



EKKOn kurssit  
kevät 2020



## Sisällysluettelo

<b>LAPPEENRANTA</b> .....	3	<b>JOUTSENO</b> .....	55
<b>Musiikki</b> .....	3	<b>Musiikki</b> .....	55
Kuorot .....	3	Kuorot .....	55
Yksinlaulu .....	3	Soitto, yksityisopetus .....	55
Soitto, ryhmäopetus .....	5	<b>Yhteiskunta ja esittävä taide</b> .....	55
Soitto, yksityisopetus .....	6	Teatteri .....	55
Muskarit .....	7	<b>Liikunta, tanssi &amp; hyvä olo</b> .....	55
Muut musiikkikurssit .....	7	Jooga .....	55
<b>Tietotekniikka</b> .....	8	Kuntoliikunta .....	56
<b>Taideaineet</b> .....	9	Tanssi .....	56
Ikonimaalaus .....	9	<b>Kädentaidot ja muotoilu</b> .....	57
Kuvataide .....	9	Kädentaidot toimintarajoitteisille .....	57
Tiffany- ja lyijylasityöt .....	10	Puutyöt ja puukkokurssit .....	57
Emalityöt .....	11	Tekstiilityöt .....	57
Posliininmaalaus .....	12	Entisöinti ja verhoilu .....	58
Muut taideaineet .....	13	<b>Kielet</b> .....	58
<b>Yhteiskunta ja esittävä taide</b> .....	13	Englanti .....	58
Teatteri .....	13	Espanja .....	58
Yhteiskunta .....	13	Venäjä .....	58
<b>Liikunta, tanssi &amp; hyvä olo</b> .....	14	<b>Muu koulutus</b> .....	59
Jooga .....	14	Koti ja keittiö .....	59
Kuntoliikunta .....	19	<b>YLÄMAA</b> .....	60
Tanssi .....	26	<b>Liikunta, tanssi &amp; hyvä olo</b> .....	60
Mielen ja kehon hyvinvointi .....	30	Kuntoliikunta .....	60
Kesäkurssit .....	31	Tanssi .....	60
<b>Kädentaidot ja muotoilu</b> .....	36	<b>Kädentaidot ja muotoilu</b> .....	60
Kädentaidot toimintarajoitteisille .....	36	Puutyöt ja puukkokurssit .....	60
Korut .....	36	Muut kädentaidot .....	60
Savityöt ja keramiikka .....	37	<b>LUUMÄKI</b> .....	61
Puutyöt ja puukkokurssit .....	38	<b>Musiikki</b> .....	61
Tekstiilityöt .....	39	Soitto, ryhmäopetus .....	61
Entisöinti ja verhoilu .....	41	<b>Taideaineet</b> .....	61
Muut kädentaidot .....	41	Kuvataide .....	61
<b>Kielet</b> .....	41	Posliininmaalaus .....	61
Suomi .....	41	<b>Taiteen perusopetus</b> .....	61
Saksa .....	44	Muut kädentaidot, taiteen perusopetus .....	61
Ranska .....	45	<b>Liikunta, tanssi &amp; hyvä olo</b> .....	62
Ruotsi .....	46	Jooga .....	62
Englanti .....	46	Kuntoliikunta .....	62
Italia .....	48	Tanssi .....	63
Espanja .....	49	<b>Kädentaidot ja muotoilu</b> .....	63
Arabia .....	51	Pajutyöt .....	63
Venäjä .....	51	Puutyöt ja puukkokurssit .....	64
Viro .....	52	Tekstiilityöt .....	64
Kreikka .....	52	Entisöinti ja verhoilu .....	64
Japani .....	53	<b>Kielet</b> .....	64
Kiina .....	53	Englanti .....	64
Tšekki .....	53	Venäjä .....	64
<b>Muu koulutus</b> .....	53	<b>Muu koulutus</b> .....	65
Koti ja keittiö .....	53	Koti ja keittiö .....	65
Luonto ja veneily .....	54	<b>TAIPALSAARI</b> .....	66
		<b>Taideaineet</b> .....	66
		Kuvataide .....	66
		Tiffany- ja lyijylasityöt .....	66
		<b>Liikunta, tanssi &amp; hyvä olo</b> .....	66
		Jooga .....	66
		Kuntoliikunta .....	66
		<b>Kädentaidot ja muotoilu</b> .....	67
		Tekstiilityöt .....	67

## Lappeenranta

### MUSIIKKI

#### Kuorot

LAULUN LYÖMÄT, kevät (OS)

250103b

13.1.–6.4.2020, 32 t / 51,00 €

Kimpisen koulu, Pohjolankatu 23, musiikkiluokka, Ma  
18.30 - 20.30

Musiikkipedagogi (AMK) Simo Koskinen

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  
opintotietoliikenteeseen, täytä

opintotietoliikenteen lomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

LAPPEENRANNAN KARJALAKUORO, kevät (OS),

HUOM! UUSI KELLONAika

250104b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 38,00 €

Kimpisen koulu, ruokala, Pohjolankatu 23,  
Ti 17.15 - 18.15

Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen

Kuorossa laulamme kolmiäänisesti monipuolista  
ohjelmistoa, jossa on myös karjalaista lauluperinnettä  
ja hengellisiä lauluja. Uudet laulajat ovat tervetulleita.  
Mikäli olet oikeutettu opintotietoliikenteeseen, täytä  
opintotietoliikenteen lomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

LAULUJA KIELILLÄ, KIELIÄ LAULAEN, kevät (OS)

250105b

14.1.–7.4.2020, 16 t / 26,00 €

Monitoimitalo, monitoimisali II, Anni Swanin katu 7 B  
Ti 17.30 - 18.30

FM, pianonsoiton opettaja Marjo Laine

Laulamme yhdessä alkukielellä eri maiden lauluja.  
Tutustumme tyypillisiin lauluihin esim. kielialueilta  
ranska, saksa, italia, kreikka, arabia, englantia ja japani.  
Osallistujat voivat myös tuoda ryhmälle omia  
suosikkejaan. Kielten aikaisempaa opiskelua ei  
edellytetä. Ääntämys ja sanojen käännökset opitaan

kurssilla. Oppimateriaalit ja tiedustelut:

marjonpianistit(at)gmail.com. Mikäli olet oikeutettu

opintotietoliikenteeseen, täytä

opintotietoliikenteen lomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### Yksinlaulu

POP/JAZZ-laulu, kevät

250201b

17.1.–17.4.2020, 32 t / 137,00 €

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27

Pe 14.00 - 16.00

musiikkipedagogi AMK Elisa Pellinen

Kurssille ovat tervetulleita sekä aloittelijat että  
kauemmin laulamista harrastaneet. Laulutunneilla  
etsimme vapautta ja helppoutta äänenkäyttöön  
laulutekniikkaa opiskelemalla, sekä hiomme oppilaan  
ja opettajan yhdessä valitsemissa kappaleissa. Opetus on  
yksilöopetusta 30 min/vk/oppilas. Vapaita paikkoja voi  
kysyä opettajalta 25.11. jälkeen, p. 040 719 9863.

