 09.45-10.30

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia

tuntiopettaja Hilla Vainikka
Kurssimaksu 35,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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

250504b TAAPEROMUSKARI 1-2 v. B, kevät

Lpr:n Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
ke 09.00-9.45

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
tuntiopettaja Hilla Vainikka

Kurssimaksu 35,00 € Jatkoa syksyn kurssille!

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

250505b TAAPEROMUSKARI 1-2 v. C, kevät

Lpr:n Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
ke 11.30-12.15

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
tuntiopettaja Hilla Vainikka

Kurssimaksu 35,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

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

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

Lpr:n Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
ti 10.30-11.15

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia

tuntiopettaja Hilla Vainikka

Kurssimaksu 35,00 €

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

250507b SISARUSMUSKARI 0-4 v. A, kevät

Lpr:n Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
ti 11.30-12.15

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia

tuntiopettaja Hilla Vainikka

Kurssimaksu 66,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

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.

250508b SISARUSMUSKARI 0-4 v. B, kevät

Lpr:n Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
ke 09.45-10.30

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia

tuntiopettaja Hilla Vainikka

Kurssimaksu 66,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

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.

250509b SISARUSMUSKARI 0-4 v. C, kevät

Lpr:n Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
ke 10.30-11.15

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia

tuntiopettaja Hilla Vainikka

Kurssimaksu 66,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

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.

250510b VAUVAMUSKARI 3-7 kk, kevät

Lpr:n Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3
ti 12.15-13.00

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia

tuntiopettaja Hilla Vainikka

Kurssimaksu 35,00 €

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

Muut musiikkikurssit

250100b MUSIIKIN PERUSTEET, kevät

Lpr:n SRK-keskus, iso musiikkiluokka, Koulukatu 10
ma 18.40-19.40

14.1.2019-8.4.2019, 16 oppituntia

Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen

Kurssimaksu 26,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Opi tuntemaan nuotteja, rytmejä, rakennemerkkejä ja sointuja. Kurkistamme musiikin taakse, sen ilmiöihin ja rakenteisiin ja opimme lukemaan nuotteja entistä paremmin. Opiskelijan tulee hankkia itselleen kirja Tohtori Toonika (Pasi Heikkilä ja Veli-Matti Hakosalmi)

KIELET

Suomi

120202b LUKU- JA KIRJOITUSTAITOJA INTENSIIVISESTI, kevät

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

ma 09.00-12.45

ti 09.00-12.45

ke 09.00-12.45

to 09.00-12.45

pe 09.00-12.45

7.1.2019-21.5.2019, 360 oppituntia

FM Pirkko Laine

Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, jotka ovat käyneet hyvin vähän tai ei lainkaan koulua kotimaassaan eivätkä osaa lukea eikä/tai kirjoittaa latinaisella kirjaimistolla tai tarvitsevat vielä lisäharjoitusta luku- ja kirjoitustaidon kehittämisessä. Kurssi koostuu kolmesta osasta: 7.1.-22.2.2019, 4.3.-18.4.2019, 23.4.-21.5.2019. Ilmoittautuminen Sirpa Tereskalle, sirpa.tereska@ekko.fi, puh. 044 5663364. Huom! Ei netti-ilmoittautumista.

120205b SUOMEA INTENSIIVISESTI, kevät

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

ma 08.15-11.00

ti 08.15-11.00

ke 08.15-11.00

to 08.15-11.00
 pe 08.15-11.00
 7.1.2019-17.5.2019, 285 oppituntia
 LitM Tiina Pasanen
 Kurssimaksu 462,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

Tämä on jatkoa syksyn Suomea intensiivisesti -kurssille.
 Oppikirjana Suomen mestari 1 jatkuu. Lisätietoa ja ilmoittautuminen sirpa.tereska@ekko.fi, puh. 044 566 3364.
 kevät: (A1.3/A2.1), 7.1.-12.4.2019 (3t/pv), 195 t, 316 € (7.1.-22.2. 170 €, 4.3.-12.4. 146 €) ja 15.4.-17.5.2019 (4 t/pv), 90 t, 146 € Spring Term: (Skill levels: A1.3/A2.1), Jan 7 - Apr 12 (3 lessons per day), 195 lessons in total, €316 (7.1.-22.2. 170 €, 4.3.-12.4. 146 €); Apr 15 - May 17 (4 lessons per day), 90 lessons in total, €146. весна: (уровень A1.3/A2.1), 07.01.-12.04.2018 (3 урока в день), всего 195 уроков, 316 евро (7.1.-22.2. 170 €, 4.3.-12.4. 146 €); 15.4.-17.5.2018 (4 урока в день), всего 90 уроков, 146 евро

120206b SUOMEA INTENSIIVISESTI, HIDAS, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
 ma 08.30-11.00
 ti 08.30-11.00
 ke 08.30-11.00
 to 08.30-11.00
 pe 08.30-11.00
 7.1.2019-17.5.2019, 285 oppituntia
 FM Sanna Ihaksi
 Kurssimaksu 462,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

Tämä on jatkoa syksyn Suomea intensiivisesti -kurssille.
 Oppikirjana Suomen mestari 1 jatkuu. Lisätietoa ja ilmoittautuminen sirpa.tereska@ekko.fi, puh. 044 566 3364.
 Kurssi on tarkoitettu erityisesti opiskelijoille, jotka tarvitsevat tukea lukemisessa ja kirjoittamisessa latinalaisella kirjaimistolla. The course is designed for students who need support in reading and writing in Latin alphabet. Курс особенно предназначен для студентов, которые нуждаются в поддержке в чтении и написании на латинице. kevät: (A1.3/A2.1), 7.1.-12.4.2019 (3t/pv), 195 t, 316 € (7.1.-22.2. 170 €, 4.3.-12.4. 146 €) ja 15.4.-17.5.2019 (4 t/pv), 90 t, 146 € Spring Term: (Skill levels: A1.3/A2.1), Jan 7 - Apr 12 (3 lessons per day), 195 lessons in total, €316 (7.1.-22.2. 170 €, 4.3.-12.4. 146 €); Apr 15 - May 17 (4 lessons per day), 90 lessons in total, €146. весна: (уровень A1.3/A2.1), 07.01.-12.04.2018 (3 урока в день), всего 195 уроков, 316 евро (7.1.-22.2. 170 €, 4.3.-12.4. 146 €); 15.4.-17.5.2018 (4 урока в день), всего 90 уроков, 146 евро

120208b SUOMEA INTENSIIVISESTI, HIDAS, JATKO, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
 ma 11.15-13.45
 ti 11.15-13.45
 ke 11.15-13.45
 to 11.15-13.45
 pe 11.15-13.45
 14.1.2019-12.4.2019, 180 oppituntia
 FM Sirpa Tereska
 Kurssimaksu 291,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssi on suomea intensiivisesti,hidas -peruskurssin jatkokurssi. Jatkamme suomen kielen rakenteiden ja sanaston opiskelua. Oppimateriaali: Suomen mestari 2, kpl 4-> ja Työelämän suomea 1. Kurssin voi maksaa kahdessa osassa. Taso A2.1-A2.2 Lisätietoja sirpa.tereska@ekko.fi, puh. 044 5663364.

120209b SUOMEN KIELEN INTENSIIVINEN KURSSI, kevät

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
 ma 12.15-15.00
 ti 12.15-15.00
 ke 12.15-15.00
 to 12.15-15.00
 14.1.2019-11.4.2019, 144 oppituntia
 LitM Tiina Pasanen
 Kurssimaksu 233,00 €

Kurssi on syksyn 2018 Suomea intensiivisesti edistyneille -kurssin (120207a) jatkokurssi. Taso B1. Oppikirja: Samalla kartalla ja opettajan omaa materiaalia. Lisätietoa: sirpa.tereska@ekko.fi, puh. 044 566 3364.

120231b SUOMI 1, kevät

Luokka 2, Kauppakatu 41, 3. krs.
 ma 13.45-15.15
 ke 13.45-15.15
 14.1.2019-10.4.2019, 48 oppituntia
 FM Cristina Anttila
 Kurssimaksu 78,00 €

Kurssi on suomen kielen alkeiskurssi. Oppikirjana on Suomen mestari 1, kpl:t 1-4. (Taitotaso A1) This is a Finnish course for beginners. The course book is Suomen mestari 1, chapters 1-4. Это курс финского языка для начинающих. Учебник: Suomen mestari 1, уроки 1-4. Kurssien teemat ja lisätietoa www.ekko.fi -> EKKOn pedanet -> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

120232b SUOMI 2, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
 ti 19.00-20.30
 to 19.00-20.30
 15.1.2019-11.4.2019, 48 oppituntia
 HuK Annamari Marttinen Annamari Marttinen
 Kurssimaksu 78,00 €

Oppikirja Suomen mestari 1, kpl:t 4-7. (Taitotaso A1). Kurssien teemat ja lisätietoa www.ekko.fi -> EKKOn pedanet -> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

120233b SUOMI 3, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
 ti 17.15-18.45
 to 17.15-18.45
 15.1.2019-11.4.2019, 48 oppituntia
 HuK Annamari Marttinen Annamari Marttinen
 Kurssimaksu 78,00 €

Oppikirja Suomen mestari 1, kpl 8-9, Suomen mestari 2, kpl:t 1-2. (Taitotaso A1-A2.1). Kurssien teemat ja lisätietoa www.ekko.fi -> EKKOn pedanet -> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

120234b SUOMI 4, kevät

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
 ma 17.15-18.45
 ke 17.15-18.45
 14.1.2019-10.4.2019, 48 oppituntia
 FM Sanna Mäkelä
 Kurssimaksu 78,00 €

Oppikirjana Suomen mestari 2, kpl: t2-4. (Taitotaso A2.1). Kurssien teemat ja lisätietoa www.ekko.fi -> EKKOn pedanet -> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

120235b SUOMI 5, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
 ma 15.30-17.00
 ke 15.30-17.00

14.1.2019-10.4.2019, 48 oppituntia
FM Cristina Anttila
Kurssimaksu 78,00 €

Oppikirjana Suomen mestari 2, kpl:t 5-8. (Taitotaso A2.1).
Kurssien teemat ja lisätietoa www.ekko.fi -> EKKOn pedanet
-> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

120237b SUOMI 7, kevät

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
ti 15.30-17.00
to 15.30-17.00

15.1.2019-11.4.2019, 48 oppituntia
FM Sanna Mäkelä
Kurssimaksu 78,00 €

Oppikirjana Suomen mestari 3, kpl:t 5-8. (Taitotaso A2.2).
Kurssien teemat ja lisätietoa www.ekko.fi -> EKKOn pedanet
-> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

120239b SUOMI 9, kevät (OS)

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ma 19.00-20.30
ke 19.00-20.30

14.1.2019-10.4.2019, 48 oppituntia
FM Sanna Mäkelä
Kurssimaksu 78,00 €

Oppikirjana Suomen mestari 4, kpl:t 5-8. (Taitotaso B1).
Kurssien teemat ja lisätietoa www.ekko.fi -> EKKOn pedanet
-> Kielet ja kulttuuri -> Suomi. Mikäli olet oikeutettu
opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake
netissä. Avaa lomake [tästä](#).

Ruotsi

120300b RUOTSI 1 jatko, kevät

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
ma 19.00-20.30
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
DKK Sirpa Turtiainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Opiskelemme ja kertaamme ruotsin
yleiskielen perustietoja ja rakenteita. Vapaa-aikaan ja
matkailuun liittyvät vuoropuhelut sekä suulliset ja kirjalliset
harjoitukset innostavat oppimaan. Oppikirjana Häng med 1
(Finn Lectura), jatkuu. (Taitotaso A1-A2).

120302b DISKUTERA PÅ SVENSKA, kevät (OS)

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
ke 17.15-18.45
16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
DKK Sirpa Turtiainen
Kurssimaksu 40,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Fortsättning från hösten. Kom och diskutera aktuella ämnen i
avslappad atmosfär. Du kan också upprätthålla och öka dina
kunskaper i svenska genom mångsidiga övningar och
aktiviteter. Du får gärna själv påverka kursens innehåll.
Studiematerialet ingår i priset. (Taitotaso B1-B2). 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.

Englanti

120400b ENGLANTI 1, kevät

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
ke 19.00-20.30
16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
DKK Sirpa Turtiainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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).

120402b ENGLANTIA LÄHES ALOITTELIJOILLE, kevät

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
ke 19.00-20.30
16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
FM Cristina Anttila
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Opimme yleisimmät tervehdykset,
tutustumme matkailuun liittyvään sanastoon sekä opimme
kertomaan itsestä ja lähipiiristä. Harjoittelemme myös
runsaasti englannin ääntämistä sekä puhumista heti alusta
lähtien. Oppikirjan mukana opiskelijäänite. Oppikirjana
Destinations 1 (Otava), kpl:t 7-9. (Taitotaso A1).

120404b ENGLANTI 2, kevät

Luokka 2, Kauppakatu 41, 3. krs.
ti 19.00-20.30
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
FM Liisa Parviainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Jatkamme englannin alkeiden opiskelua.
Teemoina mm. töiden etsiminen ja lääkäriässä käynti. Kurssi
sopii noin pari vuotta englantia opiskelleille tai kertauksena
"kaiken unohtaneille". Kirjan mukana tulee opiskelijan CD.
Oppikirjana Destinations 2 (Otava), kpl:t 3-4. (Taitotaso A1).

120406b ENGLANTI 2/3, kevät

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
to 19.00-20.30
17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
FM Cristina Anttila
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kurssi on tarkoitettu pari vuotta opiskelleille
ja sopii hyvin alkeiden kertausta kaipaavillekin.
Harjoittelemme arki- ja työelämän perussanastoa sekä
matkailusanastoa ja teemme runsaasti puheharjoituksia.
Oppikirjana English for You, too! Book 3 (Otava), alusta.
(Taitotaso A1).

120408b ENGLANTI 3, kevät

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
ma 17.15-18.45
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
FM Cristina Anttila
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Englanti 3, kevät -kurssin sisältö kuten kurssissa Englanti 3,
syksy (kurssi ei alkanut syksyllä). Kurssilla aihepiireinä ovat
muuttaminen, mökkeily ja remontoiminen. Arkisiin puuhiin
tuovat oman mausteensa teatterissa käyminen, joulunvietto,

juhlien suunnittelu ja kaukomatkat. Harjoitteleminen myös puhelinfraseja ja sähköpostin kirjoittamista. HUOM! Oppikirjana English for you too, Book 3, alusta. (Taitotaso A2).

120410b ENGLANTI 3/4, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
to 17.15-18.45
17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
FM Cristina Anttila
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kurssi sopii englantia muutaman vuoden opiskelleille, jotka haluavat harjoitella kielen perusrakenteita ja parantaa puhevalmiuttaan. Teemana on englantia kansainvälisenä kielenä erilaisissa tilanteissa kuten matkailussa, ravintolassa, harrastuksissa, lääkärissä, internetissä. Oppikirjana English for You, too! Book 4 (Otava), alusta. (Taitotaso A1-A2).

120412b ENGLANTI 4 jatko, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
to 14.00-15.30
17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
FM Cristina Anttila
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Syvennämme englannin kielen taitoa oppimalla sopivasti lisää kielioppia ja kertaamalla jo opittua. Rohkaistumme suulliseen kielenkäyttöön ja tutustumme myös amerikanenglannin erityispiirteisiin. Aihepiireinä mm. ongelmatilanteet matkailussa, omasta kulttuurista kertominen sekä arjen asioiden hoitaminen. Oppikirjana Pat and Polly - Passport to Finland (Sanoma Pro). (Taitotaso A2).

120414b PASSPORT TO FINLAND A, kevät (OS)

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
ti 15.30-17.00
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
FM Cristina Anttila
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kurssi soveltuu noin 4-5 vuotta opiskelleille. Pat and Polly -kirjassa tapaamme englantilaisen pariskunnan ja seuraamme heidän elämäänsä niin Englannissa kuin Suomessaakin. Opimme kertomaan monipuolisesti Suomesta ja harjoitteleminen matkailutilanteissa tarvittavaa suullista kielitaitoa. Oppikirjana Pat and Polly - Passport to Finland (SanomaPro) kpl:sta 5 lähtien. (Taitotaso B1). 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.

120418b CATCHING UP - mitä kuuluu? jatko A, kevät (OS)

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
ma 13.00-14.30
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
DKK Sirpa Turtiainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssi 120418a CATCHING UP - mitä kuuluu? jatko A, syksy ei alkanut syksyllä 2018. 120418b CATCHING UP - mitä kuuluu? jatko A, kevät: sisältö kuten 120418a, taitotaso B1. 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.

120420b CATCHING UP - mitä kuuluu? jatko B, kevät (OS)

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
to 17.15-18.45
17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
DKK Sirpa Turtiainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Suullista kielitaitoa harjoitettava kurssi sinulle, jolle englannin perusrakenteet ja sanasto ovat jo tuttuja. Teemme runsaasti käytännönläheisiä, mukaansatempaavia ja hauskoja keskustelutehtäviä, jotka aktivoivat suullista kielitaitoasi tehokkaasti. Aihepiireinä mm. yhteiskunta, työelämä, ympäristö sekä matkailu. Lisäksi ääntämistä sekä kuuntelua. Oppikirjana Catching Up (Finn Lectura), kpl:t 15-20. (Taitotaso B1). 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.

120422b KÄYTÄNNÖN ENGLANTIA PATIN JA POLLYN SEURASSA A, kevät

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
ti 17.15-18.45
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
FM Cristina Anttila
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Tapaamme englantilaisen pariskunnan ja seuraamme heidän elämäänsä niin Englannissa kuin Suomen Lapissakin. Teemme runsaasti keskusteluun innostavia harjoituksia jokapäiväisistä asioista ja tilanteista tekstien, kuuntelujen ja erilaisten suullisten harjoitusten muodossa. Kurssi on kaksivuotinen. Oppikirjana Pat and Polly 2 - two years on (SanomaPro), kpl:sta 2 lähtien. (Taitotaso B2).

120424b KÄYTÄNNÖN ENGLANTIA PATIN JA POLLYN SEURASSA B, kevät

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
ti 13.45-15.15
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
FM Cristina Anttila
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Tapaamme englantilaisen pariskunnan ja seuraamme heidän elämäänsä niin Englannissa kuin Suomen Lapissakin. Teemme runsaasti keskusteluun innostavia harjoituksia jokapäiväisistä asioista ja tilanteista tekstien, kuuntelujen ja erilaisten suullisten harjoitusten muodossa. Kurssi on kaksivuotinen. Oppikirjana Pat and Polly 2 - two years on, kpl:sta 2 lähtien. (Taitotaso B2).

120426b STEPPING STONES 2 - ponnahduslauta puheeseen, alkava, kevät (OS)

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
ma 19.00-20.30
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
FM Cristina Anttila
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kurssi kannustaa omakohtaiseen kielenkäyttöön, vahvistaa englannin rakenteiden hallintaa sekä laajentaa sanavarastoa. Kurssi sopii perusrakenteet omaavalle, joka haluaa syventää englannin kielen taitojaan

ja kaipaa etenkin puhumisen harjoittelua. Aihepiireinä mm. ympäristöasiat ja uutiset. Kurssi on kaksivuotinen. Oppikirjana Stepping Stones 2 (Finn Lectura), jatkuu. (Taitotaso B1-B2). Mikäli olet oikeutettu opintaseteliavustukseen, täytä opintaseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

120428b STEPPING STONES 2 - ponnauduslauta puheeseen, jatkava, kevät (OS)

Luokka 2, Kauppakatu 41, 3. krs.
ke 15.30-17.00

16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
DKK Sirpa Turtiainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Syksyn kurssi STEPPING STONES 2 - ponnauduslauta puheeseen, jatkava 120428a ei alkanut. Kevään kurssi 120428b STEPPING STONES 2 - ponnauduslauta puheeseen, jatkava, kevät: sisältö kuten kurssissa 120428a, taitotaso B1-B2. Mikäli olet oikeutettu opintaseteliavustukseen, täytä opintaseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#) omalle välilehdelle ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

120430b MIDDAY ACTIVATION, kevät

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs.
ti 12.00-13.30

15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
FM Cristina Anttila
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kurssi 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).

120432b ADVANCING YOUR ENGLISH jatko 1, kevät

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs.
ke 17.15-18.45

16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
FM Liisa Parviainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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. 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 7A-. (Skill level B2-C1).

120434b ADVANCING YOUR ENGLISH jatko 2, kevät

Luokka 2, Kauppakatu 41, 3. krs.
ti 17.15-18.45

15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
FM Liisa Parviainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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. Textbook:

English File Advanced Student's Book (Oxford University Press (ISBN 978-0-19-459458-5), File 7A-. (Skill level B2-C1).

120436b ENGLISH FOR ADVANCED LEARNERS, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs.
ma 17.15-18.45

14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
tuntiopettaja Keith Laverty
Kurssimaksu 40,00 € Jatkoa syksyn kurssille!
Continue to learn English at an advanced level through interesting reading, listening and conversation with a native American teacher. Practise new vocabulary and grammar. Students assist with topic selection. Course material: handouts (included in the course fee). (Skill level B2+).

120438b BOOKWORMS – ENGLISH BOOK READING CLUB, kevät

Luokka 2, Kauppakatu 41, 3. krs.
ma 19.00-20.30

14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
tuntiopettaja Keith Laverty
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Ever think of joining a book reading club in English? Increase your English language skills through reading, writing and discussing about books, literature and related topics. Books to be selected by students. Skill level (B1/B2) or higher.

Saksa

120500b SAKSA 1, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs.
to 19.00-20.30

17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
DKK Sirpa Turtiainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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

120502b SAKSA 6, kevät

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs.
ti 19.00-20.30

15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
DKK Sirpa Turtiainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Syksyn kurssi SAKSA 6 ei alkanut. Kevään SAKSA 6 (120502b) sisältö kuten kurssissa 120502a, taitotaso A2.

120504b SAKSA 9, kevät

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs.
ti 17.15-18.45

15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
DKK Sirpa Turtiainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Opiskelemme ja harjoittelemme saksan kielen sanastoa, rakenteita ja suullista kielitaitoa mielenkiintoisella ja aktiivisella tavalla. Oppikirjan lisäksi muita innostavia harjoituksia ja aktiviteetteja. Oppikirjana Mittelpunkt B2 neu Lehrbuch, jatkuu. Kirjaa voi tilata nettikirjakaupasta. (Taitotaso B2).

120506b SAKSAN AKTIVOINTI JA KERTAUS, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
ma 11.00-12.30
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
DKK Sirpa Turtainen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kurssi soveltuu ns. pitkän saksan lukeneille tai muuten pitemmälle ehtineille kertaus- ja aktivointikurssiksi. Palautamme mieleen kielioppia ja päivitämme sanavarastoa sekä keskustelemme ajankohtaisista aiheista. Opiskelijoiden toiveet kielioppi- ja keskusteluaiheista tervetulleita. Oppikirjana Viel Erfolg, jatkuu; lisäksi opettajan lisämateriaalia. (Taitotaso B2).