YKSINLAULU, kevät

250202b

14.1.–16.4.2020, 88 t / 137,00 €

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27

Ke 14.30 - 17.15, To 11.15 - 12.45, Ti 14.30 - 16.00

Laulupedagogi, AMK Varvara Pajari

Yksinlaulu on tarkoitettu sekä aloittelijoille että  
aiemmin harrastaneille. Harjoittelemme  
hengitystekniikkaa ja laulamme sekä klassisen että  
kevyen musiikin ohjelmistoa oppilaan toiveiden  
mukaisesti. Vapaita paikkoja voi kysyä opettajalta p.  
040 504 9856. Huom! Tunnit ti toimipaikka avoin, ke  
pääkirjaston alakerrassa Tarinasalissa ja to  
opistotalolla.

LAULUTAIDOTTOMIEN LAULUKURSSI, taso 1, kevät

250203b

18.1.–18.4.2020, 12 t / 32,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

La 10.30 - 12.00,

LuK Teija Immonen

Alkeiskurssi itseään laulutaidottomina pitäville.  
Kehitämme sävelpuhtautta ja laulutekniikkaa.  
Opetuspäivät syksyllä la 14.9., 28.9., 19.10., 9.11.,  
30.11. ja keväällä 18.1., 1.2., 15.2., 14.3., 28.3., 18.4.  
Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja. Opiskelijat  
hankkivat kirjan itse.

LAULUTAIDOTTOMIEN LAULUKURSSI, taso 2, kevät  
250204b

18.1.–18.4.2020, 12 t / 32,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

La 12.15 - 13.45

LuK Teija Immonen

Jatkokurssi itseään laulutaidottomina pitäneille.

Sävelpuhtaan alueen laajentamista opettajan laatiman vaativuusluokittelun mukaisesti helppoista lauluista vaativampiin edeten ja äänenkäyttöä kehittäen. Opetusta lauantaisin, opetuspäivät 18.1., 1.2., 15.2., 14.3., 28.3. ja 18.4. Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja. Opiskelijat hankkivat kirjan itse.

LAULUKOULU, taso 3, kevät

250205b

18.1.–18.4.2020, 12 t / 32,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

La 14.00 - 15.30

LuK Teija Immonen

Sävelpuhtaan alueen laajentamista entisestään opettajan laatiman vaativuusluokittelun mukaisesti äänenkäyttöä kehittäen. Opetusta lauantaisin, opetuspäivät 18.1., 1.2., 15.2., 14.3., 28.3. ja 18.4. Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja. Opiskelijat hankkivat kirjan itse.

LAULUKOULU, taso 4, kevät

250206b

18.1.–18.4.2020, 12 t / 32,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

La 15.45 - 17.15

LuK Teija Immonen

Sävelpuhtaan alueen laajentamista ja laulutekniikan kehittämistä sekä kaksi- tai kolmiäänisiä lauluja. Opetusta lauantaisin, opetuspäivät 18.1., 1.2., 15.2., 14.3., 28.3. ja 18.4. Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja ja opettajan tekemät nuotinnokset. Opiskelijat hankkivat kirjan itse.

LAULUKOULU, taso 5, kevät

250207b

19.1.–19.4.2020, 12 t / 32,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Su 17.30 - 19.00

LuK Teija Immonen

Sävelpuhtaan alueen laajentamista ja laulutekniikan kehittämistä sekä kolmi- ja neliaäänisiä lauluja 3-4 laulajan lauluyhtyeinä. Opetusta sunnuntaisin 19.1.,

2.2., 16.2., 15.3., 29.3. ja 19.4. Opetusmateriaalina Kultainen laulukirja ja opettajan tekemät nuotinnokset, opiskelijat hankkivat kirjan itse.

TARTUN MIKKIIN A, kevät (OS)

250208b

19.1.–19.4.2020, 24 t / 49,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Su 11.00 - 14.00

LuK Teija Immonen

Opi uusia lauluja, laulutekniikkaa, mikrofonin käyttöä ja esiintymistaitoa. Äänen toistolaitteet käytettävissä, säestyssoittimena kosketinsoittimet. Jokaisella opiskelijalla on kiinteä 30 minuutin opetusaika / opetuskerta, kaikki opiskelijat voivat seurata toisten saamaa opetusta. Opetuspäivät 19.1., 2.2., 16.2., 15.3., 29.3. ja 19.4. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

TARTUN MIKKIIN B, kevät (OS)

250209b

19.1.–19.4.2020, 24 t / 49,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Su 14.15 - 17.15

LuK Teija Immonen

Opi uusia lauluja, laulutekniikkaa, mikrofonin käyttöä ja esiintymistaitoa. Äänen toistolaitteet käytettävissä, säestyssoittimena kosketinsoittimet. Jokaisella opiskelijalla on kiinteä 30 minuutin opetusaika / opetuskerta, kaikki opiskelijat voivat seurata toisten saamaa opetusta. Opetuspäivät 19.1., 2.2., 16.2., 15.3., 29.3. ja 19.4. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

TARTUN MIKKIIN A -passiiviopiskelija, kevät

250210b

19.1.–19.4.2020, 24 t / 24,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Su 11.00 - 14.00

LuK Teija Immonen

Tartun mikkiin -kurssin passiiviopiskelija seuraa kurssin opetusta ja osallistuu yhteisiin harjoituksiin. Passiiviopiskelija saa oman lauluvuoron, jos joku aktiiviopiskelija on poissa. Opetuspäivät kuten kurssissa 250208b.

TARTUN MIKKIIN B -passiiviopiskelija, kevät  
250211b

19.1.–19.4.2020, 24 t / 24,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Su 14.15 - 17.15

LuK Teija Immonen

Tartun mikkiin -kurssin passiiviopiskelija seuraa kurssin opetusta ja osallistuu yhteisiin harjoituksiin. Passiiviopiskelija saa oman lauluvuoron, jos joku aktiiviopiskelija on poissa. Opetuspäivät kuten kurssissa 250209b.

LAULUTAIDOTTOMIEN LAULUKURSSI, TASO 1  
(itseopiskelumateriaali verkossa)

250212, 250212

9.9.–30.12.2019, 31.12.–29.5.2020, 0 t / 46,00 €

Verkkokurssi

LuK Teija Immonen

Saat käyttöösi materiaalipaketin, johon kuuluu laulutaidottomien laulukurssin taso 1:n harjoitustaustoja noin 40 laulusta kolmessa eri sävellajissa sekä äänenavausmateriaalia. Laulut on valittu Kultaisesta laulukirjasta, jonka oppilaat hankkivat itse, kustantaja F-Kustannus, ISBN 9789524611015. Ilmoittauduttuasi ja maksettuasi kurssimaksun ota yhteys opistoon (sanna.nurmi[at]ekko.fi), jotta saat käyttäjätunnukset kurssille. Käyttäjätunnuksia voi pyytää 2.9. alkaen. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

LAULUTAIDOTTOMIEN LAULUKURSSI, TASO 2  
(itseopiskelumateriaali verkossa)

250213, 250213

9.9.–30.12.2019, 31.12.–29.5.2020, 0 t / 46,00 €

Verkkokurssi

LuK Teija Immonen

Saat käyttöösi 4 kuukauden ajaksi materiaalipaketin, johon kuuluu laulutaidottomien laulukurssin taso 2:n harjoitustaustoja noin 40 laulusta kolmessa eri sävellajissa sekä äänenavausmateriaalia. Laulut on valittu Kultaisesta laulukirjasta, jonka oppilaat hankkivat itse, kustantaja F-Kustannus, ISBN 9789524611015. Ilmoittauduttuasi ja maksettuasi kurssimaksun ota yhteys opistoon (sanna.nurmi[at]ekko.fi), jotta saat käyttäjätunnukset kurssille. Käyttäjätunnuksia voi pyytää 2.9. alkaen. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Soitto, ryhmäopetus

RYTMI-NORPAT KEHITYSVAMMAISTEN ORKESTERI,  
syksy ja kevät

250301, 250301

9.9.–25.11.2019, 13.1.–6.4.2020, 46 t / 55,00 €

Harjaantumisopetus, Lönnrotinkatu 7, Lönnrotinkatu 7

Ma 15.30 - 17.00

Musiikkipedagogi (AMK) Simo Koskinen

Rytmi-Norpat on kehitysvammaisille tarkoitettu orkesteri, jossa musisoimme yhdessä koko ryhmän kanssa. Kurssilla tutustumme perinteisiin ja uudempiin suomeksi laulettuihin kappaleisiin, ja näiden soittamiseen sekä laulamiseen. Opetus sisältää myös rytmisiä harjoituksia, niin soittimien kanssa kuin ilmankin. Ilmoittautuminen ja kurssimaksut paikan päällä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Kurssin hinnassa on huomioitu OS-alennus.

ETELÄ-KARJALAN ORKESTERI, syksy ja kevät

250303, 250303

15.9.–1.12.2019, 19.1.–26.1.2020, 69 t / 107,00 €

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27

Su 16.30 - 19.00, La 10.00 - 11.30

Kapellimestari Boguslaw Kobierski

Orkesteri koostuu lähinnä jousisoittajista ja harjoittelee musiikkiesityksiä (mm. Astor Piazzolla). Stemmaharjoitukset lauantaan (ensimmäinen viulu, alttoviulu, sello ja kontrabasso) sovitaan opettajan kanssa erikseen. Tiedustelut ja uusien soittajien ilmoittautuminen Juhani Vihavainen, p. 040 722 7958. Konsertti tammi-helmikuussa 2020.

BÄNDISOITON ALKEET AIKUISILLE, kevät

250304b

14.1.–7.4.2020, 16 t / 27,00 €

Kimpisen koulu, Pohjolankatu 23, musiikkiluokka,  
Pohjolankatu 23

Ti 19.00 - 20.00

Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen

Oletko aina halunnut kokeilla bändisoittoa? Nyt siihen on tilaisuus! Harjoitteleme perusasioita eri bändisoittimista ja soitamme ryhmänä. Aiempaa soittokokemusta ei tarvita.

**NUOTIOKITARAA KESÄILLAN ILOKSI, kevät**  
250305b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 20,00 €

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ma 17.15 - 18.00

Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen

Ikivihreitä kitarasäestyksellä, mikä sen parempaa?

Opimme säestämään kitaralla ja voit ilahduttaa itseäsi

ja muita reippailla ralleilla tai kauniilla balladeilla.

Ryhmä on jatkoa syksyn kurssille. Opetus ryhmässä, oma soitin mukaan.

**NOKKAHUILUYHTYE, pienryhmä, kevät**

250306b

16.1.–16.4.2020, 12 t / 107,00 €

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

To 16.30 - 17.15

Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen

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**

**PIANONSOITTO A, kevät**

250401b

13.1.–7.4.2020, 120 t / 0,00 €

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27

Ma 13.00 - 20.00, Ti 13.00 - 17.30

Musiikkipedagogi Nadja Härkönen

Pianonsoittoa vasta-aloittelijoille ja edistyneille. Myös

musiikin teorian ja vapaan säestyksen opiskelun

mahdollisuus. Ilmoittautuminen suoraan opettajalle p.

050 533 2606. Uudet opiskelijat voivat kysyä vapaita

paikkoja 2.12. lähtien.

**PIANONSOITTO B, kevät**

250402b

15.1.–16.4.2020, 168 t / 0,00 €

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27

Ke 13.00 - 19.00, To 13.00 - 19.00

FM, pianonsoiton opettaja Marjo Laine

Pianonsoiton alkeet, perusvalmiudet, oma ohjelmisto,

vapaa säestys, improvisaation alkeet.

Nuottimateriaaleista sovitaan opettajan kanssa.

Säännöllistä harjoittelua varten opiskelija tarvitsee soittimen. Tukimateriaalit ja äänitteet sähköpostitse: marjonpianistit(at)gmail.com. Tiedotukset [kurssisivulla](#). Ilmoittautumiset suoraan opettajalle p. 050 344 6448. Uudet opiskelijat voivat kysyä kevätkauden vapaita aikoja 6.11. alkaen.

**PIANONSOITTO C, kevät**

250403b

13.1.–10.4.2020, 31.92 t, 137,00 €

Olkikatu 6, Karhuvuori

Ma 16.00 - 18.00

Pianonsoiton opettaja Tuula Hirvenoja

Peruskurssitasoista pianonsoiton opiskelua sekä

vapaita säestystä. Vapaita paikkoja kevätkaudelle voi

kysyä opettajalta 25.11. lähtien, p. 040 023 8386.

**KITARAN- JA BASSONSOITTO, kevät**

250404b

14.1.–7.4.2020, 128 t / 137,00 €

Imatrantie 22

Ti 14.00 - 22.00

Tuntiohjaaja Arto Lappalainen

Kitaran- ja bassonsoiton yksilöopetusta

kaikentasoisille ja -ikäisille opiskelijoille. Uudet

opiskelijat voivat kysyä vapaita paikkoja opettajalta

2.12. alkaen, puh. 050 511 7192.

**UKULELENSOITTO, kevät**

250405b

15.1.–8.4.2020, 48 t / 137,00 €

Imatrantie 22

Ke 16.00 - 19.00

Tuntiohjaaja Arto Lappalainen

Ukulelensoiton opetusta kaikentasoisille ja -ikäisille

opiskelijoille. Entiset oppilaat ilmoittautuvat suoraan

opettajalle. Uudet opiskelijat voivat kysyä vapaita

paikkoja opettajalta 2.12. lähtien, p. 050 511 7192.

**HARMONIKANSOITTO, kevät**

250406b

13.1.–6.4.2020, 55.92 t, 0,00 €

117 Musiikkiluokka, Pohjolankatu 27

Ma 9.00 - 12.30

Virve Jääskeläinen

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.

#### NOKKAHUILUNSOITTO, kevät

250407b

16.1.–16.4.2020, 16 t / 0,00 €

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

To 16.00 - 17.00

Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen

Nokkahuilunsoittoa (sopraano-, alto-, tenori- ja bassonokkahuilut) vasta-alkajille ja jo alkeet hallitseville. Kevätkauden vapaita paikkoja voi kysyä opettajalta p. 050 377 6918.

#### 5-KIELISEN KANTELEEN SOITTO, kevät

250408b

13.1.–6.4.2020, 16 t / 0,00 €

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ma 16.15 - 17.15

Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen

5-kielisen kanteleen soiton alkeita kaikenikäisille. Kantele on helposti omaksuttava säestyssoitin, joka sopii etenkin kansan- ja lastenlaulujen säestämiseen. Oma kannel ja mahdollinen viritysavain mukaan. Vapaita paikkoja voi kysyä opettajalta p. 050 377 6918.

### **Muskarit**

#### VAUVAMUSKARI 3-7 kk, kevät

250501b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 35,00 €

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3

Ti 11.15 - 12.00

Musiikkipedagogi Ani Hassinen

Muskarissa laulamme, soitamme, loruillemme ja liikumme yhdessä lapsen kanssa. Musiikki tuo iloa ja tukee lapsen kehitystä, ja yhteinen toiminta vahvistaa lapsen vuorovaikutussuhteita. Ikä tarkoittaa lapsen ikää syyskuussa. Kurssille ilmoitetaan lapsen nimellä. Tämän kurssin maksuun ei voi käyttää ePassia, Smartumia, Eazybreakia eikä Tyky -seteleitä.