Ranska**120600b RANSKA 1, kevät**

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
ma 19.00-20.30
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
FM Sanna Laukkarinen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Rauhalliseen tahtiin etenevä ranskan alkeiskurssi. Runsaasti puhe- ja ääntämisharjoituksia arkielämään ja matkailuun liittyvissä tilanteissa. Kurssi soveltuu myös kielen perusteiden kertaaajille. Oppikirjana Chez Olivier 1 (Finn Lectura), kpl:t 4-6. (Taitotaso A1).

120602b RANSKA 1 jatko, kevät

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
ke 17.15-18.45
16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
FM Sanna Laukkarinen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Syksyn kurssi RANSKA 1 jatko ei alkanut. 120602b RANSKA 1 jatko, kevät: sisältö kuten kurssissa 120602a, taitotaso A1.

120604b RANSKA 2, kevät

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
ke 19.00-20.30
16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
FM Sanna Laukkarinen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Opi selviytymään erilaisissa arkielämän tilanteissa ja matkailutilanteissa, esim. loma-asunnon ja asunnon vuokraustilanteessa, lääkärissä ja julkisissa kulkuvälineissä. Teemme runsaasti suullisia harjoituksia, joiden tavoitteena on rohkaista opiskelijoita puhumaan ranskaa erilaisissa kielenkäyttötilanteissa. Oppikirjana Chez Olivier 2 (Finn Lectura), kpl:t 1-3. (Taitotaso A1-A2).

120606b RANSKA 5 jatko, kevät

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
ma 17.15-18.45
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
FM Sanna Laukkarinen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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

harjoittelemme kommunikoimista ranskaksi arkielämän tilanteissa. Oppikirjana Chez Marianne 2 (Finn Lectura), kpl:t 9-11. (Taitotaso A2-B1).

120608b RANSKA 6/7, kevät (OS)

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
to 19.00-20.30
17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
tuntiopettaja Dina Lindström
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Palauttelemme mieleen matkailutilanteissa tarvittavaa sanastoa ja sanontoja. Kertaamme myös ranskan kielen rakenteita tarpeen mukaan. Oppimateriaalista sovitaan kurssin alussa. (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.

120610b RANSKA, edistyneet, kevät

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
to 17.15-18.45
17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
tuntiopettaja Dina Lindström
Kurssimaksu 40,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kartutamme sanavarastoa ja kertaamme kielioppia. Keskustelemme ja teemme harjoituksia ranskankielisten ajankohtaisohjelmien (internetistä) pohjalta. Oppimateriaalina "Pikku Prinssi" ("Le Petit Prince"); lisäksi monisteet, jotka sisältyvät kurssimaksuun. (Taitotaso B2).

Venäjä**120700b VENÄJÄ 1A, kevät**

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
ti 17.15-18.45
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
Opettaja avoin
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Jatkamme ääntämiseen sekä yksinkertaisiin arkielämän puhetilanteisiin tutustumista. Kevään kurssilla harjoittelemme lisäksi luetunymmärtämisen perustaitoja, mistä syystä osallistuminen edellyttää kyrillisten aakkosten hallintaa. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura), jatkuu (Taitotaso A1).

120702b VENÄJÄ 1B, ripeämpi tahti, kevät

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
to 19.00-20.30
17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
Opettaja avoin
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Jatkamme ääntämiseen sekä yksinkertaisiin arkielämän puhetilanteisiin tutustumista. Kevään kurssilla harjoittelemme lisäksi luetunymmärtämisen taitoja, mistä syystä osallistuminen edellyttää kyrillisten kirjainten hallintaa. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura), jatkuu. (Taitotaso A1).

120704b VENÄJÄN ALKEIDEN JATKO A, kevät

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
ti 19.00-20.30
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
Opettaja avoin
Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Jatkamme peruskieliopin opiskelua ja sanavaraston kartuttamista venäläistä kulttuuria unohtamatta. Harjoittelemme etenkin itsestä ja perheestä kertomista; puhumme ammateista, sukulaisista, kuulumisista ja kielitaidosta. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura), jatkuu. (Taitotaso A1).

120706b VENÄJÄN ALKEIDEN JATKO B, kevät

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs

to 17.15-18.45

17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia

FM Anitta Jääskeläinen

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Jatkamme sanavaraston kartuttamista ja peruskieliopin opiskelua sekä harjoittelemme arkielämän puhetilanteita. Keväällä teemoina ovat kielitaito, puhelinkeskustelut ja liikennevälineet. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura), kpl:sta 8-9 lähtien. (Taitotaso A1).

120708b VENÄJÄN ALKEIDEN JATKO C, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs

ke 11.30-13.00

16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia

FM Vera Chestakova

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyltä. Jatkamme peruskieliopin opiskelua ja vahvistamme sanavarastoa unohtamatta venäläiseen kulttuuriin tutustumista. Aihepiireinä viikonlopun vietto, harrastukset ja vuodenaajat. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura), kpl:sta 11 lähtien. (Taitotaso A1).

120710b VENÄJÄ 2 jatko A, kevät

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs

ke 17.15-18.45

16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia

FM Anitta Jääskeläinen

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kurssi sopii muutaman vuoden opiskelleille. Jatkamme suullisen kielitaidon kehittämistä ja opettelemme uutta arkielämään liittyviä dialogeja kuunnellen ja lukien. Keväällä aihepiireinä ovat ravinto, elintavat, sää ja luonto. Oppikirjana Kafe Piter 2 (Finn Lectura), kpl:sta 12-13 lähtien. (Taitotaso A2).

120712b VENÄJÄ 2 jatko B, kevät

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs

ma 17.15-18.45

14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia

FM Vera Chestakova

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kurssi on tarkoitettu venäjää muutaman vuoden opiskelleille. Jatkamme suullisen kielitaidon kehittämistä sekä harjoittelemme kuullun- ja luetunymmärtämistä. Aihepiireinä ovat perhe, suku ja ihmissuhteet. Oppikirjana Kafe Piter 2 (Finn Lectura), kpl:sta 14 lähtien. (Taitotaso A2).

120714b VENÄJÄ 3 jatko, kevät (OS)

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs

ti 17.15-18.45

15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia

FM Vera Chestakova

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Jatkamme venäjän kieliopin opiskelua sekä aktivoimme sanavarastoa helppojen keskusteluharjoitusten avulla. Aihepiireinä ovat mm. lentomatrustaminen, arjen ilot ja huolet. Oppikirjana Kafe Piter 3 (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.

120716b PUHU JA NAUTI! - venäjän keskustelu, kevät (OS)

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs

ke 11.00-12.30

16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia

tuntiohjaaja Svetlana Nikulina

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kurssi sopii venäjää noin 4 vuotta opiskelleille. Harjoittelemme keskustelua pääasiassa aidoissa puhetilanteissa ja saamme täten rohkeutta ilmaista itseämme vieraalla kielellä. Opimme myös kielen rakenteita (gerundi, verbien aspektit). Oppikirjana Doroga v Rossiju, jatkuu. Kirja tilataan opettajalta yhteistilauksena. (Taitotaso B1-B2). 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.

Espanja

120800b ESPANJA 1, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs

ti 17.15-18.45

15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia

KteO Tuija Näränen

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

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

120802b ESPANJA 2, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs

ma 19.00-20.30

14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia

KteO Tuija Näränen

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa, esim. tapas-baarissa käyminen, asuminen. Oppikirjana ¡Acción! Espanjan tekstikirja 1 ja harjoituskirja 1 (SanomaPro), kpl:t 8A-10. (Taitotaso A1).

120806b KESKIPÄIVÄN MATKAILUESPANJAA 2, kevät

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs

ma 12.00-13.30

14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia

KteO Tuija Näränen

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkamme espanjan kielen alkeiden opiskelua käytännön matkailutilanteissa. Aiheina mm. majoituksen varaaminen, päivämäärät, mieltymyksistä ja vapaa-ajasta kertominen. Oppikirjana Ventana 1 (SanomaPro), kpl:t 7-8 (Taitotaso A1).

120808b KESKIPÄIVÄN MATKAILUESPANJAA 3, kevät

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
ke 12.00-13.30
16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
KteO Tuija Näränen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkamme espanjan kielen opiskelua matkailun käytännön viestintätilanteissa. Aiheina mm. terveys ja arkitoimet. Oppikirjana Ventana 2 kpl:t 1-2. (SanomaPro) (Taitotaso A1).

120810b ESPANJA 3, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
ke 17.15-18.45
16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
KteO Tuija Näränen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa. Aiheina mm. ostoksilla, torilla, ruoka-, vaate- ja kenkäkaupassa. Oppikirjana ¡Acción! Espanjan kielen teksti- ja harjoituskirja 1 (SanomaPro), kpl:t 13A-15 (Taitotaso A1).

120812b ESPANJA 4, kevät

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
ti 19.00-20.30
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
KteO Tuija Näränen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa. Kevään aiheina mm. menneessä ajassa kertominen, alkuperäiskansat. Oppikirja ¡Acción! teksti- ja harjoituskirja 1 (SanomaPro); kpl:t 18A-20. (Taitotaso A2)

120814b KESKIPÄIVÄN MATKAILUESPANJAA 5, kevät

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
to 12.00-13.30
17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
KteO Tuija Näränen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa, Aiheina mm. jokapäiväisen elämän kuvailu, opitun kertaaminen. Oppikirjana ¡Fantástico! 2 (SanomaPro) kpl:t 11-12 (Taitotaso A2).

120816b ESPANJAN AAMUJATKOT, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
ma 09.15-10.45
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
KteO Tuija Näränen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa. Aiheina mm. luonteenpiirteet, ostoksilla ja opitun kertaaminen. Oppikirjana ¡Fantástico! 3 (SanomaPro), kpl:t 10-12. (Taitotaso A2).

120818b BUENAS MIGAS, kevät (OS)

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
ke 19.00-20.30
16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
KteO Tuija Näränen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssin käytännönläheiset aihepiirit ovat hyödyllisiä niin matkailijoille kuin intohimoisille espanjan kielen harrastajillekin. Kurssille osallistuminen edellyttää lyhyen kielen opinnot tai vastaavat tiedot. Kevätpuolen oppimateriaali valitaan yhdessä. (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.

120820b DAN QUE HABLAR, kevät

Luokka 2, Kauppakatu 41, 3. krs.
ma 17.15-18.45
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
KteO Tuija Näränen
Kurssimaksu 40,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Syksyn kurssi 120820a DAN QUE HABLAR ei alkanut. 120820b DAN QUE HABLAR, kevät -kurssin sisältö kuten 120820a, taitotaso B2.

Italia**120900b ITALIA 1, kevät**

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
ke 17.15-18.45
16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
FM, italian kielen kääntäjä ja tulkki Anna-Maria Lehtonen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Opimme lisää kielen perusrakenteita, kartutamme sanavarastoa ja harjoittelemme erilaisia käytännön matkailutilanteita. Aiheina mm. kaupungilla liikkuminen, kellonajat ja ravintolassa asioiminen. Kielen opiskelun ohella tutustumme lisää italialaiseen kulttuuriin ja elämänmenoon. Oppikirjana Bella vista 1 (Sanoma Pro), kpl:sta 4 lähtien. (Taitotaso A1).

120902b ITALIA 2, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
ke 19.00-20.30
16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
FM, italian kielen kääntäjä ja tulkki Anna-Maria Lehtonen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Opimme lisää kielen perusrakenteita ja -sanastoa sekä kehitämme valmiuksia selviytyä italian kielellä erilaisissa matkailutilanteissa. Kurssi sopii noin 1-1,5 vuotta opiskelleille. Oppikirjana Bella Vista 1 (Sanoma Pro), jatkuu. (Taitotaso A1).

120904b ITALIA 3, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
ma 17.15-18.45
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
KTM Ruben Amoroso
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Syksyn Italia 3 (120904a) ei käynnistynyt. Kevään Italia 3 (120904b): sisältö kuten kurssissa 120904a, taitotaso A1.

120906b ITALIA 4, kevät

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
ma 19.00-20.30
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
KTM Ruben Amoroso
Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kertaamme vanhaa ja opimme uutta syventämällä taitojamme kieliopin eri osa-alueilla. Kartutamme sanavarastoa sekä vahvistamme suullista ilmaisua. Teemme runsaasti monipuolisia harjoituksia ja jatkamme tutustumista italialaiseen kulttuuriin. Sopii noin 3-4 vuotta opiskelleille. Oppikirjana Bella vista 2 (SanomaPro), jatkuu. (Taitotaso A1-A2).

120907b CORSO DI CONVERSAZIONE AVANZATO, kevät

Luokka 5, Kauppakatu 41, 3. krs
ke 14.00-15.30
16.1.2019-16.4.2019, 24 oppituntia
tuntiopettaja Franco Pugliese
Kurssimaksu 40,00 €
Uusi kurssi!

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 yleiskieltä, 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

121000b VIRON JATKOKURSSI, kevät

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
ti 17.15-18.45
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
tuntiopettaja Tiit Tönnov
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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. (Taitotaso A1).

Viittomakieli

121104b TUKIVIITTOMIEN ALKEET B, kevät

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
la 09.00-15.00
2.2.2019-9.2.2019, 14 oppituntia
Puhevammaisten tulkki Irene Liukkonen
Kurssimaksu 34,00 €

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. Oppimateriaali sisältyy kurssimaksuun.

121106b TUKIVIITTOMIEN JATKO B, kevät

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
la 09.00-15.00
16.3.2019-16.3.2019, 7 oppituntia
Puhevammaisten tulkki Irene Liukkonen
Kurssimaksu 17,00 €

Soveltuu kaikille jo vähän viittoneille. Kurssilla kertaamme

alkeita ja kasvatamme sanavarastoa. Oppimateriaali sisältyy kurssimaksuun.

Japani

121502b JAPANI 1, kevät

Luokka 4, Kauppakatu 41, 3. krs
ke 19.00-20.30
6.2.2019-10.4.2019, 18 oppituntia
tuntiopettaja Ayaka Suhonen
Kurssimaksu 31,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Opettelemme japanin luku- ja kirjoitustaidon ohella arkielämän suullisia viestintätaitoja. Tutustumme myös japanilaiseen kulttuuriin ja elämänmenoon. Oppikirjana Michi - tie japanin kieleen (Otava), jatkuu sekä opettajan materiaalit, jotka sisältyvät hintaan. Opetuskielinä suomi ja englanti. (Taitotaso A1).

Kiina

121600b KIINA 1, kevät

Luokka 3, Kauppakatu 41, 3. krs
ma 17.15-18.45
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
tuntiopettaja Junhong Liu
Kurssimaksu 40,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Oletko kiinnostunut kiinan kielestä ja kulttuurista tai suunnitteletko työ- tai lomamatkaa Kiinaan? Tule opiskelemaan kiinan kielen perusrakenteita ja -sanastoa sekä harjoittelemaan jokapäiväiseen elämään liittyviä kielenkäyttötalanteita. Teemme ääntämis- ja kielioppiharjoituksia ja opimme käymään yksinkertaisia keskusteluja. Opiskeltava kieli on mandariinikiinaa. Oppimateriaali sisältyy kurssimaksuun. (Taitotaso A1).

Portugali

121800b PORTUGALI 1 jatko, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
ti 19.00-20.30
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
tuntiopettaja Maria Hyrylä
Kurssimaksu 40,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Portugalin jatkokurssi, joka sopii alkeita jo hieman hallitseville. Kurssin teemat käsittelevät niin keskeisimpiä matkailuaiheita kuin ihmisen arkea laajemminkin. Kurssilla käsittelemme sekä Portugalin että Brasilian varianttia. Oppikirjana Tudo Bem? 1, portugalin alkeiskurssi (SanomaPro), jatkuu; lisäksi opettajan materiaalia, joka sisältyy kurssimaksuun. (Taitotaso A1).

TIETOTEKNIikka

420130b TAULUKKOLASKENTA

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 17.15-18.45
15.1.2019-19.2.2019, 12 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 37,00 €

Sinulle, jolla on jo kokemusta tietokoneen käytöstä ja ehkä Excel- tai Calc-ohjelmakin pintapuolisesti tuttu. Tarvitset sitä sitten työssäsi tai haluat hyötykäyttää kotona. Otamme peruskäytön haltuun ja teemme katsauksen myös esim. kaavioihin ja valmiisiin funktioihin.

420131b MAC-PERUSTEET

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
to 12.00-13.30
17.1.2019-21.2.2019, 12 oppituntia
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 37,00 €

Apple-tietokoneen peruskurssi. Opettelemme käyttöjärjestelmän perustoimintoja ja mm. sähköpostin, internetin sekä pilvipalveluiden käyttöä. Mukaan oma Applen kannettava tai pöytäkone.

420132b OMA KONE TUTUKSI, JATKOKURSSI 1 SENIOREILLE (OS)

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ke 12.30-14.00
23.1.2019-10.4.2019, 22 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 67,00 €

Jatkamme internetiin tutustumista ja opettelemme sähköpostin käyttöä. Otamme tiedostot ja kansiot paremmin haltuun. Käymme läpi tietoturva-asioita. Voit käyttää omaa kannettavaa tietokonettasi tai 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.

420134b VIDEOEDITOINNIN PERUSTEET

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
to 17.15-18.45
31.1.2019-21.2.2019, 8 oppituntia
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 29,00 €

Opettelemme videoeditoinnin perusteita ilmaisella editorilla. Voit käyttää opiston kannettavaa tietokonetta tai omaasi.

420135b WINDOWSIN KÄYTTÖ TEHOKKAAMMAKSI

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
to 17.15-18.45
14.3.2019-11.4.2019, 10 oppituntia
Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 31,00 €

Sinulle joka käytät Windows 10, 8 tai 7 -käyttöjärjestelmää työssäsi tai kotona. Tällä kurssilla saat vinkkejä käytön tehostamiseksi ja nopeuttamiseksi. Käymme läpi yleisimpiä ohjelmia, tiedostomuotoja ja asetuksia. Tutustumme mm. ikkunointiin, resurssienhallintaan ja vikatilanteiden korjaamiseen. Tuo oma kannettavasi tai opettele opiston koneella.

420136b TOIMISTO-OHJELMAT KOTIKÄYTTÖSSÄ (OS)

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ma 12.00-13.30
21.1.2019-1.4.2019, 20 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 61,00 €

Tekstinkäsittely, taulukkolaskenta ja esitysgrafiikka. Mitä hyötyä niistä on kotona? Tule opettelemaan vaikka ruokaohjekirjaston tekoa, oman budjetin laadintaa tai valokuvaesityksen koostamista. Käymme läpi mihin ohjelmat soveltuvat, kuinka ne asennetaan ja opettelemme 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.

420137b OMAN KONEEN KÄYTÖN OPETTELU

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
to 12.00-13.30
7.3.2019-11.4.2019, 12 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 37,00 €

Opettele tietokoneen käyttöä omaan tahtiisi. Valitse itse mitä haluat harjoitella: internetiä, sähköpostia, tekstin- tai kuvankäsittelyä, ohjelmia, asetuksia jne. Opettaja kertoo yhteisesti kaikille joitain vinkkejä, mutta pääosin luvassa omatoimista opiskelua opettajan auttaessa ongelma-kohtien yli. Voit käyttää omaa tai opiston tietokonetta.

420139b WINDOWS 10

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 10.00-11.30
15.1.2019-19.2.2019, 12 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 37,00 €

Tutustumme Windows 10 -käyttöjärjestelmään tietokoneella. Teemme katsauksen Windowsin mukana tuleviin ohjelmiin ja otamme haltuun tiedostot ja kansiorakenteet. Varmistamme tärkeimmät tietoturvaan liittyvät asetukset. Ota oma kannettava tietokone mukaan tai opettele opiston koneella.

420140b IT-PAJA: ANDROID

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 12.30-14.45
15.1.2019-15.1.2019, 3 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 12,00 €

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

420141b IT-PAJA: IPHONE & IPAD

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 12.30-14.45
22.1.2019-22.1.2019, 3 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 12,00 €

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-puhelimien ja iPad-tablettiin liittyviin kysymyksiisi ja poimimaan vinkkejä käytön tehostamiseksi!

420142b IT-PAJA: KAMERA & KUVAT KONEELLE

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 12.30-14.45
29.1.2019-29.1.2019, 3 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 12,00 €

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

420143b IT-PAJA: KUVANKÄSITTELY TIETOKONEELLA

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 12.30-14.45
5.2.2019-5.2.2019, 3 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 12,00 €

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

420144b IT-PAJA: KUVANKÄSITTELY ÄLYPUHELMELLA JA TABLETILLA

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 12.30-14.45
12.2.2019-12.2.2019, 3 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 12,00 €

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: kuvankäsittely älypuhelimella ja tabletilla. Otitko muuten hienon kuvan mutta horisontti on vinossa? Jäikö sormen puolikas kuvan reunaan? Tuliko kuvasta liian tumma? Katsomme yleisimpiä vahinkoja ja korjaamme ne laitteen omalla kuvankäsittelyohjelmalla.

420145b IT-PAJA: LAITTEIDEN YLLÄPITO

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 12.30-14.45
19.2.2019-19.2.2019, 3 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 12,00 €

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? Katsastamme ohjelmia, jotka voivat auttaa laitteen toimintaa.

420146b IT-PAJA: VARMUUSKOPIOINTI

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 12.30-14.45
12.3.2019-12.3.2019, 3 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 12,00 €

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: varmuuskopiointi. Onko tietokoneellasi, tabletillasi tai puhelimesi valokuvia tai muita tiedostoja/tietoja joiden häviäminen olisi pieni katastrofi? Tärkeän tiedon tulisi olla aina varmuuskopioituna eli vähintään kahteen eri paikkaan tallennettuna. Keskustelemme eri vaihtoehtojen hyödyistä, haitoista ja käyttöönotosta: muistitikku, ulkoinen kovalevy, pilvipalvelut jne.

420147b IT-PAJA: PILVIPALVELUT

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 12.30-14.45
19.3.2019-19.3.2019, 3 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 12,00 €

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 käyttöönotossa.

420148b IT-PAJA: TIETOTURVA

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 12.30-14.45
26.3.2019-26.3.2019, 3 oppituntia

tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 12,00 €

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

420149b IT-PAJA: SOME ELI SOSIAALINEN MEDIA

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 12.30-14.45
2.4.2019-2.4.2019, 3 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 12,00 €

IT-pajaan on mahdollista ottaa oma laite mukaan ja kysyä sen käyttöön liittyvistä asioista. IT-pajan tämän viikon teema: some eli sosiaalinen media. Teemme katsauksen käytetyimpiin somekanaviin: Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp jne. Opastetaan käyttöönotossa, yksityisyysasetuksissa ja käytössä.