#### TAAPEROMUSKARI 10 kk-1,5 v., kevät

250502b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 35,00 €

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3

Ti 9.00 - 9.45

Musiikkipedagogi Ani Hassinen

Tule laulamaan, soittamaan ja liikkumaan lapsesi kanssa! Toiminta muskarissa on lapsen ikätason mukaista, kokonaiskehitystä tukevaa ja lapsi-aikuinen -suhdetta vahvistavaa. Kurssille ilmoitetaan lapsen nimellä. Tämän kurssin maksuun ei voi käyttää ePassia, Smartumia, Eazybreakia eikä Tyky -seteleitä.

#### TAAPEROMUSKARI 1,5 v.-3 v., kevät

250503b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 35,00 €

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3

Ti 9.45 - 10.30

Musiikkipedagogi Ani Hassinen

Muskarissa laulamme, soitamme, loruillemme ja liikumme yhdessä lapsen kanssa. Musiikki tuo iloa ja tukee lapsen kehitystä, ja yhteinen toiminta vahvistaa lapsen vuorovaikutussuhteita. Ikä tarkoittaa lapsen ikää syyskuussa. Kurssille ilmoitetaan lapsen nimellä. Tämän kurssin maksuun ei voi käyttää ePassia, Smartumia, Eazybreakia eikä Tyky -seteleitä.

#### SISARUMUSKARI 0-4 v., kevät

250504b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 66,00 €

Lappeenrannan Tanssiopisto, Suvorovinkuja 3

Ti 10.30 - 11.15

Musiikkipedagogi Ani Hassinen

Muskarissa laulamme, soitamme, loruillemme ja liikumme yhdessä lapsen kanssa. Musiikki tuo iloa ja tukee lapsen kehitystä, ja yhteinen toiminta vahvistaa lapsen vuorovaikutussuhteita. Ikä tarkoittaa lapsen ikää syyskuussa. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa se vanhemman nimellä. Tämän kurssin maksuun ei voi käyttää ePassia, Smartumia, Eazybreakia eikä Tyky -seteleitä.

### **Muut musiikkikurssit**

#### MUSIIKIN PERUSTEET, aloittava ryhmä, kevät (OS)

250101b

13.1.–6.4.2020, 16 t / 26,00 €

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ma 18.10 - 19.10

Musiikinopettaja FM Laura Tykkyläinen

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

Halkosalmi). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## TIETOTEKNIikka

### TABLETTITietokone JA Älypuhelin, Senioreille (OS)

420127b

13.1.–17.2.2020, 12 t / 37,00 €

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27

Ma 11.00 - 12.30

Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen

Opettelemme tablettitietokoneen ja älypuhelimien peruskäyttöä hyvin rauhallisesti ihan alkeista lähtien. Harjoittelemme kosketusnäytön toimintaa, asetusten muuttamista ja valokuvien ottoa. Tutustumme laitteessa oleviin sovelluksiin ja internetin käyttöön. Ota oma tablettisi tai älypuhelimesi mukaan! Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8] ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

### TABLETTITietokone JA Älypuhelin, Jatkokurssi Senioreille (OS)

420128b

2.3.–6.4.2020, 12 t / 37,00 €

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27

Ma 11.00 - 12.30

Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen

Tutustumme laajemmin älylaitteen tarjoamiin mahdollisuuksiin kuten karttoihin ja paikannukseen, sosiaaliseen mediaan (esim. Facebook ja WhatsApp), tekstin- ja kuvankäsittelyyn jne. Ota oma tablettisi tai älypuhelimesi mukaan! Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8] ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

### Windowsin käyttö tehokkaammaksi (OS)

420131b

16.1.–20.2.2020, 12 t / 37,00 €

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27

To 17.15 - 18.45

Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen

Sinulle joka käytät Windows-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. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8] ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

### Word, Excel ja Powerpoint (OS)

420133b

5.3.–16.4.2020, 12 t / 37,00 €

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27

To 17.15 - 18.45

Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen

Sinulle joka käytät näitä ohjelmia työssäsi tai harrastuksessasi. Perustoiminnot ovat jo tuttuja, mutta haluat syventää tai kerrata osaamistasi. Tutustumme Wordin, Excelin ja Powerpointin yhteisiin työkaluihin sekä harjoittelemme ohjelmakohtaisia lisäominaisuuksia. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8] ja täytä se vasta ilmoittautumisen ja maksamisen jälkeen. Lomakkeen voi käydä täyttämässä myös toimistossa.

### Parempia kuvia älypuhelimella

420135b

26.3.–16.4.2020, 6 t / 21,00 €

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27

To 13.30 - 15.00

Tietotekniikkakouluttaja Pasi Litmanen

Opi tuntemaan oman kännykkäsi kamera! Perehdymme älypuhelimien kameran manuaalisiin asetuksiin ja niiden vaikutuksiin valokuvissa. Tutustumme myös kuvankäsittelysovelluksien hyötyihin. Ota oma älypuhelimesi kurssille mukaan.



## TAIDEAINEET

### Ikonimaalaus

IKONIEN JUHLA-AIHEET, kevät (OS)

260101b

15.1.–18.3.2020, 36 t / 50,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Ke 13.30 - 16.45

FM, ikonimaalari Liisa Tynkkynen

Tutustumme juhlaikonien kuvasisältöön ja harjoitteleme eri työvaiheitten perinteisiä tekniikkoja. Oma harjoitustyö vapaavalintainen. Sopii ikonimaalaukseen aiemmin harrastaneille.

Kurssimateriaalin voi ostaa opettajalta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

IKONITYÖPAJA, kevät (OS)

260102b

15.1.–8.4.2020, 36 t / 50,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Ke 17.15 - 19.30

FM, ikonimaalari Liisa Tynkkynen

Perehdymme vapaavalintaisen ikoniaiheen avulla ikonimaalauksen kuvakieleen ja työvaiheiden tekniikoihin. Kurssi sopii aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille maalareille. Kurssimateriaalin voi ostaa opettajalta. Kurssi on tarkoitettu aloittaville ja jo jonkin verran maalanneille harrastajille. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

### Kuvataide

MAALAUSKURSSI (Vedic Art), kevät

260150b

21.3.–22.3.2020, 12 t / 20,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

La 10.00 - 16.00, Su 10.00 - 16.00

THM, Vedic Art opettaja Eliisa Kivistö

Moderni taidekoulutusmuoto. Maalaamista ilman osaamisvaatimuksia. Omat välineet: pehmeä lyijykynä ja paljon halpaa piirustuspaperia, väriliidut, vesivärit, akryylimaalit, pensselit, vesikupit sekä vesi- ja akryylimaalaukseen sopivaa paperia. Myös aiemmin maalanneille. Kurssi kokoontuu keväällä la-su 21.–

22.3.

AKVARELLIMAALAUKSEN PERUSTEET, kevät (OS)

260201b

14.1.–7.4.2020, 36 t / 50,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Ti 9.30 - 11.45

TaM Maire Pyykkö

Tuntuuko akvarellimaalaus vaikealta? Tule kurssille opettelemaan akvarellimaalauksen innovatiivisen algoritmimenetelmän avulla. Kurssillamme kehityt akvarellimaalarina ja onnistut. Tulet huomaamaan, että akvarellimaalaus on helppoa! Kurssi sopii kaikille lähtötasosta riippumatta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

AKVARELLIMAALAUKSEN JATKOKURSSI, kevät (OS)

260202b

14.1.–7.4.2020, 36 t / 50,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Ti 12.15 - 14.30

TaM Maire Pyykkö

Tuntuuko akvarellimaalaus vaikealta? Tule kurssille opettelemaan akvarellimaalauksen innovatiivisen algoritmimenetelmän avulla. Otamme opetuksessa huomioon oman lähtötasosi. Kurssillamme kehityt akvarellimaalarina ja onnistut. Tulet huomaamaan, että akvarellimaalaus on helppoa! Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

OPI PIIRTÄMÄÄN JA MAALAAMAAN IHMINEN, kevät (OS)

260203b

18.1.–9.2.2020, 36 t / 50,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

La 10.00 - 14.45, Su 10.00 - 14.45

TaM Maire Pyykkö

Kurssilla käymme läpi ihmisen vartalon mittasuhteet sekä piirustus- ja maalausvaiheet. Tutkimme ihmisvartaloa hiilitekniikalla kuusi kertaa ja akvarelleilla neljä kertaa. Kurssin aikana saatu kokemus auttaa elävän mallin piirtämisessä. Kokoontumiskerrat la-su 18.–19.1., 1.–2.2. ja 8.–9.2. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

AKVARELLIMAALAUUS, kevät (OS)

260220b

16.1.–16.4.2020, 36 t / 50,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

To 14.30 - 17.00

Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä

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](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

AKRYYLIMAALAUUS, kevät

260223b

17.1.–20.3.2020, 15 t / 22,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Pe 16.30 - 19.00

Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä

Kurssilla opetellaan 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 17.1., 31.1., 14.2., 6.3. ja 20.3.

KUVATAIDE ALKEISJATKO, kevät (OS)

260231b

15.1.–8.4.2020, 36 t / 50,00 €

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27

Ke 18.00 - 20.15

Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä

Kertaamme perusteita ja jatkamme maalaamisen harjoittelua. Toteutamme opettajan antamia tehtäviä sekä omia kuva-aiheita. Voit valita työskenteletkö akryyli-, öljy-, peite- tai akvarelliväreillä. Sopii myös aloittelijoille. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

KUVATAIDE, JATKORYHMÄ A, kevät (OS)

260233b

14.1.–7.4.2020, 36 t / 50,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Ti 18.00 - 20.15

Kuvataiteilija AMK Tuomas Tyrisevä

Kurssilla toteutamme opettajan antamia tehtäviä sekä omia kuva-aiheita. Voit vapaasti valita työskenteletkö akryyli-, öljy-, akvarelli- vai pastelliväreillä tai vaikka piirtäen. Maalauksen tekniikkaa opimme kunkin työn yhteydessä. Tutustumme tunneilla myös taideilmiöihin ja keskustelemme niistä. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

KUVATAIDE, JATKORYHMÄ B, kevät (OS)

260234b

16.1.–16.4.2020, 48 t / 69,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

To 9.30 - 12.30

Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä

Kurssilla toteutamme opettajan antamia tehtäviä sekä omia kuva-aiheita. Voit vapaasti valita työskenteletkö akryyli-, öljy-, akvarelli- vai pastelliväreillä tai vaikka piirtäen. Maalauksen tekniikkaa opimme kunkin työn yhteydessä. Tutustumme tunneilla myös taideilmiöihin ja keskustelemme niistä. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

### **Tiffany- ja lyijylasityöt**

LAMPUNVARJOSTIN TAI LYHTY LASIPALOISTA, kevät (OS)

260300b

22.2.–15.3.2020, 48 t / 67,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

La 10.00 - 16.30, Su 10.00 - 16.30

TaM Arkadi Anishtshik

Kurssin aikana valmistamme lampunvarjostimen tai lyhdyn lasia leikkaamalla, hiomalla ja juottamalla tinalla lasipalat yhteen. Materiaalit (mm. lasi ja metalli) voivat olla omia tai niitä voi ostaa opettajalta. Opetuksen aikana opettaja pitää master class -työnäytöksiä. Kurssi sopii kaikille kiinnostuneille. Kurssin kokoontumiskerrat la-su 22.–23.2., 7.–8.3. ja 14.–15.3.2020. Mikäli olet oikeutettu

opintaseteliavustukseen, täytä  
opintaseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

LASIPAJA A, kevät (OS)

260301b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 50,00 €

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27

Ma 15.30 - 17.45

Artenomi Anna-Maija Jokinen

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 aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. Mikäli olet oikeutettu opintaseteliavustukseen, täytä opintaseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

LASIPAJA B, kevät (OS)

260303b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 50,00 €

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27

Ma 18.00 - 20.15

Artenomi Anna-Maija Jokinen

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 aloittelijoille että aiemmin harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. Mikäli olet oikeutettu opintaseteliavustukseen, täytä opintaseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

LASIPAJA C, kevät (OS)

260305b

15.1.–8.4.2020, 48 t / 64,00 €

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27

Ke 11.00 - 14.00

Artenomi Anna-Maija Jokinen

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 aloittelijoille että aiemmin

harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. Mikäli olet oikeutettu opintaseteliavustukseen, täytä opintaseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

MOSAIIKKI, kevät (OS)

260307b

15.1.–8.4.2020, 36 t / 50,00 €

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27

Ke 14.15 - 16.30

Artenomi Anna-Maija Jokinen

Kurssilla 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 aloittelijoille sekä aiemmin harrastaneille. Mikäli olet oikeutettu opintaseteliavustukseen, täytä opintaseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

MOSAIIKKIA KOTIIN JA PUUTARHAAN, kevät (OS)

260309b

14.2.–21.3.2020, 36 t / 50,00 €

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27

Pe 17.00 - 20.00, La 10.00 - 16.15

Artenomi Anna-Maija Jokinen

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 aloittelijoille sekä aiemmin harrastaneille. Kokoontumiskerrat pe-la 14.-15.2., 6.-7.3. ja 20.-21.3. Mikäli olet oikeutettu opintaseteliavustukseen, täytä opintaseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Emalityöt

EMALIMAALAUUS, kevät (OS)

260502b

16.1.–16.4.2020, 60 t / 80,00 €

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27

To 17.00 - 21.00

Korutaiteilija (YAMK) Maria Nuutinen

Tule toteuttamaan itseäsi emalimaalauksen parissa. Kurssilla opimme kuparin emaloinnin eri tekniikoita, mallin suunnittelua sekä materiaali- ja värioppia. Teemme esim. luonto-, asetelma- ja henkilöaiheisia töitä. Värejä ja kuparia voi ostaa kurssilta. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

EMALIVIikonLOPPU, kevät (OS)

260504b

25.1.–26.1.2020, 16 t / 53,00 €

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27

La 10.00 - 16.00, Su 10.00 - 16.00

Korutaiteilija (YAMK) Maria Nuutinen

Ota omaa aikaa ja heittäydy emalivärien vietäväksi! Viikonlopun aikana voit keskeytyksettä tehdä aikaa vieviä, suurempia emalimaalauksia tai useampia pieniä töitä. Värejä ja kuparia on saatavana kurssilta. Materiaalit maksaa opiskelija itse. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

EMALIELÄMYKSIÄ, kevät (OS)