420151b TABLETTITIETOKONE

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ke 10.00-11.30
30.1.2019-20.2.2019, 8 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 29,00 €

Tutustumme tablettitietokoneen käyttöön: yleisiin asetuksiin, internetiin liittymiseen, ohjelmien lataamiseen, tietoturvaan jne. Tällä peruskurssilla käymme sekä Android- että iPad –tableteille yhteisiä asioita. Opistolla on vain pari tablettia, joten tuothan oman tablettisi mukana!

420152b TABLETTITIETOKONE, JATKOKURSSI ANDROID

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ke 10.00-11.30
6.3.2019-20.3.2019, 6 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 21,00 €

Perehdymme tarkemmin Android-käyttöjärjestelmän ominaisuuksiin tablettitietokoneessa. Teemme katsauksen Google-tilin tarjoamiin mahdollisuuksiin: Play-kauppaan, Drive-pilvitalennukseen, sähköpostiin jne.

420153b TABLETTITIETOKONE, JATKOKURSSI IPAD

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ke 10.00-11.30
27.3.2019-10.4.2019, 6 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 21,00 €

Perehdymme tarkemmin iOS-käyttöjärjestelmän ominaisuuksiin iPad-tablettitietokoneessa. Teemme katsauksen Apple-tilin tarjoamiin mahdollisuuksiin: App Store-sovelluskauppaan, iCloud-pilvitalennukseen, sähköpostiin jne.

420156b 3D-MALLINNUKSEN PERUSTEET

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27
ti 17.15-18.45
5.3.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 37,00 €

Vertaamme eri mallinnusohjelmia ja niiden käyttökohteita. Mallinamme ilmaisella SketchUp-ohjelmalla erimuotoisia kappaleita - tai vaikkapa asunnon pohjapiirroksen

perusteella. Puhumme myös 3D-tulostuksessa huomioitavista asioista.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

Ikonimaalaus

260101b MAISEMA JA ARKKITEHTUURI IKONEISSA, kevät (OS)

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
ke 13.30-16.45
16.1.2019-20.3.2019, 36 oppituntia
FM, ikonimaalari Liisa Tynkkynen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tutustumme värin käyttöön sekä maalaustekniikoihin. Harjoitustyö vapaavalintainen, omat piirustus- ja maalaustarvikkeet. Kurssi on tarkoitettu jo jonkin verran ikonimaalausta harrastaneille. 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.

260102b IKONIMAALAUUS, MAISEMA JA PYHÄT IHMISET, kevät (OS)

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
ke 17.15-19.30
16.1.2019-10.4.2019, 36 oppituntia
FM, ikonimaalari Liisa Tynkkynen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Perehdymme maalaustekniikkaan ja siihen, miten ikonille ominainen luonne saadaan aikaisiksi. Mukaan kurssille tarvitaan piirustusvälineet, muita maalaustarvikkeita voi hankkia opettajalta. Kurssi on tarkoitettu aloittaville ja jo jonkin verran maalaaneille harrastajille. 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

260105b PIIRTÄJÄN TYÖPAJAVIIKONLOPUT 2, kevät

105 Käsiyöluokka, Pohjolankatu 27
la 11.00-14.00
su 11.00-14.00
19.1.2019-3.2.2019, 16 oppituntia
Graafinen suunnittelija Mervi Alaoutinen
Kurssimaksu 36,00 €

Kevään työpajassa yhdistämme syksyllä opittuun akvarellit ja käymme läpi värioppia. Kurssi kokoontuu la-su 19.-20.1. ja la-su 2.-3.2.

260150b MAALAUSSURSSI (Vedic Art), kevät

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
la 10.00-16.00
su 10.00-16.00
9.2.2019-10.2.2019, 12 oppituntia
Vedic Art opettaja Eliisa Kivistö
Kurssimaksu 20,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Vedic Art koostuu 17 taiteen periaatteista, joita maalaamme 9.-10.2. Ei osaamisvaatimuksia. Ota mukaan pehmeä lyijykynä ja paljon halpaa piirustuspaperia, väriiä, vesivärit, akryylimaalit, pensselit, vesikupit sekä paperit.

Sopii myös aiemmin maalausta harrastaneille. Kurssipäivät sisältävät 1,5 tunnin ruokatauon.

260201b KUVATAIDEKURSSI, kevät (OS)

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
ti 09.30-11.45
15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia
TaM Maire Pyykkö
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla opettelemme maalaustekniikoita: akvarelli, vesiliukoiset puu- tai kuulakynät, öljyliidut. Opetuksen aikana opettaja pitää master-class työnäytöksiä ja käyttää IT-tekniikkaa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneille harrastajille. Говорим также по-русски. 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.

260202b AKVARELLIMAALAUUS, kevät (OS)

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
ti 12.15-14.30
15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia
TaM Maire Pyykkö
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla opettelemme maalaus - ja piirustustekniikoita: akvarelli, vesiliukoiset puu- tai kuulakynät. Opetuksen aikana opettaja pitää master-class työnäytöksiä ja käyttää IT-tekniikkaa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneille harrastajille. Говорим также по-русски. 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.

260220b AKVARELLIMAALAUUS, kevät (OS)

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
to 14.30-17.00
17.1.2019-11.4.2019, 36 oppituntia
Kuvataiteilija AMK Tiinalotta Särmölä
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla opetellaan akvarellimaalauksen eri tekniikoita, sommittelua sekä värioppia erilaisten tehtävien muodossa. Voidaan opetella myös puupiirrostekniikkaa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille harrastelijoille. 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.

260223b AKRYYLIMAALAUUS, kevät

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27 Joka toinen viikko
pe 16.30-19.00
18.1.2019-22.3.2019, 15 oppituntia
Kuvataiteilija AMK Tiinalotta Särmölä
Kurssimaksu 22,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla opettelemme akryylimaalauksen eri tekniikoita. Maalaamme erilaisille pohjamateriaaleille, kuten pahville, kankaalle ja vaneri- sekä kovalevyille. Kurssi sisältää myös väri-, sommittelu- ja materiaalioppia. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille harrastelijoille. Kurssi kokoontuu 18.1., 1.2., 15.2., 8.3., ja 22.3.

260231b KUVATAIDE ALKEISJATKO, kevät (OS)

105 Käsiyöluokka, Pohjolankatu 27
ke 17.30 - 19.45
16.1.2019-10.4.2019, 36 oppituntia
Kuvataiteilija AMK Soli Perttu
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kertaamme lisää perusteita ja jatkamme maalaamisen harjoittelua. Voit valita akryyli- tai öljyvärit tai yhtä hyvin akvarellivärit. Toteutamme opettajan antamia tehtäviä sekä omia aiheita. Katso kaikki tarvittavat materiaalit [kurssisivuilta](#)! Sopii myös vaealkajille kertaukseksi ja rohkaisuksi -tule mukaan kuvatekemisen taikapiiiriin! 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.

260233b KUVATAIDE jatkoryhmä A, kevät (OS)

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
ti 18.00-20.15
15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia
Kuvataiteilija AMK Soli Perttu
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla toteutamme opettajan antamia tehtäviä sekä omia kuva-aiheita. Voit vapaasti valita, teetkö kuvia akryyli-, öljy-, akvarelli- vai pastelliväreillä -tai vaikka piirtäen. Maalauksen tekniikkaa opimme aina kunkin työn yhteydessä. Joka tunnilla tutustumme johonkin ajankohtaiseen taideilmiöön ja keskustelemme siitä. Katso kaikki tarvittavat materiaalit [kurssisivuilta](#). 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.

260234b KUVATAIDE jatkoryhmä B, kevät (OS)

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
ke 09.30-12.30
16.1.2019-10.4.2019, 48 oppituntia
Kuvataiteilija AMK Soli Perttu
Kurssimaksu 69,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla toteutamme opettajan antamia tehtäviä sekä omia kuva-aiheita. Voit vapaasti valita, teetkö kuvia akryyli-, öljy-, akvarelli- vai pastelliväreillä -tai vaikka piirtäen. Maalauksen tekniikkaa opimme aina kunkin työn yhteydessä. Joka tunnilla tutustumme johonkin ajankohtaiseen taideilmiöön ja keskustelemme siitä. Katso kaikki tarvittavat materiaalit [kurssisivuilta](#). 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 lyijylasityöt**260301b LASITYÖPAJA A, kevät (OS)**

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
ma 15.30-17.45
14.1.2019-8.4.2019, 36 oppituntia
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Pajassa valmistamme tiffany-, lyijylasi- ja sulatustekniikoilla tai näiden yhdistelmillä käyttö- ja koriste-esineitä. Käytämme myös kierrätyslasia (pullot, purkit, ikkunalasi) kokeillen eri

tuunaustapoja. Kurssi sopii sekä aloittajille että aiemmin harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. 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.

260303b LASITYÖPAJA B, kevät (OS)

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
ma 18.00-20.15
14.1.2019-8.4.2019, 36 oppituntia
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Pajassa valmistamme tiffany-, lyijylasi- ja sulatustekniikoilla tai näiden yhdistelmillä käyttö- ja koriste-esineitä. Käytämme myös kierrätyslasia (pullot, purkit, ikkunalasi) kokeillen eri tuunaustapoja. Kurssi sopii sekä aloittajille että aiemmin harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. 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.

260305b LASITYÖPAJA C, kevät (OS)

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
ke 11.00-14.00
16.1.2019-10.4.2019, 48 oppituntia
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Kurssimaksu 64,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Pajassa valmistamme tiffany-, lyijylasi- ja sulatustekniikoilla tai näiden yhdistelmillä käyttö- ja koriste-esineitä. Käytämme myös kierrätyslasia (pullot, purkit, ikkunalasi) kokeillen eri tuunaustapoja. Kurssi sopii sekä aloittajille että aiemmin harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. 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.

260307b MOSAIIKKI, kevät (OS)

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
ke 14.15-16.30
16.1.2019-10.4.2019, 36 oppituntia
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Teemme mosaiikkitoita sisä- ja ulkokäyttöön soveltuvilla työmenetelmillä erilaiset materiaalit ja kiinnitysaineet huomioiden. Hyödynnämme myös kierrätysideaa ja käytämme vanhoja esineitä joko töiden pohjiksi tai rikomme ne tesseroiksi. Materiaalit ym. eivät kuulu kurssin hintaan. Tarvittaessa teemme yhteistilauksia. Kurssi sopii aloittaville sekä 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.

260309b MOSAIIKKIA KOTIIN JA PUUTARHAAN, kevät

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
pe 17.00-20.00
la 10.00-16.15
15.2.2019-6.4.2019, 48 oppituntia
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Kurssimaksu 67,00 €

Kierrätä vanhaa ja tuunaa uutta. Kurssilla teemme mosaiikkitoita sisä- ja ulkokäyttöön soveltuvilla työmenetelmillä pohjien, kiinnitysaineiden ja tesseroiden yhteensopivuus huomioiden. Sulatamme myös lasitesseroita. Materiaalit ym. eivät kuulu kurssin hintaan. Kurssi soveltuu aloittajille sekä aiemmin harrastaneille. Kurssikerrat pe-la 15.–16.2., 8.–9.3., 22.–23.3. ja 5.–6.4.

Emalityöt

260502b EMALITAIDE, kevät (OS)

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
to 17.00-21.00

17.1.2019-11.4.2019, 60 oppituntia

Tuntiopettaja Irja Teräväinen

Kurssimaksu 80,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla opimme kuparin emaloinnin eri tekniikoita, mallinsuunnittelua sekä materiaali- ja värioppia. Teemme esim. luonto-, asetelma- ja henkilöaiheisia töitä ja koruja. Värejä ja kuparia voi ostaa kurssilta. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille. 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.

260504b EMALIVIHKONLOPPU, kevät

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
la 10.00-16.00

su 10.00-16.00

26.1.2019-27.1.2019, 16 oppituntia

Tuntiopettaja Irja Teräväinen

Kurssimaksu 53,00 €

Kurssilla voimme keskeytyksettä tehdä aikaa vieviä suurempia emalimaalauksia tai useampia pieniä töitä.

260510b EMALIELÄMYKSIÄ, kevät (OS)

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
ti 17.00-20.00

15.1.2019-9.4.2019, 48 oppituntia

Korutaiteilija (YAMK) Maria Nuutinen

Kurssimaksu 67,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Tule toteuttamaan itseäsi ja nauttimaan emaloinnin ihmeellisestä maailmasta! Teemme maalauksia, esineitä ja koruja erilaisia emalointitekniikoita monipuolisesti hyödyntäen. Kuva-aiheet voit suunnitella itse tai käyttää saatavilla olevia valmiita malleja. Kuparia ja värejä voit ostaa kurssilta. Emalivärien käytön lisäksi opit kurssilla mallien suunnittelua ja valmistusta sekä kuparipohjien muokkaamista. 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.

Posliininmaalaus

260601b POSLIININMAALAUUS A, kevät (OS)

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
ma 12.45-15.00

14.1.2019-8.4.2019, 36 oppituntia

Ammatinopettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä

Kurssimaksu 50,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla perehdymme posliininmaalauksen perustekniikoihin, sommitteluun ja värien käyttöön. Maalaamme kaikkea kivaa kotiin - seinille taidetta ja pöytään

persoonallisia astioita! Tarvikkeita hankimme 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.

260603b POSLIININMAALAUUS B, kevät (OS)

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
ma 15.15-17.30

14.1.2019-8.4.2019, 36 oppituntia

Ammatinopettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä

Kurssimaksu 50,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla perehdymme posliininmaalauksen perustekniikoihin, sommitteluun ja värien käyttöön. Maalaamme kaikkea kivaa kotiin - seinille taidetta ja pöytään persoonallisia astioita! Tarvikkeita hankimme 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.

260605b POSLIININMAALAUUS C, kevät (OS)

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27
to 18.00-20.15

17.1.2019-11.4.2019, 36 oppituntia

Ammatinopettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä

Kurssimaksu 50,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

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.

260607b POSLIININMAALAUUS D, kevät (OS)

Lauritsalatalo, Hallituskatu 20
ti 18.00-20.15

15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia

Tuntiopettaja Sari Paakkari

Kurssimaksu 50,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla perehdymme posliininmaalauksen perustekniikoihin, sommitteluun ja värien käyttöön. Maalaamme 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.

KÄDENTÄIDOT

Korut

210203b KAUNISTA HOPEASAVESTA 2, kevät

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
ke 17.00-20.00

16.1.2019-13.2.2019, 20 oppituntia

Artesaani Jonna Aspela
Kurssimaksu 49,00 €

Tule suunnittelemaan ja valmistamaan itsellesi tai ystävällesi koru hopeasavesta. Opit käyttämään muotoiltavaa, siveltävää ja pursotettavaa hopeaa. Ensimmäisellä kerralla info ja materiaalitilaus. Tarvikkeet eivät sisälly kurssihintaan. Kurssi sopii aloittelijoille.

210204b AARTEITA ATERIMISTA 2, kevät

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
ke 17.00-20.00
6.3.2019-3.4.2019, 20 oppituntia
Artesaani Jonna Aspela
Kurssimaksu 44,00 €

Kurssilla voit antaa uuden elämän kaapissa lojuville palkintolusikoille. Teemme yhdessä aterimista riipuksia, sormuksia, rintarosseja ja muita koruja tai miksei vaikka lampunvarjostimia tai tuulikelloja. Ensimmäisellä kerralla info. Kurssi sopii aloittelijoille.

210211b KORUKIVENHIONTA, kevät (OS)

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
ma 17.00-21.00
ti 17.00-21.00
ke 17.00-21.00
to 17.00-21.00
pe 17.00-21.00
la 09.00-15.00
25.2.2019-3.3.2019, 32 oppituntia
Kiviseppä Vesa Suuronen
Kurssimaksu 85,00 €

Tule korukivikurssille hiomaan mielenkiintoisista kivistäsi hienoja korukiviä. Korujen valmistuksessa voit käyttää hopeapohjia. Lisäksi valutekniikalla on mahdollista luoda yksilöllisiä koruja. Ota mukaan vedenpitävä esiliina, 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

210301b SAVESTA KERAMIKKAA, kevät (OS)

Monitoimitalo, Anni Swanin katu 7, askartelutila 2
ma 17.00-20.00
14.1.2019-8.4.2019, 48 oppituntia
Keraamikko Auli Huttunen
Kurssimaksu 67,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tule ideoimaan ja valmistamaan savesta käyttö- ja taide-esineitä; esim. astioita, sushitarjottimia, sisustusesineitä, veistoksia, mobileja, peli- ja animaatiominiatyrihahmoja. Saven työstäminen rentouttaa ja auttaa hahmottamaan 3-ulotteisuutta. Voit kokeilla myös dreijaamista. Kurssilla käytössä laajasti laadukkaita materiaaleja (massat, värit, lasitteet). 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.

210320b SAVITYÖT A, kevät (OS)

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
ma 10.30-12.45
14.1.2019-1.4.2019, 33 oppituntia

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin harrastaneille. Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voit lunastaa pajalta, eivät sisälly 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.

210321b SAVITYÖT B, kevät (OS)

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
ma 13.00-15.15
14.1.2019-1.4.2019, 33 oppituntia
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin harrastaneille. Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voit lunastaa pajalta, eivät sisälly 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.

210322b SAVITYÖT C, kevät (OS)

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
ma 15.30-17.45
14.1.2019-1.4.2019, 33 oppituntia
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin harrastaneille. Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voit lunastaa pajalta, eivät sisälly 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.

210323b SAVITYÖT D, kevät (OS)

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
ma 18.00-20.15
14.1.2019-1.4.2019, 33 oppituntia
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin harrastaneille. Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voit lunastaa pajalta, eivät sisälly 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.

210324b SAVITYÖT E, kevät (OS)

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
ke 17.30-19.45
16.1.2019-3.4.2019, 33 oppituntia

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin harrastaneille. Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voit lunastaa pajalta, eivät sisälly 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.

210325b SAVITYÖT F, kevät (OS)

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
to 14.30-16.45
17.1.2019-4.4.2019, 33 oppituntia
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin harrastaneille. Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voit lunastaa pajalta, eivät sisälly 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.

210351b ILLANVIRKKUJEN SAVISET TAMMIKUUN PERJANTAIT, kevät

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
pe 18.00-22.00
11.1.2019-25.1.2019, 15 oppituntia
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Kurssimaksu 42,00 €

Tervetuloa virkkuilemaan savien parissa! Muovillaan saviesineitä omien suunnitelmien mukaan. Materiaalit voi lunastaa pajalta, eivät sisälly kurssimaksuun.

210352b PIHAKORISTEITA JA RUUKKUJA, kevät

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
ma 17.00-21.00
ti 17.00-21.00
ke 17.00-21.00
la 10.00-14.00
8.4.2019-13.4.2019, 20 oppituntia
Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko
Kurssimaksu 44,00 €

Teemme koristeita, ruukkuja ja vaikka vesiaiheita pihaan ja parvekkeelle. Materiaalit voi lunastaa pajalta, eivät sisälly kurssimaksuun. Sopii kaikille.

Pajutyöt

210405b PAJUTYÖ jatkokurssi, kevät (OS)

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
ti 17.30-20.30
15.1.2019-2.4.2019, 44 oppituntia
KteO, muotoilija AMK Tarja Talonpoika
Kurssimaksu 61,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Opettelemme punomaan mm. koreja, koristeita, eläinhahmoja ja lisää erilaisia punontoja ja niksejä. Valmistamme töitä oppilaiden omien suunnitelmien pohjalta kotiin ja puutarhaan. Pajua voit ostaa myös kurssin

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.

210411b PUUNKANTOKORI KAHVIPUSSEISTA PUNOMALLA, kevät

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27
pe 17.30-20.30
la 09.00-15.00
su 09.00-15.00
1.2.2019-10.2.2019, 20 oppituntia
KteO, muotoilija AMK Tarja Talonpoika
Kurssimaksu 44,00 €

Valmistamme kahvipusseista ruutupunonnalla puunkantokorin. Mukaan kurssille tarvitset omia kahvipusseja (n. 100 kpl pestyjä, vain molemmat päät avattu), viivoittimen, maalarinteippiä ja sakset. Perjantaina 1.2. käymme läpi kahvipussien käsittelyä ja valmisteluja työtä varten. Kurssi jatkuu la-su 9.–10.2.

Puutyöt ja puukkokurssit

210501b PUUTYÖT JA KORISTEVEISTO A, kevät (OS)

Kesämäen koulun teknisen työn luokka, Lavolankatu 16
ke 16.00-18.15
16.1.2019-10.4.2019, 36 oppituntia
Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen
Kurssimaksu 51,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla teemme puutöitä sekä koristeveistoa omien mieltymysten ja tarpeiden mukaan. Opettelemme työkalujen ja puuntyöstökoneiden käyttöä töitä tehdessä. Kurssilainen hankkii omat tarvikkeet ja materiaalit, työkalut ja laitteet ovat koululla. Koululla ei ole keskeneräisten töiden säilytysmahdollisuutta. 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.

210503b PUUTYÖT JA KORISTEVEISTO B, kevät (OS)

Kesämäen koulun teknisen työn luokka, Lavolankatu 16
ke 18.15-20.30
16.1.2019-10.4.2019, 36 oppituntia
Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen
Kurssimaksu 51,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla teemme puutöitä sekä koristeveistoa omien mieltymysten ja tarpeiden mukaan. Opettelemme työkalujen ja puuntyöstökoneiden käyttöä töitä tehdessä. Kurssilainen hankkii omat tarvikkeet ja materiaalit, työkalut ja laitteet ovat koululla. Koululla ei ole keskeneräisten töiden säilytysmahdollisuutta. 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.

210520b PUUKONRAKENNUSILTAMAT A, kevät (OS)

Kesämäen koulun teknisen työn luokka, Lavolankatu 16
ti 16.00-18.15
15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia
Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen
Kurssimaksu 51,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla teemme puukkoja toinen toiselta oppien ajatuksella. Sopii vanhoille tekijöille sekä ensikertalaisille. Puukon voit tehdä puolivalmiista osista tai itse takoen. Kurssilainen hankkii itse omat tarvikkeet, esim. www.puukot.fi. Lisäksi tulee kaasumaksu 5-10 €, riippuen osallistujamäärästä. Kurssin alaikäraja 16 vuotta. 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.

210523b PUUKONRAKENNUSILTAMAT B, kevät (OS)

Kesämäen koulun teknisen työn luokka, Lavolankatu 16
ti 18.15-20.30
15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia
Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen
Kurssimaksu 51,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla tehdään puukkoja toinen toiselta oppien ajatuksella. Sopii vanhoille tekijöille sekä ensikertalaisille. Puukon voi tehdä puolivalmiista osista tai itse takoen. Kurssilainen hankkii itse omat tarvikkeet, esim. www.puukot.fi. Lisäksi tulee kaasumaksu 5-10 euroa, riippuen osallistujamäärästä. Kurssin alaikäraja 16 vuotta. 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.

210530b PUUTYÖT, Peltola, kevät (OS)

Peltolan koulu, teknisen työn luokka, Lappeenkatu 2
ti 17.30-20.00
15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia
Työopettaja Tapani Leppänen
Kurssimaksu 51,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tutustumme erilaisiin puutyön tekniikoihin ja puulaatuihin. Opiskelemme työn suunnittelua sekä sähköisten käsityökalujen ja puuntyöstökoneiden oikeaa ja turvallista käyttöä. Valmistamme omien toiveiden mukaan kodin, puutarhan ja kesämökin koriste- ja tarve-esineitä. 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.

Tekstiilityöt

210600b KÄSITYÖPAJA Haapajärvi, kevät (OS)

Haapajärven ent. koulu, luokka, Vainikkalantie 765
ti 17.30-20.00
15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla toteutamme opiskelijoiden omia käsityöllisiä ideoita ja kurssin sisällön suunnittelevat kurssilaiset itse. Mahdollisuus opetella koneneulontaa, käsinneulontaa, kirjontaa, virkkausta, ompelua, punontaa, ym. erityistekniikoita mielenkiinnon mukaan. 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.

210604b KIRJONNAN ILOA, kevät (OS)

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs
ti 11.00-13.30

15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia
KTeO Tuija Näränen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Toteutamme opiskelijoiden omia käsityöllisiä ideoita käyttäen erilaisia kirjontatekniikoita ja ryijympelua. Opiskelijat hankkivat materiaalit pääsääntöisesti itse. Opettaja tilaa ryijymalleja ja -tarvikkeita tarvittaessa. 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.

210622b VAATTEEN UUSI ELÄMÄ, kevät (OS)

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
to 17.30-20.30
17.1.2019-11.4.2019, 48 oppituntia
Artenomi Pirjo Miikki
Kurssimaksu 67,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Annamme vaatteelle uuden elämän ideoimalla, muokkaamalla ja ompelemalla. Valmistamme persoonallisia tekstiilikierätystuotteita korjaamalla vanhaa tai yhdistelemällä uutta materiaalia kestäväen kehityksen hengessä. Opettelemme helppoja, selkeitä ompelutekniikoita ja vaatteiden korjausompelua. Harjoittelemme saumurin käyttöä ja hyödynnämme lehtien valmiskaavoja. Omat ompelutarvikkeet mukaan. 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.

210700b TILKKUTYÖT, kevät (OS)

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
ma 15.00-17.15
14.1.2019-8.4.2019, 36 oppituntia
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Ompellemme tilkkutyötekniikoilla sisustustekstiilejä, asusteita ym. Kurssille voi osallistua aiemmin tilkkutöitä harrastaneet sekä vasta-alkajat. 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.

210702b OMPELUKURSSI A, kevät (OS)

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
ma 18.00-20.15
14.1.2019-8.4.2019, 36 oppituntia
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tule ompelamaan itsellesi yksilöllisiä vaatteita. Käytämme valmiita kaavoja ja muutetaan niitä sinulle sopiviksi kuositellen ja sovittaen. Voit valmistaa asuja myös muille kuten lapsille, miehille, lahjaksi jne. 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.

210704b OMPELUKURSSI B, kevät (OS)

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
ti 09.00-11.15
15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia

KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tule ompelemaan itsellesi yksilöllisiä vaatteita. Käytämme valmiita kaavoja ja muutetaan niitä sinulle sopiviksi kuositellen ja sovittaen. Voit valmistaa asuja myös muille kuten lapsille, miehille, lahjaksi jne. 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.

210706b OMPELUKURSSI C, kevät (OS)

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
ti 11.45-14.00

15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tule ompelemaan itsellesi yksilöllisiä vaatteita. Käytämme valmiita kaavoja ja muutetaan niitä sinulle sopiviksi kuositellen ja sovittaen. Voit valmistaa asuja myös muille kuten lapsille, miehille, lahjaksi jne. 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.

210725b KONENEULONNAN VIIKONLOPPUKURSSI, kevät (OS)

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27
la 09.00-16.00
su 09.00-16.00

26.1.2019-10.3.2019, 54 oppituntia
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Kurssimaksu 75,00 €

Tule neulomaan joko omalla neulekoneella tai opistolla olevilla Brother-neulekoneilla itsellesi tai lahjaksi erilaisia neuleita. Materiaalit eivät sisälly kurssihintaan. Kurssiviikonloput ovat 26.-27.1. 16.-17.2. ja 9.-10.3. 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.

210743b NYPLÄYS, kevät

Luokka 1, Kauppakatu 41, 3. krs Joka toinen viikko
pe 14.00-18.00

18.1.2019-22.3.2019, 25 oppituntia
Artesaani Hanna Vierikko
Kurssimaksu 35,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Nypläämme kurssilaisten toiveiden mukaan koristeita, liinoja, tauluja tai vaikkapa asusteita. Tutustumme erilaisiin materiaaleihin nypläyksessä. Kurssi soveltuu vasta-alkajille ja nypläystä jo harrastaneille. Materiaalit eivät sisälly kurssihintaan. Kokoontumiskerrat 18.1., 1.2., 15.2., 8.3. ja 22.3.

Entisöinti ja verhoilu

210803b HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA VERHOILU C, kevät

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
to 17.00-21.00
pe 17.00-21.00
7.2.2019-22.2.2019, 30 oppituntia

Pintakäsittelykäsillä Raija Virvalo
Kurssimaksu 43,00 €

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

210804b HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA VERHOILU D, kevät (OS)

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
to 17.00-21.00
pe 17.00-21.00
7.3.2019-29.3.2019, 40 oppituntia
Pintakäsittelykäsillä Raija Virvalo
Kurssimaksu 57,00 €

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

210805b HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA VERHOILU E, kevät

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
to 17.00-21.00
pe 17.00-21.00
4.4.2019-12.4.2019, 20 oppituntia
Pintakäsittelykäsillä Raija Virvalo
Kurssimaksu 33,00 €

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

Muut kädentaidot

211008b SAIPPUAKAKKUJA JA KYLPYPOMMEJA 2, kevät

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27
to 11.00-14.00
17.1.2019-14.2.2019, 20 oppituntia
Artesaani Jonna Aspela
Kurssimaksu 44,00 €

Teemme valmiista saippuamassasta tuoksuilla, väreillä ja muottien avulla ihania saippuuita; esimerkiksi suklaakakkusaippuaa tai sitruunaista mehujäätelösaippuaa. Paketoinnemme myös valmiit saippuat kauniisti, vaikka lahjaksi annettavaksi. Valmistamme myös kylpypommeja ja suihkujellyä. Ensimmäisellä kerralla info, suunnittelu ja materiaalitilaus. Sopii kaikille.

TANSSI JA LIIKUNTA

Jooga

730101b ASTANGAJOOGA, ALKEET/ ALKEISJATKO A, kevät

Saimaan Astangajooga ry
ma 16.30-17.30
14.1.2019-8.4.2019, 16 oppituntia
Astangajoogaohjaaja Kirsi Haimi
Kurssimaksu 40,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kevyt alkeet tunnilla tahti on rauhallinen ja asanoita voidaan soveltaa jokaiselle sopivaksi. Kuten myös muillakin tunneilla.

730103b ASTANGAJOOGA, MYSORE A, kevät (OS)

Saimaan Astangajooga ry
ma 17.40-19.10
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
Astangajoogaohjaaja Kirsi Haimi
Kurssimaksu 56,00 €

Mysoreharjoitus on vanhan perinteen mukainen harjoitusmuoto. Asana järjestystä ei alussa tarvitse itse muistaa ulkoa. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730104b ASTANGAJOOGA, MYSORE B, kevät (OS)

Saimaan Astangajooga ry
ti 16.30-18.00
pe 16.30-18.00
15.1.2019-12.4.2019, 48 oppituntia
Astangajoogaohjaaja Kirsi Haimi
Kurssimaksu 113,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Vanhan perinteen mukainen Mysore harjoitus. Astangan alkeiskurssin käyneille. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730106b ASTANGAJOOGA, ALKEISJATKO B, kevät (OS)

Saimaan Astangajooga ry
ti 18.05-19.20
15.1.2019-9.4.2019, 20 oppituntia
Astangajoogaohjaaja Kirsi Haimi
Kurssimaksu 50,00 €

Sopii uusille tulokkaille ja jo astangaa tehneille. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730107b ASTANGAJOOGA, ALKEET/ALKEISJATKO C, kevät

Saimaan Astangajooga ry
ke 17.00-18.15
16.1.2019-10.4.2019, 20 oppituntia
Fysioterapeutti Sari Hyvärinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Astangajoogaharjoittelua ohjatusti uusille tulokkaille ja alkeiskurssin käyneille. Astangajoogaa sanotaan myös "voimajoogaksi", sillä se voimistaa ja avaa kehoa ja mieltä. Ota oma matto mukaan tai vuokraa salilta.

730108b ASTANGAJOOGA ALKEET B, kevät (OS)

Saimaan Astangajooga ry
ke 18.30-19.30
16.1.2019-10.4.2019, 16 oppituntia
Fysioterapeutti Sari Hyvärinen
Kurssimaksu 40,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Astangajoogaharjoittelua ohjatusti uusille tulokkaille ja alkeiskurssin käyneille. Astangajooga sanotaan myös "voimajoogaksi", sillä se voimistaa ja avaa kehoa ja mieltä. Ota oma matto mukaan tai vuokraa salilta. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730109b LASTEN JOOGA A, kevät

Saimaan Astangajooga ry
pe 18.05-18.50
18.1.2019-12.4.2019, 12 oppituntia

Astangajoogaohjaaja Kirsi Haimi
Kurssimaksu 29,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Joogaa tarinan tahtiin eläimiä matkien. 4–9-vuotiaille (ilman vanhempia).

730111b YOGAFUNC, kevät

Danzarina -sali, Simolantie 3
ma 16.30-17.15
14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Joogaohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska astangajoogaan pohjautuva konsepti jooga-fitness-tunti, joka tehdään musiikin tahdissa. Joogasta tutut liikesarjat yhdistettyinä huipputehokkaiisiin lihaskuntoliikkeisiin haastavat kehon mahtavalla tavalla. Monipuolinen musiikki tuo voimaa ja syvyyttä liikkeisiin ja rauhoittaa kun on sen aika. Oma alusta.

730115b HATHAJOOGA, JATKO A, kevät (OS)

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 14.30-16.00
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
Jooganopettaja SJL®, Sirpa Ripatti
Kurssimaksu 56,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jooga edistää terveyttä ja onnellisuutta. Joogassa kuljemme hengityksen ohjaamana fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia. Ota mukaasi oma alusta ja lämmin asu. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730117b HATHAJOOGA ALKEET A, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 17.15-18.45
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
DI, jooganopettaja SJL® Päivi Kojo
Kurssimaksu 56,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tutustumme monipuoliseen joogamuotoon fyysisiä harjoituksia tehden ja saamme oivalluksia itsehoidon keinoista. Keskitymme myös hiljentymiseen, kehon tunteiden aistimiseen ja luonnollisen hengitysrhythmin löytämiseen. Tervetuloa ylläpitämään terveyttä, kevyttä mieltä ja rentoa oloa. Oma alusta. Taso: kevyt.

730119b HATHAJOOGA JATKO B, kevät (OS)

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 19.00-20.30
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
DI, jooganopettaja SJL® Päivi Kojo
Kurssimaksu 56,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Keskitymme luuston ja selän hyvinvointiin hengityksen ohjaamassa fyysisessä joogaharjoituksessa. Itsetuntemuksemme ja tasapainomme lisääntyy myös meditaation aikana. Keväällä päätämme kurssin syvärentoutukseen tarkkaavaisuuden tilassa. Tervetuloa kokemaan hengähdysvetki, elämänilo ja mielen tyyntyminen. Mukaan oma alusta. Taso: kevyt. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730121b HATHAJOOGA, JATKO C, kevät (OS)

211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 09.00-10.30

16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
 Jooganopettaja SJL®, Sirpa Ripatti
 Kurssimaksu 56,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

Jooga edistää terveyttä ja onnellisuutta. Joogassa kuljemme hengityksen ohjaamana fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia. Ota mukaasi oma alusta ja lämmin asu. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730123b HATHAJOOGA, JATKO D, kevät (OS)

211 Sali, Pohjolankatu 27
 ke 10.45-12.15
 16.1.2019-10.4.2019, 24 oppituntia
 Jooganopettaja SJL®, Sirpa Ripatti
 Kurssimaksu 56,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

Jooga edistää terveyttä ja onnellisuutta. Joogassa kuljemme hengityksen ohjaamana fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia. Ota mukaasi oma alusta ja lämmin asu. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730125b HATHAJOOGA, JATKO E, kevät (OS)

211 Sali, Pohjolankatu 27
 to 17.30-19.00
 17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
 FK, jooganopettaja SJL®, Tiina Vahteristo
 Kurssimaksu 56,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

Syvennetään harjoitusta, tavoitteena rauhallinen tietoinen läsnäolo, joka rentouttaa ja voimistaa kehoa ja mieltä. Mukaan oma alusta ja lämmin asu. Taso: kevyt. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730127b HATHAJOOGA, ALKEET B, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
 to 19.15-20.45
 17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
 FK, jooganopettaja SJL®, Tiina Vahteristo
 Kurssimaksu 56,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

Tutustutaan joogaan fyysisiä venytyksiä tehden. Rentoudutaan ja hellitetään, puretaan tarpeettomia jännityksiä. Mukaan oma alusta ja lämmin asu. Taso: kevyt. Ei tuntia kiirastorstaina.

730128b LASTEN JOOGA B, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
 su 10.15-11.00
 20.1.2019-14.4.2019, 11 oppituntia
 Jooganopettaja Marjo Niiranen
 Kurssimaksu 26,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

Pojat ja tytöt tutustuvat joogaan leikkisyyden kautta liikkumisen sekä pysähtymisen muodoissa (keskittymistä/rauhottumista, itseilmaisua ja kehon hallintaa) ilman suorituspainetta. Ei tarvetta aiempaan kokemukseen, tukee mm. kouluelämää/liikunnallisempia harrastuksia. Joustava vaatetus, alusta ja vesipullo. Ikäsuositus 5–9 vuotta, ilman vanhempaa. Ei tuntia 31.3.

730129b HYVÄN OLON JOOGAA, kevät (OS)

211 Sali, Pohjolankatu 27
 pe 10.00-11.30

18.1.2019-12.4.2019, 24 oppituntia
 Joogaohjaaja Eija Juvakka
 Kurssimaksu 56,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

Lujan lempeää hathajoogaa lempeästi edeten. 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](#).

730131b BODY JOOGA A, kevät (OS)

Danzarina -sali, Simolantie 3
 ma 17.30-18.45
 14.1.2019-8.4.2019, 20 oppituntia
 Joogaohjaaja Sinikka Miettinen
 Kurssimaksu 47,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

Tehokas ja samalla rentouttava Body Jooga -tunti on dynaamista länsimaista joogaa, jossa on vaikutteita hatha- ja astangajoogasta. Tunti koostuu virittäytymisestä ja lämmittelystä, asanaharjoituksesta sekä loppurentoutuksesta. Fyysisessä asanaharjoituksessa vahvistetaan lihaksia, kehitetään kehonhallintaa, harjoitetaan tasapainoa ja venytellään. Oma alusta. Taso: keskiraskas/raskas. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730132b TUOLIJOOGA, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
 ti 13.00-13.45
 15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
 Joogaohjaaja Eija Juvakka
 Kurssimaksu 29,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

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

730133b ÄIJÄJOOGA A, kevät (OS), HUOMIO!!! PÄIVÄ MUUTTUNUT PERJANTAIKSI

Lpr:n palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
 pe 11.00-12.30
 18.1.2019-12.4.2019, 24 oppituntia
 Joogaohjaaja Samuli Nikkanen
 Kurssimaksu 56,00 €
 Jatkoa syksyn kurssille!

Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Jatketaan hathajoogaharjoituksia lisäämällä itsetuntemusta ja tietoisuutta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730134b PARIJOOGA, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
 su 11.15-12.45
 20.1.2019-17.2.2019, 10 oppituntia
 Joogaopettaja Marjo Niiranen
 Kurssimaksu 24,00 €

Parijoogassa harjoitellaan joogaa parin kanssa sisältäen yksilö- ja pariosuuden sekä rentoutumisosion. Yhdessä tehtävät harjoitteet kehittävät mm. tasapainoa. Voit tulla yhdessä pariin kanssa tai ilman. Ei tarvetta aiempaan kokemukseen, harjoitus tapahtuu oman kehon ehdoilla soveltuen miehille ja naisille. Kurssimaksu on henkilökohtainen. Mukaan alusta, vesipullo ja villi.

730135b YOGA FLOW™, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27

ke 19.15-20.15

16.1.2019-10.4.2019, 16 oppituntia

Yoga Flow™ ohjaaja Anne-Marie Koponen

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Yoga Flow™ on mielen ja kehon yhteistyötä korostava ja kehon voimaa ja hallintaa lisäävä harjoitus. Asanat haetaan hengitystä seuraten ja ne yhdistetään erilaisiksi liikejatkumoiksi. Yoga Flow -nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Tunti sopii kaikille. Oma alusta mukaan!

730136b ÄIJÄJOOGA B, kevät (OS)

211 Sali, Pohjolankatu 27

pe 16.30-18.00

18.1.2019-12.4.2019, 24 oppituntia

Joogaohjaaja Samuli Nikkanen

Kurssimaksu 56,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Hatha-joogaan perustuva harjoitus lisää elinvoimaa, iloa, notkeutta ja liikkuvuutta jokaisen omilla ehdoilla. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730139b BODY JOOGA B, kevät

Kesämäen päiväkot

to 17.45-19.00

17.1.2019-11.4.2019, 20 oppituntia

Joogaohjaaja Sinikka Miettinen

Kurssimaksu 47,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Tehokas ja samalla rentouttava BodyJooga -tunti on dynaamista länsimaista joogaa, jossa on vaikutteita hatha- ja astangajoogasta. Tunti koostuu virittävyydestä ja lämmittelystä, asanaharjoituksesta sekä loppurentoutuksesta. Fyysisessä asanaharjoituksessa vahvistetaan lihaksia, kehitetään keuhkoja, harjoitetaan tasapainoa ja venytellään. Oma alusta. Taso: keskiraskas/raskas.

730140b YINJOOGA, kevät

Studio Mandula, Kipparinkatu 7 C 5

ke 19.30-20.30

16.1.2019-10.4.2019, 16 oppituntia

Joogaopettaja Essi Reponen

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla teemme lempeitä, pitkäkestoisia, kehon syviä sidekudoksia herätteleviä asanoita. Harjoitus rauhoittaa hermostoa ja avaa sekä tasapainoittaa kehon meridiaaneja eli energiakanavia. Apuna käytämme joogabolistereita ja -tiiliä. Yinjooga sopii loistavasti tasapainottamaan nykyajan hektistä elämää. Oma joogamatto ja huopa mukaan. Kurssin taso: aloittelijat ja aiemmin harrastaneet.

730141b KUNDALIINIJOOGA, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27

su 18.15-19.45

20.1.2019-14.4.2019, 22 oppituntia

Joogaopettaja Marjo Niiranen

Kurssimaksu 52,00 €

Tunnilla vahvistetaan kehoa ja henkistä hyvinvointia hyödyntäen fyysisiä liikesarjoja, kaunista musiikkia, meditaatioita sekä syvärentoutumista. Jokainen tunti on erilainen/eri teemallinen. Ei tarvetta aiempaan kokemukseen,

harjoitus tapahtuu oman kehon ehdoilla soveltuessa miehille ja naisille. Mukaan alusta, vesipullo ja viltti. Ei tuntia su 31.3.

730142b LEMPEÄ JOOGA, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27

su 17.00-18.00

20.1.2019-14.4.2019, 15 oppituntia

Joogaopettaja Marjo Niiranen

Kurssimaksu 36,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Lempeässä joogassa tehdään yksinkertaisia kehoa ja mieltä rauhoittavia joogaharjoitteita oman kehon ehdoilla päättyen rentoutusosioon. Ei tarvetta aiempaan kokemukseen, harjoitus tapahtuu oman kehon ehdoilla soveltuessa miehille ja naisille. Mukaan alusta, vesipullo ja viltti. Ei tuntia 31.3.

730143b YINJOOGA, kevät

Studio Mandula, Kipparinkatu 7 C 5

pe 15.30-16.30

18.1.2019-12.4.2019, 16 oppituntia

Joogaopettaja Essi Reponen

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla teemme lempeitä, pitkäkestoisia, kehon syviä sidekudoksia herätteleviä asanoita. Harjoitus rauhoittaa hermostoa ja avaa sekä tasapainoittaa kehon meridiaaneja eli energiakanavia. Apuna käytämme joogabolistereita ja -tiiliä. Yinjooga sopii loistavasti tasapainottamaan nykyajan hektistä elämää. Halutessa oma joogamatto ja huopa mukaan. Sopii kaikille.

730144b KESÄKURSSI: HATHAJOOGA

211 Sali, Pohjolankatu 27

ke 19.30-21.00

8.5.2019-5.6.2019, 10 oppituntia

Joogaopettaja Marjo Niiranen

Kurssimaksu 24,00 €

Tervetuloa huoltamaan kehoa ja mieltä hathajoogatunneille, jotka sisältävät jokaiselle, miehille sekä naisille, soveltuvia asentoja ja liikesarjoja. Voit tulla mukaan jo aiemmin harjoittaneena tai ilman aiempaa harjoittamista; harjoitus tapahtuu jokaisen oman kehon ehdoilla. Mukaan alusta, vesipullo ja viltti. Ei tuntia 1.5.

730145b SEASONAL JOOGA FLOW, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27

su 13.00-14.00

20.1.2019-14.4.2019, 16 oppituntia

Saeasonal Jooga/ Joogaopettaja Suvi Sinkkonen

Kurssimaksu 39,00 €

Asanaharjoituksissa keskitytään kyseisen vuodenajan sisäelinten ja meridiaanien hoitoon ja tasapainotukseen sekä hengitykseen. Lopuksi rentoudutaan. Vuodenajasta riippuen harjoitus on joko dynaaminen ja tasapainottava tai rauhoittava ja tasapainottava. Mukaan oma joogamatto ja rento vaatetus. Loppurentoutukseen varaa lämmitä yllesi. Taso: kevyt/keskiraskas.