260510b

14.1.–7.4.2020, 48 t / 67,00 €

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27

Ti 17.00 - 20.00

Korutaiteilija (YAMK) Maria Nuutinen

Tule innostumaan emaloinnin ihmeellisestä maailmasta! Kurssilla teemme maalauksia, esineitä ja koruja erilaisia emalointitekniikoita hyödyntäen. Kuva-aiheet voi suunnitella itse tai käyttää saatavilla olevia valmiita malleja. Kuparia ja värejä voi ostaa kurssilta ja lisää voimme tilata yhdessä. Emalivärien käytön lisäksi opimme kurssilla mallien suunnittelua ja valmistusta sekä kuparipohjien muokkaamista. Sopii kaikille! Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Posliininmaalaukset

POSLIININMAALAUUS A, kevät (OS)

260601b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 50,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Ma 12.45 - 15.00

Ammatinopettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä  
Kurssilla perehdymme posliininmaalauksen perustekniikoihin, sommitteluun ja värien käyttöön. Maalaamme kaikkea kivaa kotiin - seinille taidetta ja pöytiin persoonallisia astioita! Tarvikkeita hankimme yhteistilauksena kurssin alettua. Opiskelija maksaa materiaalit itse. Tarjolla on kuitenkin paljon kierrätysvärejä ja tarvikkeita, joten kustannukset aloittelijalle jäävät pieniksi. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

POSLIININMAALAUUS B, kevät (OS)

260603b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 50,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

Ma 15.15 - 17.30

Ammatinopettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä  
Kurssilla perehdymme posliininmaalauksen perustekniikoihin, sommitteluun ja värien käyttöön. Maalaamme kaikkea kivaa kotiin - seinille taidetta ja pöytäan 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](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

POSLIININMAALAUUS C, kevät (OS)

260605b

16.1.–16.4.2020, 36 t / 50,00 €

104 Taideluokka, Pohjolankatu 27

To 18.00 - 20.15

Ammatinopettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä  
Kurssilla syvennetään tietoja ja taitoja posliininmaalauksessa. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Muut taideaineet

BETONIA KOTIIN JA PUUTARHAAN, kevät  
260607b

27.5.–4.6.2020, 12 t / 34,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ke 17.00 - 20.00, Ma 17.00 - 20.00, To 17.00 - 20.00

Artenomi Anna-Maija Jokinen

Kurssilla valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä betonista valaen, verkon päälle muotoillen sekä kankaita kastamalla. Töitä voit koristella esim. upotus- ja sabluunamenetelmillä sekä maalaten ja värjäten.

Info sähköpostiin ennen kurssin alkua.

Kokoontumiskerrat ke 27.5., ma 1.6. ja to 4.6.

## YHTEISKUNTA JA ESITTÄVÄ TAIDE

### Teatteri

IMPROVISAATIOKURSSI (OS)

240101b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 53,00 €

Peltolan päiväkot, liikuntasali, Väinöläkatu 3

Ma 17.30 - 19.30

Ilmaisutaidon opettaja

Kurssilla tutustumme improvisaation perusteisiin ja käymme läpi monipuolisesti erilaisia harjoitteita aina lämmittelyharjoituksista esittävämpiin improihin asti.

Kurssin aikana opit löytämään oman persoonallisen tavan ilmaista itseäsi ja saat rutkasti varmuutta erilaisiin esiintymistilanteisiin. Heittäydy rohkeasti impron vietäväksi! Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

### Yhteiskunta

KEHITYSVAMMAISTEN OPINTOPIIRI, syksy ja kevät

360101, 360101

9.9.–25.11.2019, 13.1.–6.4.2020, 38.18 t, 44,00 €

Harjaantumisopetus, Lönnrotinkatu 7

Ma 16.45 - 18.00

Tuntiopettaja

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. Kurssin hinnassa on huomioitu OS-alennus.

NAISTEN PIIRI, kevät

360103b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 20,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ma 13.00 - 14.30

Emilia Valkonen, FM Sanna Nurmi

Naisten piiri kokoontuu joka toinen maanantai.

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

AIVOLIITON JUTTU-TUPA A, syksy ja kevät

360106, 360106

9.9.–25.11.2019, 13.1.–6.4.2020, 69 t / 72,00 €

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27

Ma 9.30 - 11.45

Tuntiopettaja Pirkko Hakoköngäs

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, kahvitaukion, teema- ja kommunikaatioryhmän. Kurssin hinnassa on huomioitu OS-alennus.

RUNON ÄÄNI, kevät (OS)

360112b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kimpisen lukio, luokka 21, Pohjolankatu 2,

Pohjolankatu 2

Ma 17.15 - 18.45

Tuntiopettaja Auli Taina

Tutustumme erilaisiin runoihin oman äänen kautta. Hengitys- ja ääniharjoituksia. Sekä aloittelijat että kokeneet lausujat ovat tervetulleita. Valmistamme kauden päätteeksi yhteisen lausuntaesityksen. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## LIIKUNTA, TANSSI & HYVÄ OLO

### Jooga

ASTANGAJOOGA, ALKEET/ ALKEISJATKO A, kevät (OS)  
730101b

13.1.–6.4.2020, 20 t / 50,00 €

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs  
Ma 16.45 - 18.00

Astangajoogan ohjaaja Kirsi Haimi

Ohjattu tunti. Astangajooga edistää kehon ja mielen hyvinvointia. Astanga on liikunnallinen joogamuoto, joka sopii kaikille. Kaikenikäisille, kaikenkuntoisille, jäykille ja notkeille. Uusille tulokkaille ja astangaa jo tehneille. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ASTANGAJOOGA, MYSORE A, kevät (OS)  
730103b

13.1.–6.4.2020, 20 t / 50,00 €

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs  
Ma 18.05 - 19.20

Astangajoogan ohjaaja Kirsi Haimi

Astangan perinteen mukainen harjoitus. Astangaa jo tehneille. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ASTANGAJOOGA, MYSORE B, kevät (OS)  
730104b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 56,00 €

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs  
Ti 16.30 - 18.00

Astangajoogan ohjaaja Kirsi Haimi

Astangan perinteen mukainen harjoitus. Astangaa jo tehneille. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ASTANGAJOOGA, ALKEET/ ALKEISJATKO B, kevät  
730106b

14.1.–7.4.2020, 20.01 t, 50,00 €

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs  
Ti 18.05 - 19.20

Astangajoogan ohjaaja Kirsi Haimi

Ohjattu tunti. Astangajooga edistää kehon ja mielen hyvinvointia. Astanga on liikunnallinen joogamuoto, joka sopii kaikille. Kaikenikäisille, kaikenkuntoisille, jäykille ja notkeille. Uusille tulokkaille ja astangaa jo tehneille.

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

15.1.–8.4.2020, 20 t / 50,00 €

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs  
Ke 19.10 - 20.25

Astangajoogan ohjaaja Kirsi Haimi

Ohjattu tunti. Astangajooga edistää kehon ja mielen hyvinvointia. Astanga on liikunnallinen joogamuoto, joka sopii kaikille. Kaikenikäisille, kaikenkuntoisille,

jäykille ja notkeille. Uusille tulokkaille ja astangaa jo tehneille. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ASTANGAJOOGA, MYSORE C, kevät (OS)  
730109b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 56,00 €

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs  
Ke 17.35 - 19.05

Astangajoogan ohjaaja Kirsi Haimi

Astangan perinteen mukainen harjoitus. Astangaa jo tehneille. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ASTANGAJOOGA, MYSORE D, kevät  
730110b

17.1.–27.3.2020, 16.67 t, 42,00 €

Saimaan Astangajooga ry, Pormestarinkatu 6 B 5. krs  
Pe 16.30 - 17.45

Astangajoogan ohjaaja Kirsi Haimi

Astangan perinteen mukainen harjoitus. Astangaa jo tehneille.