730152b TAMMIKUUN INTENSIIVIJOOGA

211 Sali, Pohjolankatu 27

ma 17.30-19.00

ti 17.30-19.00

ke 17.30-19.00

to 17.30-19.00

pe 17.30-19.00

7.1.2019-11.1.2019, 10 oppituntia

Tuntiopettaja Eija Juvakka

Kurssimaksu 29,00 €

Aloita vuosi rentouttamalla kehoa ja mieltä lempeillä joogaharjoituksilla. Harjoitellaan liikkeen ja hengityksen yhteyttä, joka rauhoittaa mielen. Kurssi soveltuu aikaisemmin harrastaneille ja uusille joogasta kiinnostuneille. Mukaan oma alusta ja mukava lämmin asu.

730157b HYVÄN OLON JOOGASUNNUNTAI

211 Sali, Pohjolankatu 27
su 10.00-16.00
3.3.2019-3.3.2019, 7 oppituntia
Jooganopettaja SJL® Sirpa Ripatti
Kurssimaksu 25,00 €

Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo auttaa ihmistä tutustumaan itseensä ja omiin tarpeisiin sekä parantaa stressin sietokykyä. Mukaan oma alusta, lämmin asu ja lounasevät.

730158b KESÄKURSSI: BODY JOOGA

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 18.30-19.45
29.4.2019-3.6.2019, 10 oppituntia
Joogaohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €

Tehokas ja samalla rentouttava BodyJooga-tunti on dynaamista länsimaista joogaa, jossa on vaikutteita hatha- ja astangajoogasta. Tunti koostuu virittäytymisestä ja lämmittelystä, asanaharjoituksesta sekä loppurentoutuksesta. Fyysisessä asanaharjoituksessa vahvistetaan lihaksia, kehitetään keuhkojen hallintaa, harjoitetaan tasapainoa ja venytellään. Oma alusta. Taso: keskiraskas/raskas.

730159b KESÄKURSSI: HATHAJOOGA, ALKEISJATKO

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 09.00-10.30
2.5.2019-23.5.2019, 8 oppituntia
Jooganopettaja SJL®, Sirpa Ripatti
Kurssimaksu 19,00 €

Tutustumme joogaan harjoituksia tehden. Etsimme yhteyttä kehon, mielen ja hengityksen välillä sekä syvempää tietoutta itsestä ja elämästä. Mukaan oma alusta ja lämmin asu.

730160b KESÄKURSSI: HATHAJOOGA, JATKO

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 10.45-12.15
2.5.2019-23.5.2019, 8 oppituntia
Jooganopettaja SJL®, Sirpa Ripatti
Kurssimaksu 19,00 €

Syvennämme harjoitusta. Etsimme yhteyttä kehon, mielen ja hengityksen välillä sekä syvempää tietoisuutta itsestä ja elämästä. Mukaan oma alusta ja lämmin asu.

730161b KESÄKURSSI: Yoga Flow™

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 20.00-21.00
2.5.2019-6.6.2019, 7 oppituntia
Yoga Flow ohjaaja, tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 17,00 €

Mielen ja kehon yhteistyötä korostava ja kehon voimaa ja hallintaa lisäävä harjoitus. Asanat haetaan hengitystä seuraten ja ne yhdistetään erilaisiksi liikejatkumoiksi. Yoga Flow- nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Tunti sopii kaikille. Mukaan oma alusta.

730162b KESÄKURSSI: LASTEN JOOGA

211 Sali, Pohjolankatu 27
su 10.15-11.00

5.5.2019-2.6.2019, 5 oppituntia
Jooganopettaja Marjo Niiranen
Kurssimaksu 12,00 €

Pojat ja tytöt tutustuvat joogaan leikkisyyden kautta liikkumisen sekä pysähtymisen muodoissa (keskittymistä/rauhottumista, itseilmaisua ja kehon hallintaa) ilman kilpailua/suorituspainetta. Ei tarvetta aiempaan kokemukseen, tukee mm. kouluelämää/liikunnallisempia harrastuksia. Joustava vaatetus, alusta ja vesipullo. Ikäsuositus 5-9 vuotta, osallistuminen ilman vanhempaa.

730163b KESÄKURSSI: JOOGA & MINDFULNESS

211 Sali, Pohjolankatu 27
su 17.00-18.30
5.5.2019-2.6.2019, 10 oppituntia
Jooganopettaja Marjo Niiranen
Kurssimaksu 24,00 €

Jooga & Mindfulness -tunnilla tehdään yksinkertaisia kehoa ja mieltä huoltavia joogaliikkeitä/-sarjoja, lisäksi tutustutaan mindfulness-harjoitteisiin tunnin päättyessä rentoutusosioon. Suomennettuna Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Ei tarvetta aiempaan kokemukseen, harjoitus tapahtuu oman kehon ehdoilla soveltuena miehille ja naisille. Mukaan alusta, vesipullo ja villi.

730164b KESÄKURSSI: VIISI TIIBETILÄISTÄ LIIKETTÄ

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 19.10-19.55
23.4.2019-4.6.2019, 6 oppituntia
DI, jooganopettaja SJL® Päivi Kojo
Kurssimaksu 14,00 €

Joogamainen harjoitussarja vahvistaa tehokkaasti vatsa- ja selkälihaksia sekä parantaa ryhtiä ja hapenottoa. Samalla lisäämme elinvoimaa kehossamme ja annamme mielen rauhoitua. Mukaan oma alusta. Taso: keskiraskas. Ei tuntia 30.4.

730166b KESÄKURSSI: ÄITIYSJOOGA

211 Sali, Pohjolankatu 27
su 11.15-12.45
5.5.2019-2.6.2019, 10 oppituntia
Jooganopettaja Marjo Niiranen
Kurssimaksu 24,00 €

Harjoituksissa korostuu lempeys, oman kehon kuuntelu, tietoisesti, ilman vertailua ja väkinäisyyttä soveltuena näin koko raskausajalle raskausajan perusterveydentilasi puitteissa - mikäli olet epävarma, tarkistuta ensin neuvolasta/lääkäritäsi, että raskaus on sujunut ongelmitta. Soveltuu myös raskautta suunnitteleville ja tulevalle isälle. Mukaan alusta, vesipullo ja villi.

Kuntoliikunta

730202b TERVEYSLIKUNTA, KEPPIJUMPPA NAISILLE JA MIEHILLE, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 12.20-13.05
14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunneilla harjoitettavat liikkeet ovat tehokkaita ja selkeitä perusliikkeitä. Harjoittelulla parannetaan tasapainoa, yleiskestävyyttä, selkä-, vatsa- ja alaraajojen voimaa, keuhkojen hallintaa sekä nivelliikkuvuutta. Ilmainen tapa liikkua yhdessä. Käytämme välineitä kuten

kuminauhoja, käsipainoja, tasapainotyynyjä. Oma alusta mukaan. Taso: keskiraskas.

730203b VENYTÄEN JA VAHVISTAEN NAISILLE JA MIEHILLE, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 13.15-14.00

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
PhysioFit-ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunneilla harjoitettavat liikkeet ovat rauhallisia pilatestyyppeisiä lattia- ja tasapainoliikkeitä sekä rentoutusharjoituksia. Harjoittelulla parannetaan tasapainoa, kehonhallintaa, ryhtiä, aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta. Käytämme välineinä kuminauhoja, foam-rullia, tasapainotyynyjä, palloja. Täysipitkä pehmeä alusta mukaan. Taso: kevyt, osin haastava.

730204b KUNTOLIIKUNTA, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 16.15-17.00

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjavuori
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolinen lihaskuntojumppa teemoja vaihdellen. Sisältää alkuverryttelyn sykkeenkohotuksineen, lihaskuntoharjoitukset omalla kehonpainolla tai välineillä (keppi/käsipainot/kuminauha), lopuksi venyttelyt. Oma jumppamatto. Taso: keskiraskas.

730205b SELKÄ-VATSA-HARTIAJUMPPA, Uus-Lavola, kevät

Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16
ma 17.00-17.45

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssi on monipuolista itsehoitoa hartia- ja selkävaivojen ehkäisemiseksi ja hyvän olon lisäämiseksi. Toiminnalliset harjoitteet parantavat aineenvaihduntaa, kehonhallintaa, tasapainoa ja pilatestyyppeillä lattialiikkeillä parannetaan keskivartalon lihasten voimaa sekä liikkuvuutta. Sovitaan välineet kurssin alussa. Oma alusta. Taso: keskiraskas, osin haastava.

730206b VENYTÄEN JA VAHVISTAEN, Uus-Lavola, kevät

Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16
ma 17.55-18.40

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunnilla harjoitettavat liikkeet ovat rauhallisia pilatestyyppeisiä lattia- ja tasapainoliikkeitä. Harjoittelulla parannetaan tasapainoa, kehonhallintaa, aineenvaihduntaa ryhtiä ja liikkuvuutta. Pitää kehon ja mielen virkeänä. Sovitaan välineistä yhdessä. Oma täysipitkä pehmeä alusta mukaan. Taso: kevyt, osin haastavakin.

730207b KUNTOLIIKUNTA, keskusta, SRK-keskus, kevät

Lpr:n SRK-keskus, sali, Koulukatu 10
ma 18.00-18.45

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia

Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjavuori
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolinen lihaskuntojumppa teemoja vaihdellen. Jumppa sisältää alkuverryttelyn sykkeenkohotuksineen, lihaskuntoharjoitukset omalla kehonpainolla tai välineillä (keppi/käsipainot/kuminauha), lopuksi venyttelyt. Oma alusta ja edellä olevat välineet. Aloitus ilman välineitä.

730208b KUNTOLIIKUNTA, Kasukkala, kevät

Kasukkalan koulu, sali, Vainikkalantie 171
ma 19.00-19.45

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Fysioterapeutti, PhysioPilates -ohjaaja Tuula Penttilä
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kuntoliikuntaa eri teemoilla. Tavoitteena peruskunnon kohotus, lihasvoiman, elastisuuden ja kehonhallinnan parantaminen. Tunneilla erilaisia välineitä apuna. Oma jumppamatto mukaan.

730209b VATSA-PAKARA, Sammonlahti, kevät

Sammonlahden liikuntahalli, Ruskonlahdenkatu 7
ma 18.00-18.45

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Kurssimaksu 24,00 €
Tunnilla keskitytään keskivartalon ja pakaroiden kiinteyttämiseen ja vahvistamiseen yksinkertaisilla liikkeillä. Alkuun pieni alkulämmittely, jonka jälkeen tehdään lihaskuntoliikkeitä oman kehon painolla. Lopuksi nopeat venyttelyt.

730210b VENYTTELY, Sammonlahti, kevät

Sammonlahden liikuntahalli, Ruskonlahdenkatu 7
ma 18.50-19.35

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Kurssimaksu 24,00 €

Aluksi lämmitellään lihakset ja lisätään liikkuvuutta kehossa. Sitten venytellään lihakset hyvin ja lopuksi pieni rentoutus. Mukaan lämmintä vaatetta ja oma alusta.

730211b SYNNYTTÄNEIDEN ÄITIEN PILATES, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 09.00-09.45

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Fysioterapeutti, pilatesopettaja Tiina Kontio
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Harjoitetaan keskivartalon syviä lihaksia sekä lantionpojanlihaksia, mikä auttaa kehoa palautumaan synnytyksestä. Kurssille voi osallistua vaikka synnytyksestä olisi jo aikaa. Tunnille voit ottaa vauvan (2–9 kk) mukaan. Oma alusta. Taso: aloittelijat ja aiemmin harrastaneet.

730212b KUNTOLIIKUNTA, Haapajärvi, kevät

Haapajärven ent. koulu, liikuntasali, Vainikkalantie 765
ma 18.00-18.45

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Fysioterapeutti, PhysioPilates -ohjaaja Tuula Penttilä
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kuntoliikuntaa eri teemoilla. Tavoitteena peruskunnon kohotus, lihasvoiman, elastisuuden ja kehonhallinnan parantaminen. Tunneilla erilaisia välineitä apuna. Oma jumppamatto mukaan.

730214b LIIKUNTA 3-4-VUOTIAILLE, Ruoholampi, kevät

Lappeen koulu, sali, Järviintunkatu 2
pe 17.45-18.30

18.1.2019-12.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen nimellä.

730215b KUNTOA JA TERVEYTTÄ A, NAISILLE, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 10.00-10.45

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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

730216b SELKÄ-VATSA-HARTIAJUMPPA, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 15.15-16.00

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssi on monipuolista itsehoitoa hartia- ja selkävaivojen ehkäisemiseksi ja hyvän olon lisäämiseksi. Toiminnalliset harjoitteet parantavat aineenvaihduntaa, kehonhallintaa, tasapainoa, ryhtiä ja pilatestyypillisillä lattiaharjoitteilla parannetaan keskivartalon lihasten voimaa sekä liikkuvuutta. Tehostetaan liikkeitä eri välineillä. Oma alusta mukaan. Taso: kevyt mutta osin haastavakin.

730217b BODYJUMPPA, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 16.15-17.00

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Lihaskestävyystunti keskittyen reisi-vatsa-pakara alueelle. Toiminnalliset harjoitteet parantavat lihasten toimivuutta ja aineenvaihduntaa, kehonhallintaa, kiinteytystä. Lyhyt alkuverryttely ja lopussa venyttelyt. Voidaan käyttää välineitä: palloja, kuminauhoja tms. Haastava, mutta rauhallinen tempo, niin pääset varmasti mukaan. Oma jumppamatto mukaan.

730218b PILATES alkeistaso, kevät (OS)

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 13.30-14.15

17.1.2019-11.4.2019, 12 oppituntia
FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tunnilla harjoitellaan kuormittamaan kehon lihaksia ja niveliä tasapuolisesti, jolloin tukilihakset vahvistuvat ja liian aktiiviset lihakset rentoutuvat. Perustana hengitystekniikka ja syvien lihasten vahvistaminen, liikkuvuuden lisääminen. Harjoittelua ilman välineitä tai pilates-pienvälineillä. Oma alusta mukaan. Aloitteijat ja aiemmin harrastaneet. Mikäli olet oikeutettu

opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730219b KUNTOPIIRI, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 15.00-15.45

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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.

730220b TERVEYSLIIKUNTA, Voisalmi, kevät

Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19
ti 17.15-18.00

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjavuori
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolista lihaskuntojumppa teemoja vaihdellen. Jumpassa alkuverryttely sykkeenkohotuksineen, lihaskuntoharjoitukset omalla kehonpainolla tai välineillä (keppi/ käsipainot/ kuminauha), lopuksi venyttely. Sopii iäkkäämmille. Oma jumppamatto ja edellä olevat välineet mukaan. Aloitus ilman välineitä. Taso: kevyt.

730221b KUNTOLIIKUNTA, Voisalmi, kevät

Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19
ti 18.10-18.55

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjavuori
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolista lihaskuntojumppa teemoja vaihdellen. Jumpassa alkuverryttely sykkeenkohotuksineen, lihaskuntoharjoitukset omalla kehonpainolla tai välineillä (keppi/ käsipainot/ kuminauha), lopuksi venyttelyt. Oma jumppamatto ja edellä olevat välineet mukaan. Aloitus ilman välineitä. Taso: keskirasvas.

730222b LAPSI-VANHEMPI, Lauritsala, kevät

Lauritsalan työväentalo, Hakalinkatu 1
ti 17.00-17.45

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Yhdessä vanhemman kanssa liikutaan, leikitään ja lauletaan. Tunti on tarkoitettu 1–3-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen. Mukaan mahtuu 17 paria. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa vanhemman nimellä.

730223b VATSA-PAKARA, Lauritsala, kevät

Lauritsalan työväentalo, Hakalinkatu 1
ti 18.00-18.45

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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

730224b SELÄN HYVINVOINTI, Lauritsala, kevät

Lauritsalan työväentalo, Hakalinkatu 1
ti 18.50-19.35

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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

730225b JUMPPAPUMPPU, Nyrhilä, kevät

Jängyn Erän maja, Nyrhiläntie 57
ma 17.30-18.15

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jumppa on nivelistävällistä, pehmeää ja kehon luonnollisia liikeratoja ja lihasten vahvistustarpeita huomioivaa. Tunnin lopussa pieni venyttelyosuus. Itsellesi sopivat käsipainot mukaan!

730226b KUNTOLIIKUNTA, Pontus, kevät

Pontuksen koulu, Muukontie 12
ti 18.45-19.30

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiohjaaja Suvi Romppanen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kuntoliikuntaa vaihtuvilla teemoilla. Oma matto mukaan.

730227b PHYSIOPILATES, alkeis- ja keskitaso, kevät (OS)

Steinerkoulu, Marssitie 21, sali
ti 17.00-17.45

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
fysioterapeutti, PhysioPilates -ohjaaja Tuula Penttilä
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tunneilla vahvistetaan syviä lihaksia ja opitaan virtaavia liikkeitä hengityksen ja manuaalisen ohjauksen tukemana. Tavoitteena on keskikehon vahvuus ja keskittyminen. Mukana käytetään pienvälineitä. Oma alusta mukaan. Mikäli olet oikeutettu opintotietojen avustukseen, täytä opintotietojen avustustulomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730228b JUMPPAPUMPPU A, Viikjärvi, kevät

Viikjärven Kylätalo, Salmelantie 10
ma 18.45-19.30

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen
Kurssimaksu 24,00 €

Jumppa sisältää kehon lämmittelyt, liikkuvuus-, tasapaino- ja voimaharjoitteet käsipainoilla. Tunnin lopussa lyhyt venyttelyhetki. Itsellesi sopivat käsipainot mukaan!

730229b JUMPPAPUMPPU B, Viikjärvi, kevät

Viikjärven Kylätalo, Salmelantie 10
ma 19.35-20.20

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen
Kurssimaksu 24,00 €

Jumppa sisältää kehon lämmittelyt, liikkuvuus-, tasapaino- ja voimaharjoitteet käsipainoilla. Tunnin lopussa lyhyt venyttelyhetki. Itsellesi sopivat käsipainot mukaan!

730231b PHYSIOPILATES, jatkotaso, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 16.00-17.00

16.1.2019-10.4.2019, 16 oppituntia
Fysioterapeutti, PhysioPilates -ohjaaja Tuula Penttilä
Kurssimaksu 61,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tunneilla käytämme monipuolisesti mm. palloja, rengasta ja rullaa. Teemoina syvien lihasten vahvistaminen, hengitys, tarkat liikkeet ja elastisuuden lisääminen. Manuaalisella ohjauksella tehostetaan oppimista ja liikettä. Oma alusta mukaan.

730232b PILOXING® B, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 18.05-19.05

16.1.2019-10.4.2019, 16 oppituntia
Piloxing-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tehokas pilateksen, nyrkkeilyn ja tanssin yhdistelmä- ja intervallitunti, jossa nyrkkeilyosuudet nostattavat sykettä ja lisäävät nopeutta sekä pilatesosuudet vahvistavat ryhti- ja lihaksia tehokkaasti. Tunti kehittää erityisesti tasapainoa ja kehonhallintaa. Liikumme pääsääntöisesti paljain jaloin. Oma alusta. Taso: raskas.

730233b SELKÄ-VATSA-HARTIAJUMPPA, Lönnrotin koulu, kevät

Lönnrotin koulu, vanha sali, Lönnrotinkatu 1
ke 17.10-17.55

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Kevyt alkuvierittely jatkuen nousujohteisesti kurssin edetessä. Tunneilla harjoitettavat liikkeet ovat osin pilates-tyyppisiä haastaviakin lattia-, kehonhallinta- ja liikkuvuusliikkeitä. Harjoittelulla parannetaan tasapainoa, kehonhallintaa, voimaa, ryhtiä, aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta. Sovitaan välineistä yhdessä. Oma alusta mukaan. Taso: kevyt, osin haastavakin.

730235b VENYTTÄEN JA VAHVISTAEN, Lönnrotin koulu, kevät

Lönnrotin koulu, vanha sali, Lönnrotinkatu 1
ke 18.00-18.45

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunneilla harjoitettavat liikkeet ovat rauhallisia pilatestyyppisiä lattia- ja tasapainoliikkeitä sekä rentoutusharjoituksia. Harjoittelulla parannetaan tasapainoa, kehonhallintaa, voimaa, ryhtiä, aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta. Sovitaan välineet yhdessä. Oma alusta mukaan. Taso: kevyt, osin haastavakin.

730236b KUNTOA JA TERVEYTTÄ, MIEHILLE, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 09.30-10.15

17.1.2019-11.4.2019, 12 oppituntia
liikunnanohjaaja Markku Timonen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssi sisältää erilaista lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla, käsipainoilla, jumppakepeillä ym. Jokaiseen harjoitukseen

sisältyy loppuvenyttelyt. Oma alusta ja juomapullo mukaan.
Taso: keskiraskas.

730237b KUNTOA JA TERVEYTTÄ B, NAISILLE, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 10.30-11.15

17.1.2019-11.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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

730238b SENIORIJUMPPA, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 12.30-13.15

17.1.2019-11.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiopettaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kevyt seniori-ikäisille suunnattu tunti, joka ylläpitää ja kohottaa lihaskuntoa, tasapainoa, ja ryhtiä sekä virkistää mieltä. Tunneilla tehdään harjoituksia välineillä tai ilman, istuen, pysty- ja lattiatasossa. Sisältää venyttelyt.

730241b PILOXING®, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 16.15-17.15

17.1.2019-11.4.2019, 16 oppituntia
Piloxing-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tehokas pilateksen, nyrkkeilyn ja tanssin yhdistelmä- ja intervallitunti, jossa nyrkkeilyosuudet nostattavat sykettä ja lisäävät nopeutta sekä pilatesosuudet vahvistavat ryhtiä tehokkaasti. Tunti kehittää erityisesti tasapainoa ja kehonhallintaa. Liikomme pääsääntöisesti paljain jaloin. Oma alusta. Taso: raskas.

730242b JUMPPAPUMPPI, keskusta, SRK-keskus, kevät

Lpr:n SRK-keskus, sali, Koulukatu 10
to 18.00-18.45

17.1.2019-11.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jumppa on nivelistävällistä, pehmeää ja kehon luonnollisia liikeratoja ja lihasten vahvistustarpeita huomioivaa. Lihaskunto-osuudessa käytetään käsipainoja ja välineillä kuminauhoja. Tunnin lopussa pieni venyttelyosuus.

730243b KUNTOLIIKUNTA, Myllymäki, kevät

Myllymäen koulu,sali, Hiessillankatu 10
to 18.00-18.45

17.1.2019-11.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiopettaja Merja Laurikainen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolista kunto- ja terveysliikuntaa, jossa tavoitteena kohentaa liikkuvuutta, lihasvoimaa ja kehonhallintaa sekä kokea liikunnan iloa. Liikkuvuusharjoitteita. Mukaan jumppamatto ja juomapullo.

730244b TEHOJUMPPA, Skinnarila, kevät

Skinnarilan koulu,sali, Ostosraitti 3
to 18.30-19.15

17.1.2019-11.4.2019, 12 oppituntia
Ryhmäliikunta- ja kuntosaliohjaaja Jaana Uusipuro
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tehokas perusjumppa, jossa helppo alkulämmittely ja lihaskunto-osuus, jossa vahvistetaan monipuolisesti kaikkia lihasryhmiä. Lopussa lyhyt palauttava venyttely. Omat käsipainot ja jumppa-alusta mukaan.

730245b HIIT+VENYTTELY, Skinnarila, kevät

Skinnarilan koulu,sali, Ostosraitti 3
to 19.20-20.05

17.1.2019-11.4.2019, 12 oppituntia
Ryhmäliikunta- ja kuntosaliohjaaja Jaana Uusipuro
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tehokas ja vauhdikas kuntoa kohottava patteritreeni, jossa työosuus ja lepo vaihtuvat nopeaan tahtiin ja syke pysyy yllä. Lopuksi liikkuvuus- ja venyttelyharjoitusten avulla palautuminen. Mukaan oma jumppa-alusta.

730246b SÄHLYÄ MIEHELLE JA NAISELLE, Ruoholampi, kevät (OS)

Lappeen koulu, sali, Järviintunkatu 2
to 19.30-21.00

17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
Valmentaja, liikunnanohjaaja Markku Timonen
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla sähly on yhteinen kuntoiluharrastus eri taitotason miehille ja naisille. Sählyssä hiki nousee pintaan ja kunto kohoaa. Alkulämmittelyn jälkeen alkaa itse pelaaminen, jonka lomassa opitaan sääntöjä. Mukaan oma sählymaila. Taso: keskiraskas. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730247b LAPSI-VANHEMPI, Sammonlahti, kevät

Sammonlahden liikuntahalli, Ruskonlahdenkatu 7
ma 17.00-17.45

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Kurssimaksu 24,00 €

Yhdessä vanhemman kanssa liikutaan, leikitään ja lauletaan. Tunti on tarkoitettu 1-3-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen. Mukaan mahtuu 17 paria. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa vanhemman nimellä.

730248b PILATESHEALTH, kevät (OS)

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 14.00-15.00

15.1.2019-9.4.2019, 16 oppituntia
FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 61,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Pilates-harjoittelua, jossa yhdistetään kehonhallintamenetelmä terveysliikunnan nykytietämykseen sekä uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelin harjoittelusta. Tunnin tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia. Peruseriaatteet: keskittyminen, kehon keskustan käyttö, kontrolli, tarkkuus, liikkeen virtaus ja hallittu hengittäminen. Tunnit kehittävät voimaa ja liikkuvuutta. Oma alusta. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730249b KORIPALLOA MIEHILLE JA NAISILLE, Voisalmi, kevät (OS)

Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19
to 19.30-21.00
17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
Tuntiopettaja Jouko Kaskinen
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jokamiehen ja -naisen kuntoilua ja liikuntaa koripalloa pelaamalla. Omatoiminen alkulämmittely heittoharjoituksin ja sitten pelaamaan. Sisäpelivarustus. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730251b KESÄKURSSI: PILATES ERI TEEMOILLA/ALARAAJAT -HUOLTOKURSSI

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 14.45-15.45
23.4.2019-4.6.2019, 8 oppituntia
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 30,00 €

Kurssi on alaraajoja huoltava. Harjoitellaan pilatestyyppisillä liikkeillä liikkuvuutta, hallintaa, tasapainoa, linjauksia ja lihaskuntoa. Sopii hyvin esim. kävelijöille, juoksijoille, golfareille tai muuten alaraajojen ja kehon toiminnasta kiinnostuneille. Oma täyspitkä jumppamatto mukaan. Ei tuntia 30.4.

730253b HIIT/KUNTOPIIRI, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
la 10.30-11.15
19.1.2019-13.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Lyhyen lämmittelyn jälkeen tehdään nopeaan tahtiin lihaskuntoliikkeitä eri lihasryhmille. 30-60 sekuntia työtä ja 20-60 sekuntia lepoa. Sopii kaikenkuntoisille, tehdään oman kunnan mukaan. Oma alusta.

730255b VATSA-PAKARA, Ruoholampi, kevät

Lappeen koulu, sali, Järviintunkatu 2
pe 18.35-19.20
18.1.2019-12.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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

730256b NAISTEN PELIRYHMÄ, Kourula, kevät (OS)

Kourulan liikuntahalli, Katajakatu 12
su 17.30-19.00
20.1.2019-14.4.2019, 24 oppituntia
Tuntiopettaja Kati Mustonen
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla pelataan korista ja sählyä. Pelataan taitotasosta riippumatta eikä haittaa, vaikka et olisi aiemmin pelannut kumpakaan. Kurssilla opetellaan pelin ohella sääntöjä ja hikoillaan. Varusteena sisäpelivarusteet ja sählymaila. Taso: keskiraskas. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730262b PILOXING® A , kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 09.15-10.00
14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Piloxing-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tehokas pilateksen, nyrkkeilyn ja tanssin yhdistelmä- ja intervallitunti, jossa nyrkkeilyosuudet nostattavat sykettä ja lisäävät nopeutta sekä pilatesosuudet vahvistavat ryhtiilihaksia tehokkaasti. Tunti kehittää erityisesti tasapainoa ja kehonhallintaa. Liikomme pääsääntöisesti paljain jaloin. Oma alusta. Taso: raskas.

730264b FASCIAMETHOD, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
pe 15.00-16.00
18.1.2019-12.4.2019, 16 oppituntia
Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjavuori
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kokonaisvaltaista kehonhuoltoa dynaamisilla liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua niveltä täysiä liikeratoja ja lihastoimintaketjuja mukailen. Sopii kaikille lihaskireyksistä ja niveljäykkyyksistä kärsiville. Oma matto. Taso: kevyt.

730266b KESÄKURSSI: KUNTOA JA TERVEYTTÄ NAISILLE

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 11.00-11.45
23.4.2019-4.6.2019, 7 oppituntia
Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 14,00 €

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

730267b KESÄKURSSI: PILOXING® ilta

211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 17.15-18.15
8.5.2019-5.6.2019, 7 oppituntia
Piloxing-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 14,00 €

Tehokas pilateksen, nyrkkeilyn ja tanssin yhdistelmä- ja intervallitunti, jossa nyrkkeilyosuudet nostattavat sykettä ja lisäävät nopeutta sekä pilatesosuudet vahvistavat ryhtiilihaksia tehokkaasti. Tunti kehittää erityisesti tasapainoa ja kehonhallintaa. Liikomme pääsääntöisesti paljain jaloin. Taso: raskas. Oma alusta. Ei tuntia 1.5.

730268b KESÄKURSSI: KUNTOJUMPPA

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 15.55-16.40
23.4.2019-4.6.2019, 6 oppituntia
PhysioFit -ohjaaja, kh Mervi Suninen
Kurssimaksu 12,00 €

Monipuolisesti kehoa treenaava jumppa. Toiminnalliset harjoitteet parantavat lihasten toimivuutta, aineenvaihduntaa, kehonhallintaa ja kiinteystystä. Lyhyt alkuverryttely ja lopussa venyttelyt. Käytämme palloja, kuminauhoja, käsipainoja tms. Haastava, mutta temmoltaan rauhallinen, niin pääset varmasti mukaan. Oma alusta mukaan. Ei tuntia 30.4.

730270b KESÄKURSSI: BODYJUMPPA

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 19.05-19.50
2.5.2019-6.6.2019, 5 oppituntia

Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 10,00 €

Tehokkaassa perusjumpassa harjoitamme alkulämmittelyn jälkeen lihaksia kehon omaa painoa sekä välineitä hyödyntäen. Lopuksi venyttelyt.

730271b LAPSI-VANHEMPI, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
la 09.30-10.15
19.1.2019-13.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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.

730272b LAPSI-VANHEMPI, keskusta, kevät

Lpr:n palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
ma 09.30-10.15
14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiopettaja Elina Jääski
Kurssimaksu 24,00 €

Yhdessä vanhemman kanssa liikutaan, leikitään ja lauletaan. Tunti on tarkoitettu 1-3-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen. Mukaan mahtuu 17 paria. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa vanhemman nimellä.

730273b LIIKUNTA 3–4-VUOTIALLE, kevät

Lpr:n palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
ma 10.30-11.15
14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiopettaja Elina Jääski
Kurssimaksu 24,00 €

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. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen nimellä.

730274b KESÄKURSSI: REISI-VATSA-PAKARA A

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 18.00-19.00
23.4.2019-4.6.2019, 8 oppituntia
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 16,00 €

Lihaskuntopainotteinen täsmätunti, jossa alkulämmittelyn jälkeen siirrytään lihaskunto-osuuteen keskittyen reisi-, vatsa- ja pakaralihasten vahvistamiseen. Tunnin päätteeksi venyttelyt. Oma alusta mukaan! Taso: keskiraskas. 30.4.

730284b VATSA-PAKARA, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
la 11.30-12.15
19.1.2019-13.4.2019, 12 oppituntia
Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen
Kurssimaksu 24,00 €

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

730290b KESÄKURSSI: PILOXING® A

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 10.00-10.45
23.4.2019-4.6.2019, 7 oppituntia
Piloxing-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 14,00 €

Tehokas pilateksen, nyrkkeilyn ja tanssin yhdistelmä- ja intervallitunti, jossa nyrkkeilyosuudet nostattavat sykettä ja lisäävät nopeutta sekä pilatesosuudet vahvistavat ryhti- ja lihaksia tehokkaasti. Tunti kehittää erityisesti tasapainoa ja kehonhallintaa. Liikumme pääsääntöisesti paljain jaloin. Oma alusta. Taso: raskas.

730291b KESÄKURSSI: KUNTOPIIRI

211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 12.00-12.45
24.4.2019-5.6.2019, 6 oppituntia
Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 12,00 €

Kuntopiiri eri muodoissa. Tunnilla tehdään monipuolisia lihaskuntoliikkeitä erilaisilla välineillä ja oman kehon painolla sekä sykkeenkohotuksia. Tunnin teho on helposti jokaisen liikkujan säädeltävissä ja taatusti rankka myös himoliikkujalle. Ei tuntia 1.5.

730293b KESÄKURSSI: REISI-VATSA-PAKARA B

211 Sali, Pohjolankatu 27
pe 16.30-17.15
3.5.2019-7.6.2019, 5 oppituntia
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 10,00 €

Lihaskuntopainotteinen täsmätunti, jossa alkulämmittelyn jälkeen siirrytään lihaskunto-osuuteen keskittyen reisi-, vatsa- ja pakarilihasten vahvistamiseen. Tunnin päätteeksi venyttelyt. Oma alusta mukaan! Taso: keskiraskas.

730294b Dance RUMBITA® Fuerte/Reisi-vatsa-pakara, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 19.20-20.35
14.1.2019-8.4.2019, 20 oppituntia
Dance Rumbita ohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 41,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Dance RUMBITA® Fuerte on tanssillinen lihaskuntotreeni, jonka avulla lihaskunto paranee, nopeus lisääntyy, vyötärö kaventuu ja ryhti avautuu mukaansa tempaavan lattarimusiikin parissa. Reisi-vatsa-pakara on lihaskuntopainotteinen täsmätunti, jossa alkulämmittelyn jälkeen on lihaskunto-osuus. Lopuksi molemmissa teemoissa venyttelyt. Oma alusta mukaan. Taso: keskiraskas.

Tanssi

730313b ZUMBA GOLD®, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 10.15-11.00
14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
ZIN Zumba®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tunnit on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille myös iästä riippumatta aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville ja suunniteltu nivelistävälliseksi, joten hyyt ja kierrot on jätetty pois. Liikumme lattariyrtmien ja maailman musiikin tahdissa hauskaasti ja innostavasti.

730314b DANCE IN THE CIRCUIT, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 11.10-12.10

14.1.2019-8.4.2019, 16 oppituntia
ZIN Zumba®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Treenataan hymy huulilla hyvän musiikin tahdittamana. Hauskaa, tehokasta ja mukaansatempaavaa kuntopiirityyppistä harjoittelua. Tunnilla hyödynnetään erilaisia välineitä sekä kehon omaa painoa. Lopuksi kevyet venytykset.

730318b SALSA/LATINOMIX/LATINFEVER, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 17.05-18.05

14.1.2019-8.4.2019, 16 oppituntia
Tuntiohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla tanssitaan kuubalaistaa salsaa, romanttista bachataa sekä vauhdikasta merenguetä. Lisäksi tanssitaan sambaa, argentiinalaista tangoa sekä kuubalaista cha cha chata ja rumbaa. Kurssilla opetellaan mm. tanssien rytmikkäitä, vartalon käyttöä ja erilaisia askelkuvioita musiikin tahdissa. Askelkuvioista rakennetaan koreografia kurssin aikana. Vaihtuva teema.

730319b ZUMBA®, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 18.10-19.10

14.1.2019-8.4.2019, 16 oppituntia
ZIN Zumba®-ohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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

730323b LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® B, kevät

Lpr:n palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
ti 12.00-12.45

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Lavis®-ohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

730324b ZUMBA GOLD®, kevät

Lpr:n palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
ti 12.50-13.35

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
ZIN Zumba®-ohjaaja, tuntiohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 24,00 €

ZUMBA GOLD® -tunnit on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille myös iästä riippumatta aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävälliseksi, joten hypyt ja kierrot on jätetty pois. Liikumme lattarirytmien ja maailman musiikin tahdissa.

730325b LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® A, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 11.00-11.45

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Lavis®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

730326b SALSA, Kesämäki, kevät

Kesämäen koulu, liikuntasali, Lavolankatu 16
ti 18.15-19.00

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiohjaaja Pinja Simola
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Ympäri maailmaa mainetta niittänyt salsa on kahdeksanjakoisen musiikin tahtiin tanssittu latinotanssi, josta ei menoa ja iloa puutu. Tunnilla opetellaan mukaansa tempaavan musiikin tahdissa kehonkäyttöä sekä askelkuvioita, joista rakennetaan koreografia.

730327b DANCEHALL, kevät

Lpr:n palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
ke 16.05-16.50

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Voimakkaan fyysisen ja samalla rento jamaikalainen tanssityyli, yksi tämän hetken kuumimpia tansseja, josta otetaan paljon vaikutteita muihin tanssilajeihin. Askelkuvioista rakennetaan koreografia kurssin aikana. Aiempaa kokemusta ei tarvita.

730328b ZUMBA GOLD®, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 12.30-13.15

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
ZIN Zumba®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Tunnit on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille myös iästä riippumatta aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville ja suunniteltu nivelistävälliseksi, joten hypyt ja kierrot on jätetty pois. Liikumme lattarirytmien ja maailman musiikin tahdissa hauskaasti ja innostavasti.

730329b LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® C, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 13.30-14.15

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
Lavis®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

730330b SALSA&KIZOMBA/REGGAETON&BACHATA, kevät

Lpr:n palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
ke 17.50-18.50
16.1.2019-10.4.2019, 16 oppituntia
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla tanssitaan kuubalaistaa salsaa, Angolasta vetäväksi maailmantanssiksi jalostunutta sensuella kizombaa, vauhdikasta kuubalaista katutanssia reggaetonia sekä helpon perusastelehen omaavaa romanttista bachataa. Tunnilla opetellaan tanssien rytmikkaa, vartalon käyttöä ja erilaisia askelkuvioita musiikin tahdissa. Askelkuvioista rakennetaan koreografia kurssin aikana. Vaihtuva teema. Aloittelijat.

730331b ITÄMAINEN TANSSI, KOREOGRAFIA, kevät

Lpr:n palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
ke 19.00-20.00
16.1.2019-10.4.2019, 16 oppituntia
Tuntiopettaja Jessi Sahlberg
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Koreografiakurssilla tehdään kaksi tanssia keväällä ja harjoitellaan paljon tekniikkaa. Tutustumme myös erilaisiin itämaisiiin tanssityyleihin ja huollamme kehoa venyttelyillä ja keskikehoa vahvistavilla liikkeillä. Jatkotason koreografiakurssille voivat osallistua kaikki perustekniikan hallitsevat.

730333b VIRE-LAVIS®, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 12.00-12.45
15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Vire-Lavis®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska ja helppo tapa liikkua lavatanssimusiikin tahtiin. Tunti pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio. Vire-Lavis toteutetaan pääosin ISTUEN ja/tai tuolia apuna käyttäen. Tanssilajeina on humppa, vals, jenkka, tango, polkka, salsa ja rock.

730334b LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® F, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 11.30-12.15
17.1.2019-11.4.2019, 12 oppituntia
Lavis®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

730335b REGGAETON, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
pe 18.10-19.25
18.1.2019-12.4.2019, 20 oppituntia
Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 38,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Reggaetonissa käytetään runsaasti keskivartaloa sekä tehdään erilaisia hartioiden ja lantion liikkeitä. Rytmikäs reggaetonmusiikki on vallannut yökerhojen tanssilattiat niin

Latinalaisessa Amerikassa kuin Euroopassakin. Kurssilla tehdään erilaisia askelsarjoja, joissa pääpaino on vartalon liikkeissä. Askelkuvioista rakennetaan kurssin aikana koreografia. Aiempaa kokemusta ei tarvita.

730336b KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® C

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 13.45-14.30
23.4.2019-4.6.2019, 7 oppituntia
Lavis®-ohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 14,00 €

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

730337b KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® F

211 Sali, Pohjolankatu 27
pe 15.35-16.20
3.5.2019-7.6.2019, 6 oppituntia
Lavis®-ohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 12,00 €

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

730339b ZUMBA® SKINNARILA, kevät

Skinnarilan koulu,sali, Ostosraitti 3
ti 18.00-19.00
15.1.2019-9.4.2019, 16 oppituntia
ZIN Zumba®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Hyvänmielen fitness-tanssitunti, jossa omalla tanssitaustalla ei ole väliä. Tärkeintä on pitää hauskaa ja hikoilla hyvän musiikin tahdissa hymy huulilla. Join The Party!

730340b ITÄMAINEN TANSSI, ALKEET, taso 1, kevät

Lpr:n palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
su 17.00-18.00
20.1.2019-14.4.2019, 16 oppituntia
Tuntiopettaja Sanna Pekari
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla opettelemme itämaisen tanssin perusliikkeitä. Harjoittelemme keskikehon hallintaa, ala- ja ylävartalon liikeratoja, sekä käsien ja pään liikkeitä. Kehitämme kehon liikkuvuutta, koordinaatiota ja lihasten hallintaa sekä pyrimme löytämään itämaisen tanssin ominaispiirteet.

730341b ITÄMAINEN TANSSI, JATKO, taso 2, kevät

Lpr:n palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
su 18.15-19.15
20.1.2019-14.4.2019, 16 oppituntia
Tuntiopettaja Sanna Pekari
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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

730342b LATINOLAUANTAI

211 Sali, Pohjolankatu 27 Joka toinen viikko
la 12.30-14.00
19.1.2019-6.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 38,00 €

Kurssilla tanssitaan salsaa, romanttista bachataa sekä vauhdikasta merengueta. Lisäksi tanssitaan sambaa, argentiinalaista tangoa sekä kuubalaista cha cha chata ja reggaetonia. Kurssilla opetellaan mm. tanssien rytmikkaa, vartalon käyttöä ja erilaisia askelkuvioita musiikin tahdissa. Askelkuvioista rakennetaan koreografia kurssin aikana. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

730351b KESÄKURSSI: VIRE-LAVIS®, aamupäivä

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 12.00-12.45
29.4.2019-3.6.2019, 6 oppituntia
Lavis®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 12,00 €

Tunti pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio. Tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Tanssilajeina on humppa, vals, jenkka, tango, polkka, salsa ja rock.

730352b KESÄKURSSI: ZUMBA® A

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 17.15-18.15
29.4.2019-3.6.2019, 8 oppituntia
ZIN Zumba®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 16,00 €

Hyvänmielen fitness-tanssitunti, jossa omalla tanssitaustalla ei ole väliä. Tärkeintä on pitää hauskaa ja hikoilla hyvän musiikin tahdissa hymy huulilla. Join The Party!

730353b KESÄKURSSI: ZUMBA GOLD® B

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 12.50-13.35
23.4.2019-4.6.2019, 7 oppituntia
ZIN Zumba®-ohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 14,00 €

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. Liikumme lattariytmien ja maailman musiikin tahdissa.

730354b KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® E

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 16.45-17.45
2.5.2019-6.6.2019, 7 oppituntia
Lavis®-ohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 14,00 €

Hauska, helppo ja hikin liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoiluun ohella. Paria ei tarvita.

730356b LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® D, kevät

Lpr:n palvelukeskus, iso sali, Kauppakatu 58-60
ke 17.00-17.45
16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
Lavis®-ohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska, helppo ja hikin liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoiluun ohella. Paria ei tarvita.

730357b KESÄKURSSI: ZUMBA GOLD® A

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 11.00-11.45
29.4.2019-3.6.2019, 6 oppituntia
ZIN Zumba®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 12,00 €

Tunnit on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös iästä riippumatta aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville, ja suunniteltu nivelistävälliseksi, joten hyyt ja kierrot on jätetty pois. Liikumme lattariytmien ja maailman musiikin tahdissa hauskesti ja innostavasti.

730358b KESÄKURSSI: SALSA/ LATINOMIX /LATINFEVER

211 Sali, Pohjolankatu 27
ti 16.50-17.50
23.4.2019-4.6.2019, 8 oppituntia
Tuntiohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 16,00 €

Kurssilla tanssitaan kuubalaistaa salsaa, romanttista bachataa sekä vauhdikasta merengueta. Lisäksi tanssitaan sambaa, argentiinalaista tangoa sekä kuubalaista cha cha chata ja rumbaa. Kurssilla opetellaan mm. tanssien rytmikkaa, vartalon käyttöä ja erilaisia askelkuvioita musiikin tahdissa. Askelkuvioista rakennetaan koreografia kurssin aikana. Ei tuntia 30.4.

730359b KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® A, ilta

211 Sali, Pohjolankatu 27
ma 16.15-17.00
29.4.2019-3.6.2019, 6 oppituntia
Lavis®-ohjaaja Sinikka Miettinen
Kurssimaksu 12,00 €

Hauska, helppo ja hikin liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoiluun ohella. Paria ei tarvita.