HATHAJOOGA, JATKO A, kevät (OS)  
730115b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 56,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 14.30 - 16.00

Jooganopettaja SJL® Sirpa Ripatti

Jooga edistää terveyttä ja onnellisuutta. Joogassa kuljemme hengityksen ohjaamana fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia.

Joogaharjoituksessa oma kokemus on tärkeintä, ei ulkoinen muoto. Oma alusta ja lämmin asu mukaan. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

YINJOOGA A, kevät (OS)

730116b

13.1.–6.4.2020, 20 t / 47,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 10.55 - 12.10

Yinjooga-opettaja Sinikka Miettinen

Yksi joogan lempeistä muodoista, jossa keskitymme koko kehon rentouttamiseen. Yinjooga on hidastempoinen, kehoa avaava ja meditatiivinen harjoitus. Teemme asanat passiivisesti, tietoisesti hengittäen ja painovoimalle antautuen. Asanoissa viivymme liikkumatta useiden minuuttien ajan. Yinjooga stimuloi sidekudoksia, tyyntyyttää hermostoa ja opettaa olemista. Oma alusta ja 1-2 vilttiä mukaan. Sopii kaikille. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

HATHAJOOGA, ALKEET A, kevät (OS)

730117b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 56,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 17.15 - 18.45

DI, jooganopettaja SJL® Päivi Kojo

Tutustumme monipuoliseen joogamuotoon fyysisiä harjoituksia tehden. Saamme oivalluksia itsehoidon keinoista ja ylläpidämme terveyttä sekä rentoa oloa. Keskitymme myös hiljentymiseen, kehon tuntemusten aistimiseen ja luonnollisen hengitysrytmin löytämiseen. Oma alusta. Taso säädettävissä: kevyt/keskiraskas. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

HATHAJOOGA, JATKO B, kevät

730119b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 56,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 19.00 - 20.30

DI, jooganopettaja SJL® Päivi Kojo

Joogatunnilla keskitymme kehon ja mielen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin yhdistämällä lempeän rauhallista liikettä ja vaativampia liikesarjoja. Myös hengitys- ja läsnäoloharjoituksissa annamme itsellemme aikaa ja koemme elämän ilon hyvää tekevän voiman. Lisäksi päätämme kevätkurssin ohjattuun syvärentoutukseen. Oma alusta. Taso säädettävissä: kevyt/keskiraskas.

HATHAJOOGA, JATKO C, kevät (OS)

730121b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 56,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 9.00 - 10.30

Jooganopettaja SJL® Sirpa Ripatti

Jooga edistää terveyttä ja onnellisuutta. Joogassa kuljemme hengityksen ohjaamana fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia. Joogaharjoituksessa oma kokemus on tärkeintä, ei ulkoinen muoto. Oma alusta ja lämmin asu mukaan. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

HATHAJOOGA, JATKO D, kevät (OS)

730123b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 56,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 10.45 - 12.15

Jooganopettaja SJL® Sirpa Ripatti

Jooga edistää terveyttä ja onnellisuutta. Joogassa kuljemme hengityksen ohjaamana fyysisen harjoituksen kautta kohti itsetuntemusta, tasapainoa sekä mielen ja kehon hyvinvointia. Joogaharjoituksessa oma kokemus on tärkeintä, ei ulkoinen muoto. Oma alusta ja lämmin asu mukaan. Mikäli olet oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

HATHAJOOGA, JATKO E, kevät

730125b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 56,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 17.30 - 19.00

FK, jooganopettaja SJL® Tiina Vahteristo

Syvennämme joogaharjoitusta tavoitteenamme rauhallinen tietoinen läsnäolo, joka rentouttaa ja voimistaa kehoa sekä mieltä. Oma alusta ja lämmin asu mukaan. Taso: kevyt.

HATHAJOOGA, ALKEET B, kevät (OS)

730127b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 56,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 19.15 - 20.45

FK, jooganopettaja SJL® Tiina Vahteristo

Tutustumme joogaan fyysisiä venytyksiä tehden. Rentoudumme ja hellitämme sekä puramme tarpeettomia jännityksiä. Oma alusta ja lämmin asu mukaan. Taso: kevyt. Ei tuntia kiirastorstaina. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

LASTEN JOOGA, kevät

730128b

19.1.–19.4.2020, 11 t / 26,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 10.15 - 11.00

Joogan opettaja Marjo Niiranen

Tutustumme joogaan leikillisyyden kautta liikkumisen ja pysähtymisen muodoissa (keskittymistä, rauhoittumista, itseilmaisua ja kehon hallintaa) ilman suorituspainetta. Ei edellytä aiempaa kokemusta. Jooga tukee mm. kouluelämää ja liikunnallisempia harrastuksia. Joustava vaatetus, alusta ja vesipullo. Ikäsuositus 5–9 v. ilman vanhempaa. Ei tuntia 16.2.

HYVÄN OLON JOOGAA, kevät

730129b

17.1.–3.4.2020, 22 t / 52,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Pe 10.00 - 11.30

Tuntiopettaja Eija Juvakka

Hathajoogaa lempeästi edeten alkeista alkaen. Tutustumme syvään rentoutukseen eli jooganidraan. Opettelemme yhdessä liikkeen ja hengityksen

yhdistämisen ja sen avulla saadaan mielikin rauhoittumaan. Mukaan alusta ja mukavat vaatteet.

BODY JOOGA, kevät

730131b

15.1.–8.4.2020, 16 t / 38,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 18.05 - 19.05

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
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 vahvistamme lihaksia, kehitämme kehonhallintaa, harjoitamme tasapainoa ja venyttelemme. Oma joogamatto mukaan. Taso: keskiraskas/raskas.

TUOLIJOOGA, kevät (OS)

730132b

14.1.–7.4.2020, 16 t / 38,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 13.00 - 14.00

Tuntiopettaja Eija Juvakka

Tuolijooga on lempeää hathajoogan liikkeisiin perustuvaa joogaa. Soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta, koska harjoitus tehdään tuolilla istuen. Hengityksen tarkkailu on osana joogaharjoitusta ja yhdistettynä kehon liikkeisiin saadaan mielikin rauhoittumaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

ÄIJÄJOOGA A, kevät (OS)

730133b

17.1.–17.4.2020, 24 t / 56,00 €

Kanavansuun asukastila, liikuntahalli,

Tukkimiehentie 1

Pe 11.00 - 12.30

Joogaohjaaja Samuli Nikkanen

Hathajoogaan perustuva harjoitus lisää elinvoimaa, iloa, notkeutta ja liikkuvuutta jokaisen ehdoilla. Äijäjooga on tarkoitettu kaikenikäisille miessukupuolen edustajille. Tavoitteena ei ole tehdä kaikista notkeita akrobaatteja, vaan vetreyttää jäykkiä lihaksia, energisoitua sekä opetella rentoutumaan. Oma alusta mukaan. Sopii aloittelijoille. Kysy



kimppakyytimahdollisuuksista opettajalta p. 050 414 8797. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

PARIJOOGA, kevät

730134b

26.1.–19.4.2020, 12 t / 28,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 18.15 - 19.45

Joogan opettaja Marjo Niiranen

Parijoogassa harjoitamme joogaa parin kanssa. Tunti sisältää yksilö- ja pariosuuden sekä rentoutumisosion. Harjoitteet kehittävät mm. tasapainoa. Voit tulla parin kanssa tai ilman. Ei edellytä aiempaa kokemusta. Harjoitus tapahtuu oman kehon ehdoilla soveltuessa miehille ja naisille. Kurssimaksu on henkilökohtainen. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko. Mukaan alusta, vesipullo ja viltti.