730360b KESÄKURSSI: REGGAETON/DANCEHALL

211 Sali, Pohjolankatu 27
ke 18.25-19.25
8.5.2019-5.6.2019, 7 oppituntia
Tuntiohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 14,00 €

Reggaetonissa käytetään runsaasti keskivartaloa sekä tehdään erilaisia hartioiden ja lantion liikkeitä. Dancehall on jamaikalainen tanssityyli, joka on samalla rentoa ja voimakkaan fyysisistä. Kurssilla tehdään erilaisia askelsarjoja, joissa pääpaino on vartalon liikkeissä. Askelkuvioista rakennetaan tunnin aikana koreografia. Aloittelijat. Ei tuntia 1.5.

730362b KESÄKURSSI: ZUMBA® B

211 Sali, Pohjolankatu 27
to 17.55-18.55
2.5.2019-6.6.2019, 7 oppituntia
ZIN Zumba®-ohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 14,00 €

Kaikille tarkoitettu todella hauska, vauhdikas ja innostava fitness-ohjelma, jonka avulla nautit treenistä ja itsestäsi. Zumba® perustuu latinorytmien innoittamaan musiikkiin ja tanssiin. Taso: keskiraskas.

730363b LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, Voisalmi, kevät

Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19
ti 16.15-17.00

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia

Lavis®-ohjaaja Milla Susijoki

Kurssimaksu 24,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

730365b FOLKLORE ARGENTINO, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27

pe 13.45-14.30

18.1.2019-12.4.2019, 12 oppituntia

Tanssiopettaja Emilio Cornejo

Kurssimaksu 24,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

A trip through the different Argentine Folkloric dances, rhythms with African, European and native influences that make folklore a moment of corporal and emotional liberation, control of energy in each movement and awareness of the dance space. Opetuskieli englanti/espanja/suomi.

730368b KESÄKURSSI: DANCE IN THE CIRCUIT

211 Sali, Pohjolankatu 27

ke 16.00-17.00

8.5.2019-5.6.2019, 7 oppituntia

ZIN Zumba®-ohjaaja Sinikka Miettinen

Kurssimaksu 14,00 €

Treenataan hymy huulilla hyvän musiikin tahdittamana. Hauskaa, tehokasta ja mukaansatempaavaa kuntopiirityyppistä harjoittelua. Tunnilla hyödynnetään erilaisia välineitä sekä kehon omaa painoa. Lopuksi kevyet venytykset. Ei tuntia 1.5.

730373b BARRE MOVE, Armila & Kourulanmäki, kevät

Armilan ja Kourulanmäen VPK:n talo, Myllykallionkatu 16

ti 19.00-19.45

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia

Fysioterapeutti Anna Metsämuuronen

Kurssimaksu 24,00 €

Balettiin, joogaan ja toiminnalliseen harjoitteluun pohjautuva tunti, jossa et tarvitse aikaisempaa osaamista. Oma puukeppi ja jumppamatto.

730377b LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® E, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27

ke 17.10-17.55

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia

Lavis®-ohjaaja Sinikka Miettinen

Kurssimaksu 24,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

730380b ALLAS-LAVIS®, kevät

Lpr:n palvelukeskus, allas, Kauppakatu 58-60
ma 15.45-16.30

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia

Allas-Lavis® -ohjaaja Anne-Marie Koponen

Kurssimaksu 84,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Vesiliikuntatunti, jossa yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soudessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Vesi kannattaa kehoa painosta riippumatta ja antaa tehokkaan vastuksen, kuitenkin niveliä rasittamatta.

730381b ALLAS-LAVIS®, kevät

Lpr:n palvelukeskus, allas, Kauppakatu 58-60
pe 14.55-15.40

18.1.2019-12.4.2019, 12 oppituntia

Allas-Lavis® -ohjaaja Anne-Marie Koponen

Kurssimaksu 84,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Vesiliikuntatunti, jossa yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soudessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Vesi kannattaa kehoa painosta riippumatta ja antaa tehokkaan vastuksen, kuitenkin niveliä rasittamatta.

730383b STREET DANCE, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27

su 15.30-16.30

20.1.2019-14.4.2019, 16 oppituntia

Tuntiopettaja Chantelle Anttonen

Kurssimaksu 30,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Energinen tanssityyli, joka soveltuu kaiken ikäisille.

Tavoitteena on tarjota kaikille mahdollisuus perehtyä Street-tansseihin helpolla ja hausalla tavalla. Lämmittely plus lihastreeni. Opetuskieli englanti/suomi.

730384b KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® B, aamupäivä

211 Sali, Pohjolankatu 27

ti 11.55-12.40

23.4.2019-4.6.2019, 7 oppituntia

Lavis®-ohjaaja Sinikka Miettinen

Kurssimaksu 14,00 €

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

730385b KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® D, aamupäivä

211 Sali, Pohjolankatu 27

ke 11.00-11.45

24.4.2019-5.6.2019, 6 oppituntia

Lavis®-ohjaaja Sinikka Miettinen

Kurssimaksu 12,00 €

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

Mielen ja kehon hyvinvointi

730401b CHI KUNG - KIINALAINEN VOIMISTELU JA ITSEHOITO A, kevät

Steinerkoulu, Marssitie 21, sali
ti 18.00-19.30

15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
kehoterapeutti Riitta Kokko
Kurssimaksu 43,00 €

Chi Kung (Qigong) on kiinalaiseen energialääketieteeseen perustuva kehon harjoitusmuoto kokonaishyvinvointiin. Kaikenikäisille sopivat harjoitukset sisältävät pehmeitä liikkeitä, hengitystä, akupainelua, niskan, hartioiden ja selän itsehoitoa sekä hiljentymistä. Kurssi on tarkoitettu sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Vaatetuksena kiristämätön asu, sisätossut tai sukat.

730405b MINDFULNESS TUTUSTUMISVIIKONLOPPU B, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
la 10.00-15.00
su 10.00-15.00

12.1.2019-13.1.2019, 13 oppituntia
Mindfulness-ohjaaja Marjo Niiranen
Kurssimaksu 33,00 €

Viikonloppu soveltuu mindfulnessista (= hyväksyvä tietoinen läsnäolo) kiinnostuneille vasta-alkajille ja jo harjoitteisiin perehtyneille henkilöille. Kurssi avaa mindfulness-harjoitteiden maailmaa ja tarjoaa irtioton arjesta. Se antaa hyvän alkustartin myöhemmälle 8-viikon Mindfulness-MBSR*-kurssille. Mukaan alusta ja välipala.

730410b 8-VIIKON MINDFULNESS MBSR-KURSSI, kevät

211 Sali, Pohjolankatu 27
pe 18.00-20.30
la 14.00-17.00
su 13.15-16.15
23.3.2019-2.6.2019, 38 oppituntia
Mindfulness-ohjaaja Marjo Niiranen
Kurssimaksu 95,00 €

Mindfulness-MBSR -kurssi (Mindfulness-Based Stress Reduction-menetelmä/Jon Kabat-Zinn, mahdollistaa mindfulnessiin (=hyväksyvä tietoinen läsnäolo) perehtymisen pidemmällä aikavälillä yhteisten harjoitusten ja kotiharjoitteiden (noin 30–45 min. päivässä) muodossa. Voit olla vasta-alkaja, mindfulness-harjoitteisiin perehtynyt tai ao. kurssin jo aiemmin käynyt. Kurssin lähtökohtana on tutustua säännölliseen mindfulness-harjoittamiseen ja sen mahdollistamiin vaikutuksiin pidemmällä aikavälillä. Kurssi on tarkoitettu täysi-ikäisille, jokaiseen kurssilaiseen ollaan yhteydessä ennen kurssin aloittamista esitietojen muodossa. Erillinen materiaalmaksu. Kokoontumiskerrat: la 23.3. klo 14.00-17.00, la 6.4., 13.4., 4.5. ja 11.5. klo 14.00-16.30, pe 17.5. klo 18.00-20.30, la 18.5. klo 9.00-16.30, la 25.5. klo 14.00-16.30 ja su 2.6. klo 13.15-16.15.

730412b CHI KUNG - KIINALAINEN VOIMISTELU JA ITSEHOITO B, kevät (OS)

211 Sali, Pohjolankatu 27
pe 11.45-13.15
18.1.2019-12.4.2019, 24 oppituntia
kehoterapeutti Riitta Kokko
Kurssimaksu 43,00 €

Chi Kung (Qigong) on kiinalaiseen energialääketieteeseen perustuva kehon harjoitusmuoto kokonaishyvinvointiin. Kaikenikäisille sopivat harjoitukset sisältävät pehmeitä liikkeitä, hengitystä, akupainelua, niskan, hartioiden ja selän itsehoitoa sekä hiljentymistä. Kurssi on tarkoitettu sekä

aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Vaatetuksena kiristämätön asu, sisätossut tai sukat. Mikäli olet oikeutettu opintotseteliavustukseen, täytä opintotseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

MUU KOULUTUS

Koti ja keittiö

940101b VEHNÄLEIPÄÄ HAPANJUURELLA, kevät

Lounasravintola Wanha Patruuna, Snellmaninkatu 25
la 11.00-16.00
16.2.2019-16.2.2019, 6,66 oppituntia
Tuntiohjaaja Susanna Laine
Kurssimaksu 26,00 €

Leivotaan maukas ja terveellinen vehnäleipä hapanjuurella ja opiskellaan hapanjuurileivonnin teoriaa. Paistetaan leipä ja maistellaan erilaisia hapanjuurella leivottuja leipiä. Ota mukaan oma leivontakulho ja kaksi pientä pakastusrasiaa juurten kuljettamista varten. Tarvikekulut (25 €) eivät sisälly hintaan.

940103b PAREMMAN UUTON KURSSI KAHVIPAAHTIMOLLA, kevät

Kahvipaahtimo Lehmus Roastery, Satamatie 6
ti 17.30-19.45
5.3.2019-5.3.2019, 3 oppituntia
Lehmus Roastery -paahtimon perustaja ja markkinoin Arttu Muukkonen
Kurssimaksu 10,00 €

Lehmus Roastery -kahvipaahtimon tiloissa tutustutaan kahvin uuttamisen maailmaan erilaisilla käsikäyttöisillä uuttovälineillä. Kurssilla opetellaan myös valmistamaan parempaa kahvia tavallisella kahvinkeittimellä sekä saadaan tietoa kahvin historiasta ja kahvin paahtamisesta.

Luonto ja veneily

940202b RANNIKKOLAIVURIKURSSI, kevät

Monitoimitalo, Anni Swanin katu 7 B, monitoimisali II
to 17.30-20.45
24.1.2019-17.4.2019, 48 oppituntia
merikapteeni (AMK) Petri Luotio
Kurssimaksu 146,00 €

Rannikkolaivurikurssilla opiskelemme lisää suuntima- ja paikanmääritystapoja. Perehdymme sarron ja virran vaikutukseen aluksen kulkusuuntaa määriteltäessä. Opiskelemme merenkulun elektronisia apuvälineitä, sekä sääoppia, vuorovesi-ilmiotä ja käydään läpi ulkomaan veneilyn lainsäädäntö. Kurssimateriaali (kirja ja harjoitusmerikartta) ja tenttimaksu eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssi valmistaa suorittamaan Suomen Navigaatioliiton valtakunnallisen rannikkolaivurintentin. Kurssille osallistumisen vaatimuksena on saaristolaivuritutkinnon suorittaminen hyväksytysti. Huom! Tenti pe 12.4. ja tentin palautus ke 17.4. Kauppakatu 41, 3. krs klo 18.00.

940205b SUUNNISTA METSÄÄN, kevät

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27
to 19.00-20.30
11.4.2019-9.5.2019, 8 oppituntia
Jari Kiljunen
Kurssimaksu 23,00 €

Tutustumme retkisunnistuksen perusasioihin. Lähiopetuspäivä to 11.4. Lisäksi harjoittelemme maastossa kolmena arki-iltana huhti-toukokuussa. Maastoiltojen päivämäärät sovitaan kurssin alussa. Kompassin voi

tarvittaessa lainata opettajalta. Maastokäynneille säänmukaiset varusteet.

Puutarhan hoito

940300b IHAN PIHALLA -puutarhakurssi, kevät

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

la 10.00-14.00

23.2.2019-30.3.2019, 15 oppituntia

puutarhuri Minna Melkko

Kurssimaksu 31,00 €

Perehdyimme puitten ja pensaiden leikkauksiin: ajankohta, välineet, tavat. Muotoilemme savesta ruukkuja, joihin punomme pajusta köynnöset. Voimme tehdä kylvöjä, vaihtaa siemeniä ja mahdollisesti taimia. Kurssilauantait: 23.2., 16.3. ja 30.3.

Luumäki

TAITEEN PERUSOPETUS

Muut kädentaidot, taiteen perusopetus

211101 KÄSITYÖ 1, Kangasvarren koulu

Kangasvarren koulu, käsityöluokka, Suo-Anttilantie 166
ma 15.00-16.30

7.1.2019-6.5.2019, 32 oppituntia

kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmlä

Kurssimaksu 64,00 €

Taiteen perusopetuksen käsityön yhteiset opinnot sisältävät 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 pääasiassa 1.–6.-luokkalaisille.

211102 KUVATAIDE 1, Kangasvarren koulu

Kangasvarren koulu, käsityöluokka, Suo-Anttilantie 166
ke 13.30-15.00

9.1.2019-8.5.2019, 32 oppituntia

kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmlä

Kurssimaksu 64,00 €

Taiteen perusopetuksen kuvataiteen yhteiset opinnot sisältävät 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 pääasiassa 1.–6.-luokkalaisille.

MUSIIKKI

Soitto, ryhmäopetus

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

Luumäen toimintakeskus, Marttilantie 28 (Luumäki) Joka toinen viikko

ke 14.15-15.00

16.1.2019-3.4.2019, 6 oppituntia

tuntiopettaja Heikki Hytti

Kurssimaksu 28,00 €

Kurssi on tarkoitettu erityisryhmille. Kurssilla opetellaan rytmikan harjoitusta, yhtyesoittoa, laulusolistien harjoittelua orkesterin kanssa. Syksyllä: ke 12.9., 26.9., 10.10., 31.10., 14.11. ja 28.11. Keväällä: ke 16.1., 30.1., 13.2., 6.3., 20.3. ja

3.4. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

KIELET

Venäjä

120780b VENÄJÄÄ NOLLASTA PUHEESEEN, kevät

Taavettihalli, kabinetti 108, Urheilukuja 1

ma 18.00-19.30

14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia

FL Galina Punkkinen

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia puhumaan venäjää. Tähtäämme arjen perustilanteista selviämiseen. Kielen rakenteeseen ja sanastoon tutustumme puhumalla. Saat myös tärkeää tietoa venäläisestä mentaliteetista ja tapakulttuurista. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura. (Taitotaso A1-A2).

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

Taavettihalli, kabinetti 108, Urheilukuja 1

ti 17.00-18.30

15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia

FL Galina Punkkinen

Kurssimaksu 40,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Tämä kurssi on sinulle, joka haluat kehittää rohkeutta ilmaista ajatuksiasi venäjäksi. Tarvittavat sanat löytyvät sanakirjasta, kielioppi oppikirjasta, mutta voimme oppia ja kehittää puhevalmiuksia vain puhumalla. Opit myös ymmärtämään venäläistä mentaliteettia. Oppimateriaalina opettajan materiaalit ja monisteet. (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.

Viittomakieli

121110b TUKIVIITTOMIEN JATKO, kevät

Taavetin koulukeskus, kieliluokka, B-talo, Koulutie 4

la 09.00-15.00

19.1.2019-19.1.2019, 7 oppituntia

Puhevammaisten tulkki Irene Liukkonen

Kurssimaksu 17,00 €

Soveltuu kaikille jo vähän viittoneille. Kurssilla kertaamme alkeita ja kasvatamme sanavarastoa. Oppimateriaali sisältyy kurssimaksuun.

TIETOTEKNIikka

420175b TABLETTI JA ÄLYPUHELIN

Taavettihalli, kabinetti 108, Urheilukuja 1

ti 09.00-11.15

5.3.2019-19.3.2019, 9 oppituntia

tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen

Kurssimaksu 32,00 €

Opettelemme rauhalliseen tahtiin tabletin ja älypuhelimien peruskäyttöä. Tutustumme laitteen omiin ohjelmiin sekä sovelluskaupasta ladattaviin ohjelmiin. Kokeilemme asetuksien säätämistä ja valokuvien ottamista. Kurssi soveltuu sekä Android- että Apple-laitteille.

420176b INTERNET JA SOSIAALINEN MEDIA

Taavetihalli, kabinetti 108, Urheilukuja 1
ti 09.00-11.15
26.3.2019-9.4.2019, 9 oppituntia
tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen
Kurssimaksu 32,00 €

Opettelemme tiedon hakua internetistä ja tutustumme tuotteiden ja palvelujen ostamiseen netin kautta. Tarkastelemme myös sosiaalista mediaa kuten Facebookia ja WhatsAppia ryhmän kiinnostuksen mukaan. Voit tuoda kurssille kannettavan tietokoneen, tablettitietokoneen tai älypuhelimien.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

Teatteri

240109 DRAAMAPAJA, syksy ja kevät
Taavetti, Joukola, Torikatu 1
ti 12.30-14.00
pe 12.30-14.00
12.3.2019-1.4.2019, 15 oppituntia
Erityisopettaja Annikki Hyytiäinen
Kurssimaksu 47,00 €

Teemme improillen harjoituksia, joista kokoamme kaksi esitystä. Ei ulkolukua, ei muistamispakkoa. Jokainen osaa, kun uskaltaa. Kannustus, ilo ja heittäytyminen hetkeen ovat menetelmänä. Syksyn kokoontumiskerrat: ti 16.10., pe 19.10., ti 30.10., pe 2.11., ti 6.11., pe 9.11. ja esityspäivä ma 12.11. Kevään kokoontumiskerrat: ti 12.3., pe 15.3., ti 19.3., pe 22.3., ti 26.3., pe 29.3. ja esityspäivä ma 1.4.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

Kuvataide

260245b PIIRUSTUSKURSSI, Taavetti, kevät (OS)
Taavetin koulukeskus, tekstiilityön luokka, B-talo, Koulutie 4,
ti 18.00-20.15
15.1.2019-9.4.2019, 36 oppituntia
Graafinen suunnittelija Mervi Alaoutinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Perehdymme erilaisiin piirustustekniikoihin ja -välineisiin: lyijy-, huopa ja värikyniin sekä yhdistetään opittua mm. vesiväreihin. Teoriaa ja paljon tekniikkaharjoituksia. Tarvitset omat välineet. Välinehankinnoissa apua kurssin alussa. Sopii aloittelijalle sekä pitempään harrastaneelle. 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.

Posliininmaalaukset

260611b POSLIININMAALAUKSET, Jurvala, kevät (OS)
Jurvalan Toukola, Suo-Anttilantie 2
ma 18.30-20.45
14.1.2019-8.4.2019, 36 oppituntia
Ammatinopettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla perehdymme posliininmaalauksen perustekniikoihin, sommitteluun ja värien käyttöön. Maalaamme kaikkea kivaa kotiin - seinille taidetta ja pöytään persoonallisia astioita! Toivotamme uudet maalarit

lämpimästi tervetulleeksi mukavaan ryhmään! 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

Pajutyöt

210431b PAJUTYÖT, Luumäki, kevät (OS)

Taavetin koulukeskus, teknisen työn luokka, Koulutie 4
la 10.00-16.00
su 10.00-16.00
19.1.2019-10.3.2019, 48 oppituntia
Tuntiopettaja Christa Hirvikallio
Kurssimaksu 67,00 €

Punomme pajutöitä kotiin ja puutarhaan opiskelijoiden toiveiden ja osaamisen mukaan. Kokeilemme erilaisia tekniikoita sekä toisien materiaalien yhdistämistä perinteiseen pajunpunontaan. Mahdollisuus tutustua pajunkuoripunontaan. Sopii aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille. Pajunkeruuhjeet ja työvälineuettelo pyydettyä opettajalta kukkapaju[at]gmail.com. Pajua voi ostaa opettajalta (ei kuorta). Kokoontumiskerrat 19.–20.1., 9.–10.2. ja 9.–10.3. 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 puukkokurssit

210610b PUUTYÖT Luumäki, kevät (OS)

Taavetin koulukeskus, teknisen työn luokka, Koulutie 4
to 18.00-20.15
17.1.2019-11.4.2019, 36 oppituntia
Tuntiopettaja Timo Roni
Kurssimaksu 51,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla perehdymme tekemisen kautta erilaisiin puutyötekniikoihin sekä puulaatuihin. Kurssilla annamme ohjausta suunnittelussa, työkalujen ja työkalujen käytössä. Valmistamme puutöitä kodin koriste- ja käyttöesineiksi. 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

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

Taavetin koulukeskus, tekstiilityön luokka, B-talo, Koulutie 4,
ke 18.00-20.15
16.1.2019-10.4.2019, 36 oppituntia
KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssi on tarkoitettu kaikille käsitöistä kiinnostuneille aloittelijoille ja taitajille. Voit tuunata vanhaa tai valmistaa uutta ommellen, neuloen, punoen jne. Suunnittelemme yhdessä kurssin sisällön. 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.

210744b NYPLÄYS, Luumäki, kevät (OS)

Taavetin koulukeskus, tekstiilityön luokka, B-talo, Koulutie 4, ma 17.00-19.15

21.1.2019-8.4.2019, 33 oppituntia

Tuntiopettaja Maj-Britt Puranen

Kurssimaksu 46,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla aloittelijat opettelevat alkeet. Aiemmin nyplänneet syventävät taitojaan omien mieltymystensä mukaan.

Lukuvuoden lopussa perinteinen omakustanteinen retki: kohde ja hinta avoin. 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

210808b HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA VERHOILU, Luumäki, kevät (OS)

Pupula, entinen ryhmäpäiväkoti, Patteritie 14 B ke 17.00-21.00

16.1.2019-10.4.2019, 60 oppituntia

Pintakäsittelykäsillä Raija Virvalo

Kurssimaksu 86,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla entisöimme ja verhoilemme 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

730170b YOGA FLOW™, Kangasvarsi, kevät

Kangasvarren koulu, sali, Suo-Anttilantie 166 to 19.20-20.20

17.1.2019-11.4.2019, 16 oppituntia

Yoga Flow™ ohjaaja Anne-Marie Koponen

Kurssimaksu 39,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Yoga Flow™ on mielen ja kehon yhteistyötä korostava ja kehon voimaa ja hallintaa lisäävä harjoitus. Asanat haetaan hengitystä seuraten ja ne yhdistetään erilaisiksi liikejatkumoiksi. Yoga Flow- nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Tunti sopii kaikille. Oma alusta.

Kuntoliikunta

730286b IKÄÄNTYNEIDEN KUNTOLIIKUNTA, Taavettihalli, kevät HUOMIO! AIKA MUUTTUNUT

Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1

ma 15.00-15.45

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia

Opettaja avoin

Kurssimaksu 24,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolista kuntoliikuntaa, jonka tavoitteena on kehittää ja

ylläpitää ikääntyneen kehon lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Toimintakykyä tukevat harjoitteet sopivat hyvin myös ensikertalaisille.

730287b KUNTOLIIKUNTA NAISET, KEVYEMPI, Taavettihalli, kevät

Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1

ma 17.00-17.45

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia

Tuntiopettaja Heli Kiiveri

Kurssimaksu 24,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolista kuntoliikuntaa, ei hyppyjä eikä vaikeita askelsarjoja!

730288b KUNTOLIIKUNTA NAISET, sykettä nostava, Taavettihalli, kevät

Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1

ma 18.00-18.45

14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia

Tuntiopettaja Heli Kiiveri

Kurssimaksu 24,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Sykettä nostavaa monipuolista kuntoliikunta käsipainoja apuna käyttäen. Ei vaikeita askelsarjoja.

730289b IKÄÄNTYNEIDEN KUNTOLIIKUNTA, Toukola, kevät

Jurvalan Toukola, Suo-Anttilantie 2

to 15.00-15.45

17.1.2019-11.4.2019, 12 oppituntia

Opettaja avoin

Kurssimaksu 24,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolista kuntoliikuntaa, jonka tavoitteena on kehittää ja ylläpitää ikääntyneen kehon lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Toimintakykyä tukevat harjoitteet sopivat hyvin myös ensikertalaisille.

730297b MIESTEN KUNTOLIIKUNTA, Kangasvarsi, kevät

Kangasvarren koulu, sali, Suo-Anttilantie 166

ke 19.00-19.45

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia

Tuntiopettaja Heli Kiiveri

Kurssimaksu 24,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolista kuntoliikuntaa, ei hyppyjä/juoksua.

Tanssi

730371b LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, Kangasvarsi, kevät

Kangasvarren koulu, sali, Suo-Anttilantie 166

to 16.30-17.30

17.1.2019-11.4.2019, 16 oppituntia

Lavis®-ohjaaja Anne-Marie Koponen

Kurssimaksu 33,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

730372b ZUMBA® 60 min + LIHASKUNTO-VENYTTELY, Kangasvarsi, kevät (OS)

Kangasvarren koulu, sali, Suo-Anttilantie 166 to 17.40-19.10

17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
ZIN Zumba®-ohjaaja Anne-Marie Koponen
Kurssimaksu 46,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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. Taso: keskiraskas. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

Taipalsaari

KUVATAITEET JA MUOTOILU

Kuvataide

260246b MAALAUSSURSSI (Vedic Art), Taipalsaari, kevät

Taipalsaaren kirkonkylän vanha koulu Joka toinen viikko ke 17.30-19.45
16.1.2019-3.4.2019, 18 oppituntia
Vedic art opettaja Eliisa Kivistö
Kurssimaksu 26,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Vedic Art koostuu 17 taiteen periaatteista. Alamme vähitellen muistamaan miten maalata, rikastuttaen omaa ilmaisua. Ei osaamisvaatimuksia. Ota mukaan pehmeä lyijykynä, värit ja paperit. Sopii myös aiemmin maalausta harrastaneille. Kokoontumiskerrat: 16.1., 30.1., 13.2., 6.3., 20.3. ja 3.4.

Tiffany- ja lyijylasityöt

260306b LASI- JA MOSAIKKIPAJA, Taipalsaari, kevät (OS)

Saimaanharjun yhtenäiskoulu, Ankeriaantie 10 ke 17.30-19.45
16.1.2019-10.4.2019, 36 oppituntia
Artenomi Anna-Maija Jokinen
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Pajassa valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä tiffany-, lyijylasi-, sulatus- ja mosaiikkitekniikoilla tai näiden yhdistelmillä. Käytämme myös kierrätyslasiä (pullot, purkit, ikkunalasi) kokeillen eri tuunaustapoja. Kurssi sopii sekä aloittaville että aiemmin harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. 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.

KÄDENTÄIDOT

Tekstiilityöt

210624b OMPELU JA KÄSITYÖ Vehkakaipale, kevät (OS)

Vehkakaipaleen koulu, Kanavakuja 7 ke 18.00-20.15
16.1.2019-10.4.2019, 36 oppituntia

Artenomi Pirjo Miikki
Kurssimaksu 50,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla ompelemme ja ideoimme vaatteita sekä valmistamme tuotteita kierrättämällä materiaaleja kestävästi mukaisesti; korjausompelua, kierrätys- tai uusien vaatteiden ompelua, erilaisia pientuotteita ja tekstiilitöitä. Harjoittelemme saumurin käyttöä (esim. trikoovaatteiden ompelua lapsille) ja hyödynnämme lehtien valmiskaavoja. Omat ompelutarvikkeet mukaan. 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.

210630b KÄSITYÖPAJA - KIERRÄTÄ JA TUUNAA, Taipalsaari, kevät

Taipalsaaren kk uusi koulu taitoluokka, Koulutie 3 ma 18.00-20.15
14.1.2019-18.2.2019, 18 oppituntia
Artesaani Kirsti Laine
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kierrätämme/tuunaamme vanhaa tai valmistamme uutta erilaisin tekstiilityön menetelmin (mm. ompelu, kirjonta, huovutus, kankaanpaino jne.) opiskelijoiden omien sekä kiinnostuksen mukaan. Soveltuu eri-ikäisille ja eritasoisille käsityöstä kiinnostuneille - vasta-alkajista edistyneisiin. Materiaaleja hankimme omatoimisesti, yhdessä ja opettajaltakin löytyy.

TANSSI JA LIIKUNTA

Kuntoliikunta

730213b TOIMINNALLINEN HARJOITTELU, Saimaanharju, kevät

Saimaanharjun yhtenäiskoulun sali, Ankeriaantie 10 ke 19.20-20.05
16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
Fysioterapeuttiopiskelija Pinja Simola
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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. Oma kahvakuula ja alusta. Taso: keskiraskas/raskas.

730230b KUNTOA JA KEHONHUOLTOA, kevät

Taipalsaaren kirkonkylän uusi koulu, Koulutie 3 ti 17.50-18.35
15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Ryhmäliikunta- ja kuntosaliohjaaja Jaana Uusipuro
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Vahvistetaan koko kehoa rauhallisilla mutta tehokkailla liikkeillä, lisätään liikkuvuutta ja tasapainoa sekä venytellään. Sopii kaikenikäisille ja -tasoisille. Oma jumppa-alusta.

730295b KUNTOLIIKUNTA, Vehkissali, kevät

Vehkakaipaleen koulu, Vehkissali, Kanavakuja 7 ti 18.00-18.45
15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiohjaaja Anne Kiljunen
Kurssimaksu 24,00 €

Lihaskuntojumppa, joka sisältää alkuverryttelyn, lihaskuntoharjoituksia kehon omaa painoa ja välineitä käyttäen, liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyt. Kurssi on jatkoa syksyn Kuntoliikunta, iäkkäämmät ja Kuntoliikunta, nuoremmat -ryhmille.

730298b TEHOJUMPPA, Taipalsaari, kevät

Taipalsaaren kirkonkylän uusi koulu, Koulutie 3
ti 17.00-17.45

15.1.2019-9.4.2019, 12 oppituntia

Ryhmäliikunta- ja kuntosaliohjaaja Jaana Uusipuro

Kurssimaksu 24,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Tehokas ja yksinkertainen perusjumppa, jossa jokainen treenaa oman tasonsa mukaan. Tunnilla nostetaan sykettä, harjoitetaan koko kehon lihaksia helpoilla, mutta tehokkailla liikkeillä. Mukaan oma jumppa-alusta ja käsipainot.

Tanssi

730374b SALSA, Saimaanharju, kevät

Saimaanharjun yhtenäiskoulun sali, Ankeriaantie 10
ke 18.30-19.15

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia

Tuntiopettaja Pinja Simola

Kurssimaksu 24,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Ympäri maailmaa mainetta niittänyt salsa on kahdeksanjakoisen musiikin tahtiin tansittu latinotanssi, josta ei menoa ja iloa puutu. Tunnilla opetellaan mukaansa tempaavan musiikin tahdissa kehon käyttöä sekä askelkuvioita, joista rakennetaan koreografia.

Ylämaa

KÄDENTAI DOT

Puutyöt ja puukkurssit

210541b PUUTYÖT, Ylämaa, kevät (OS)

Ylämaan koulu, teknisen työn luokka, Aapistie 1
ma 18.00-20.30

14.1.2019-8.4.2019, 36 oppituntia

Puuseppä Jari Tilli

Kurssimaksu 51,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Valmistamme ohjatusti omia puutöitä. Opastamme ja autamme koneiden käytössä. Voit myös entisöidä ja korjata vanhoja huonekaluja yms. Sopii kaiken tasoille nikkarojille. Omat tarvikkeet ja puutavara 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.

Muut kädentaidot

211010b KAIKKEE KIVAA, Ylämaa, kevät (OS) UUSI AIKA

Ylämaan Marttala, Ylämaantie 3003

to 18.00-21.00

17.1.2019-14.2.2019, 20 oppituntia

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

Kurssimaksu 44,00 €

"Tehdää kaikkee kivaa askartelua. Käytetään mahdollisimman paljo kierrätyskamaa. Kurssin toteutuessa laitan tietoo eka kerralle mukaa otettavista tavaroista. Terveisin Minna." Mikäli

olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

TANSSI JA LIIKUNTA

Kuntoliikunta

730285b KUNTOLIIKUNTA MIEHILLE JA NAISILLE, Ylämaa, kevät

Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1

ke 19.45-20.30

16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia

Liikunnanohjaaja, valmentaja Jarmo Piispanen

Kurssimaksu 24,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolinen perusjumppa, joka sisältää alkulämmittelyä, lihaskuntoharjoituksen ja venytykset. Pääpaino pitkillä venytyksillä. Sopii kaikenikäisille miehille ja naisille.

Tanssi

730369b LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, Ylämaa, kevät

Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1

ti 17.10-18.10

15.1.2019-9.4.2019, 16 oppituntia

Lavis®-ohjaaja Anne-Marie Koponen

Kurssimaksu 33,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpu, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoiluun ohella. Paria ei tarvita.

730370b ZUMBA® 60 min + LIHASKUNTO-VENYTTELY, Ylämaa, kevät (OS)

Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1

ti 18.20-19.50

15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia

ZIN Zumba®-ohjaaja Anne-Marie Koponen

Kurssimaksu 46,00 €

Jatkoa syksyn kurssille!

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. Taso: keskiraskas. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

Joutseno

YHTEISKUNTA

Teatteri

240104 ERITYISRYHMIEN MUSIIKKITEATTERI, Joutseno, syksy ja kevät (OS)

Rientola, Kesolantie 9, sali

ma 15.30-17.00

14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia

Artenomi, AMK Katja Paakki

Kurssimaksu 75,00 €

Kurssilla tutustutaan erilaisiin tapoihin tehdä musiikkiteatteria. Kokoontumiskerroilla tehdään erilaisia draama- ja musiikkiharjoituksia. Lukuvuoden aikana

valmistetaan pieni musiikkiteatteriesitys. 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.

MUSIIKKI

Kuorot

250110b JOUTSENON NAISLAULAJAT, kevät (OS)

Joutsenon Seurakuntakeskus
ma 18.00-20.15
14.1.2019-8.4.2019, 36 oppituntia
MuM Toni Pussinen
Kurssimaksu 57,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolista musisointia ja esiintymisiä taidokkaassa seurassa muuallakin kuin kotikentällä. Ohjelmistossa sekä perinteistä että modernia musiikkia. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

Soitto, yksityisopetus

250410b PIANONSOITTO, Joutseno, kevät

Joutsenon koulu, Penttiläntie 4, musiikkiluokka
ma 15.00-19.30
14.1.2019-8.4.2019, 72 oppituntia
tuntiopettaja Erna Lorech-Reponen
Jatkoa syksyn kurssille!

Pianonsoiton opetuksessa pyrimme kehittämään luovuutta ja henkilökohtaisia voimavaroja. Positiivinen asenne ja avoin mieli auttavat säilyttämään ilon ja rentouden pianonsoiton löytöretkellä. Kurssille voivat osallistua kaikenikäiset. Vapaita opiskelupaikkoja voi kysyä opettajalta puh. 040 751 3623.

250411b HARMONIKANSOITTO, Joutseno, kevät

Lpr:n musiikkiopisto, Joutsenon toimipiste, Keskuskatu 6
14.1.2019-12.4.2019, 64 oppituntia
harmonikansoiton opettaja Virve Jääskeläinen
Jatkoa syksyn kurssille!

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

KIELET

Englanti

120460b PASSPORT TO ENGLISH, kevät

Joutsenon koulu, Penttiläntie 4, luokka
ti 17.00-18.30
15.1.2019-9.4.2019, 24 oppituntia
FM Adrien Krommer
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kiireetöntä englannin perusasioiden opiskelua. Kurssilla kertaamme englannin perusrakenteita, laajennamme sanavarastoa (esim. matkailu, harrastukset, asuminen, ruokailu, small talk) ja teemme harjoituksia, jotka rohkaisevat käyttämään kieltä monipuolisesti. Kevätpuolen oppikirja valitaan kurssin alussa. (Taitotaso A1).

120462b STEPPING STONES, kevät (OS)

Joutsenon koulu, parakkirakennus, Penttiläntie 4
ma 17.00-18.30
14.1.2019-8.4.2019, 24 oppituntia
FM Adrien Krommer
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Jatkoa syksyltä. Kurssi kaikille niille, jotka haluavat virkistää englannin kielen taitoaan. Kieliopin perusasioiden sekä perussanaston kertausta ja laajentamista sekä small talk -tilanteiden harjoittelua. Kurssi sopii ruostuneiden tietojen paikkaajillekin. Oppikirjana Stepping Stones 1 (Finn Lectura), kpl:sta 3 lähtien. (Taitotaso B1). 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

120760b VENÄJÄ 1, kevät

Joutsenon koulu, Penttiläntie 4, luokka
to 18.15-19.45
17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
tuntiopettaja Erna Lorech-Reponen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Syksyn 120760a VENÄJÄ 1 -kurssi ei alkanut. 120760b VENÄJÄ 1, kevät -kurssin sisältö kuten 120760a, taitotaso A1.

120762b VENÄJÄ 2 jatko, kevät

Joutsenon koulu, Penttiläntie 4, luokka
to 16.45-18.15
17.1.2019-11.4.2019, 24 oppituntia
tuntiopettaja Erna Lorech-Reponen
Kurssimaksu 39,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Syksyn 120762a VENÄJÄ 2 jatko -kurssi ei alkanut. 120762b VENÄJÄ 2 jatko -kurssin sisältö kuten 120762a, taitotaso A2.

KÄDENTAILOT

Puutyöt ja puukkurssit

210507b PUUTYÖT JA KORISTEVEISTO, Joutseno, kevät (OS)

Joutsenon koulu, teknisen työn luokka, Penttiläntie 4
to 16.30-18.45
17.1.2019-11.4.2019, 36 oppituntia
Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen
Kurssimaksu 51,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kurssilla perehdymme tekemisen kautta puutyötekniikoihin sekä erilaisiin puulajeihin. Annamme ohjausta suunnittelussa, työkalujen ja työkalujen käytössä. Valmistamme puutöitä omien mieltymyksen ja tarpeiden mukaan. Kurssilla voit myös tehdä koristeveistötöitä, opetella talttojen teräystä ja veistotekniikkaa. Materiaali hankittava itse. Kurssin alaikäraja 16 vuotta. 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.

210810b NAISTEN PUUTYÖ, Joutseno, kevät (OS)

Joutsenon koulu, teknisen työn luokka, Penttiläntie 4
ke 17.30-20.30
la 09.00-15.00

16.1.2019-10.4.2019, 56 oppituntia
Artesaani Niina Rouvinen
Kurssimaksu 77,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Teemme omien suunnitelmien mukaan ohjauksessa pienpuutöitä sekä huonekalujen entisöintiä ja verhoilutöitä omin tarvikkein. Työvälineet kurssipaikalla. Kurssi kokoontuu myös la 16.2. 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**210750b KÄSITYÖPAJA, Joutseno, kevät**

Rientola, Kesolantie 9, kokoushuone
pe 10.00-13.00
18.1.2019-22.3.2019, 20 oppituntia
artesaani Hanna Vierikko
Kurssimaksu 28,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Meillä on mahdollisuus monenlaiseen tekemiseen: nylpläämme, tilkkuilemme, teemme ryijyjä, kirjomme, maalaamme kiviä, huovutamme jne. Voit myös tuoda mukaasi oman idean ja toteutamme sen mahdollisuuksien mukaan. Tule mukaan kädentaitoja kartuttamaan tai herättelemään vanhat taidot takaisin! Kokoontumiskerrat: 18.1., 1.2., 15.2., 8.3. ja 22.3.

Entisöinti ja verhoilu**210812b HUONEKALUJEN ENTISÖINTI- JA VERHOILUKURSSI, Joutseno, kevät (OS)**

Joutsenon koulu, teknisen työn luokka, Penttiläntie 4
ti 17.30-20.30
15.1.2019-9.4.2019, 48 oppituntia
Artesaani Niina Rouvinen
Kurssimaksu 66,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Teemme huonekalujen entisöinti- ja verhoilutöitä kurssilaisten omin tarvikkein. Työvälineet löytyvät kurssipaikalta. 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****730275b PILATES, Joutseno, kevät (OS)**

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4
ke 17.15-18.15
16.1.2019-10.4.2019, 16 oppituntia
Tuntiohjaaja Erika Nieminen
Kurssimaksu 61,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Pilates vahvistaa keskivartaloasi tehokkaasti, kohentaa ja ylläpitää ryhtiäsi sekä pitää selkäsi terveenä. Kaikki kehossa tuotettu liike kytketään kehon keskusta periaatteina: tarkkuus, keskittyminen, keskittäminen, kontrolli, virtaus ja

hallittu hengittäminen. Oma jumppamatto. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](#).

730276b HALLINTAA KEHOON, kevät

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4
ma 17.15-18.00
14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Fysioterapeutti (AMK) Ellinoora Villinger
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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. Keskiraskas ja rauhallinen tunti, joka sopii hyvin myös ikääntyneille.

730277b KAHVAKUULA, kevät

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4
ma 18.10-18.55
14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Fysioterapeutti (AMK) Ellinoora Villinger
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kahvakuulatreeni on monipuolinen, keskiraskas ja sykeä nostattava tunti. Treeni kehittää lihasvoimaa, kestävyyskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkeet ovat toiminnallisia ja haastavat koko kehoa. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmille kuntoilijoille. Ota tunnille mukaan sisäliikuntakengät, jumppamatto ja muutama eripainoinen kahvakuula.

730278b KEHONHUOLTO, kevät

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4
ma 19.05-19.50
14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Fysioterapeutti (AMK) Ellinoora Villinger
Kurssimaksu 24,00 €

Kaikille sopiva rauhallinen ja kevyt tunti, jossa rentoutetaan ja notkistetaan lihaksia. Tunti koostuu liikkuvuusharjoitteista, pitkäkestoisista venytyksistä ja loppurentoutuksesta.

730279b MIESTEN LIIKUNTA, Pulp, kevät

Pulpin koulu, Ahvenlammentie 4, sali
ma 18.00-18.45
14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiohjaaja Olli Lehtonen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Kiertoharjoittelutyypistä kuntoliikuntaa ja venyttelyä

730280b MIESTEN LENTOPALLO, Pulp, kevät

Pulpin koulu, Ahvenlammentie 4, sali
ma 19.00-19.45
14.1.2019-8.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiohjaaja Olli Lehtonen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Lentopallon pelaamista.

730281b MIESTEN KUNTOLIIKUNTA, Korvenkylä, kevät

Korvenkylän koulu, liikuntasali, Rauhantie 21
ke 18.30-19.15
16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiohjaaja Mika-Sakari Komu
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Reipasta kuntojumppaa aloittelijoille ja aktiiviliikkuville.
Sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osion ja venyttelyt.

730282b FASCIAMETHOD, Joutseno, kevät

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4
ke 19.35-20.20
16.1.2019-10.4.2019, 12 oppituntia
Tuntiopettaja Erika Nieminen
Kurssimaksu 24,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

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. Oma jumppamatto,
pilatesrulla ja tennispallo.

730283b KUNTOLIIKUNTA, Korvenkylä, kevät

Korvenkylän koulu, liikuntasali, Rauhantie 21
ti 17.30-18.30
15.1.2019-9.4.2019, 16 oppituntia
Tuntiopettaja Merja Laurikainen
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Monipuolista kunto- ja terveysliikuntaa, jossa tavoitteena
kohentaa liikkuvuutta, lihasvoimaa ja kehonhallintaa ja kokea
liikunnan iloa. liikkuvuusharjoitteita. Mukaan jumppamatto ja
juomapullo.

Tanssi

730366b SALSA, Pulp, kevät

Pulpin koulu, Ahvenlammentie 4, sali
to 18.00-19.00
17.1.2019-11.4.2019, 16 oppituntia
Tuntiopettaja Pinja Simola
Kurssimaksu 30,00 €
Huom! Kokoontumisaika ja -paikkamuutoksia!

Ympäri maailmaa mainetta niittänyt salsa on
kahdeksanjakoisen musiikin tahtiin tanssittu latinotanssi,
josta ei menoa ja iloa puutu. Tunnilla opetellaan mukaansa
tempaavan musiikin tahdissa kehonkäyttöä sekä
askelkuvioita, joista rakennetaan koreografia.

730375b REGGAETON, Pulp, kevät

Pulpin koulu, Ahvenlammentie 4, sali
to 19.10-20.10
17.1.2019-11.4.2019, 16 oppituntia
Tuntiopettaja Pinja Simola
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Reggaeton on rytmikästä, Latinalaisessa Amerikassa ja
Euroopassa tanssilattiat villitsevää musiikkia, jossa sekoittuu
jamaikalainen reggae ja Dancehall sekä hip hop. Tässä
tanssissa on nähtävissä runsaasti keskivartalon ja lantion
käyttöä sekä hyvää fiilistä! Jokaisen tunnin aikana
koostetaan yksi koreografia.

730376b LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, Joutseno, kevät

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4
ke 18.25-19.25
16.1.2019-10.4.2019, 16 oppituntia
Lavis®-ohjaaja Erika Nieminen
Kurssimaksu 30,00 €
Jatkoa syksyn kurssille!

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu

lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla
tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka,
rock/jive, cha cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri
lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei
tarvita.