YOGA FLOW™, kevät

730135b

15.1.–8.4.2020, 16 t / 38,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 19.15 - 20.15

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Yoga Flow™ on mielen ja kehon yhteistyötä korostava sekä kehon voimaa ja hallintaa lisäävä harjoitus. Haemme asanat hengitystä seuraten ja yhdistämme ne erilaisiksi liikejatkumoiksi. Yoga Flow -nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Sopii kaikille. Oma alusta mukaan.

ÄIJÄJOOGA B, kevät (OS)

730136b

17.1.–17.4.2020, 24 t / 56,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Pe 16.30 - 18.00

Joogaohjaaja Samuli Nikkanen

Hathajoogaan perustuva harjoitus lisää elinvoimaa, iloa, notkeutta ja liikkuvuutta jokaisen ehdoilla. Äijäjooga on tarkoitettu kaikenikäisille miessukupuolen edustajille. Tavoitteena ei ole tehdä kaikista notkeita akrobaatteja, vaan vetreyttää jäykkiä lihaksia, energisoida sekä opetella rentoutumaan. Oma alusta mukaan. Sopii aloittelijoille. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

MUISTIJOOGA®, kevät (OS)

730137b

17.1.–17.4.2020, 20 t / 47,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Pe 13.30 - 14.45

Liisa Flykt

Muistijoogassa teemme kaikille sopivan joogaharjoituksen sekä aivoja aktivoivia muistiharjoituksia niitä varten kehitetyllä muistimatolla. Muistijoogan tarkoituksena on pitää huolta muistista ja ylläpitää hyvää kokonaisterveyttä. Muistijooga sopii kaikille liikunnallisesti perusterveille ja erityisesti yli 50-vuotiaille. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

YANG FLOW & YIN, kevät

730139b

16.1.–16.4.2020, 20.01 t, 47,00 €

Kesämäen päiväkotit, Opintie 7

To 17.45 - 19.00

Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen

Tunnilla yhdistyvät joogan molemmat puolet: dynaamisuus ja syvävenyttävä harjoitus. Yang-osuus on virtaavaa, energisoivaa joogaa, joka kehittää fyysisesti kehonhallintaa, voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta sekä tasapainoa. Loppuosan tunnista omistamme yin-osuuden mieltä ja kehoa tyyntyttävälle pitkäkestoisille (3-5 min) asanoille. Oma joogamatto, joogatiili ja 2 vilttiä mukaan.

YINJOOGA B, kevät

730140b

13.1.–6.4.2020, 20 t / 47,00 €

Studio Mandula, Kipparinkatu 7 C 5

Ma 16.45 - 18.00

Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen

Yksi joogan lempeistä muodoista, jossa keskitymme koko kehon rentouttamiseen. Yinjooga on hidastempoinen, kehoa avaava ja meditatiivinen harjoitus. Teemme asanat passiivisesti, tietoisesti hengittäen ja painovoimalle antautuen. Asanoissa viivymme liikkumatta useiden minuuttien ajan. Yinjooga stimuloi sidekudoksia, tyyntyttää hermostoa

ja opettaa olemista. Alusta ja viltit saatavilla paikan päällä. Sopii kaikille.

#### KUNDALIINIJOOGA, kevät (OS)

730141b

19.1.–19.4.2020, 22 t / 52,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 16.35 - 18.05

jooganopettaja Marjo Niiranen

Tunnilla vahvistamme kehoa ja henkistä hyvinvointia hyödyntäen fyysisiä liikesarjoja, kaunista musiikkia, meditaatiota sekä syvärentoutumista. Jokainen tunti on erilainen/eri teemainen. Ei edellytä aiempaa kokemusta. Harjoitus tapahtuu oman kehon ehdoilla soveltuen miehille ja naisille. Oma alusta, vesipullo ja viltti mukaan. Ei tuntia su 16.2. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### LEMPEÄ JOOGA, kevät (OS)

730142b

19.1.–19.4.2020, 14.63 t, 35,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 11.15 - 12.15

Joogan opettaja Marjo Niiranen

Lempeässä joogassa teemme yksinkertaisia kehoa ja mieltä rauhoittavia joogaharjoitteita päättäen rentoutusosioon. Ei edellytä aiempaa kokemusta. Harjoitus tapahtuu oman kehon ehdoilla soveltuen sekä miehille että naisille. Oma alusta, vesipullo ja viltti mukaan. Ei tuntia 16.2. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### YINJOOGA C, kevät

730143b

17.1.–17.4.2020, 16 t / 38,00 €

Studio Mandula, Kipparinkatu 7 C 5

Pe 15.30 - 16.30

Joogaopettaja RYT 500 Essi Siitari

Kurssilla teemme lempeitä, pitkäkestoisia, kehon syviä sidekudoksia herätteleviä asanoita. Harjoitus rauhoittaa hermostoa ja avaa sekä tasapainoittaa kehon meridiaaneja eli energiakanavia. Apuna käytämme joogabolstereita ja -tiiliä. Yinjooga sopii loistavasti tasapainottamaan nykyajan hektistä

elämää. Halutessa oma alusta ja viltti mukaan. Sopii kaikille.

#### SEASONAL JOOGA FLOW, kevät

730145b

19.1.–19.4.2020, 16 t / 38,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 13.00 - 14.00

Seasonal Jooga/Joogaopettaja Suvi Sinkkonen

Seasonal Jooga tutustuttaa sinut vuodenaikojen vaihteluun ja sitä kautta oman kehon kuuntelemiseen ja huoltoon vallitsevassa vuodenaajassa. Flow-tunnilla teemme joogaharjoitusta hengityksen rytmisissä, ottaen huomioon vuodenaajan energian, sisäelinparit ja kehon energiakanavat. Joogasarjaa vaihdetaan vuodenaajan mukaan. Tunti vaihtelee kevyestä keskiraskaaseen. Oma alusta mukaan. Tunti sopii kaikille.

#### YOGA FLOW™, kevät

730154b

19.1.–5.4.2020, 8 t / 19,00 €

Monitoimitalo, monitoimisali II, Anni Swanin katu 7 B

Su 17.00 - 18.00

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Yoga Flow™ on mielen ja kehon yhteistyötä korostava sekä kehon voimaa ja hallintaa lisäävä harjoitus. Haemme asanat hengitystä seuraten ja yhdistämme ne erilaisiksi liikejatkumoiksi. Yoga Flow -nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Sopii kaikille. Oma alusta mukaan. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.

#### SEASONAL JOOGA/ BODY CLOCK FLOW, kevät

730155b

13.1.–6.4.2020, 16 t / 38,00 €

Kanavansuun asukastila, liikuntahalli,

Tukkimiehentie 1

Ma 17.00 - 18.00

Seasonal Jooga/Joogaopettaja Suvi Sinkkonen

Kehon sisäinen biologinen kello vaikuttaa siihen, mitä kehossamme tapahtuu eri vuorokaudenaikoina. Seasonal joogan body clock -harjoituksen avulla on mahdollista tahdistaa omaa sisäistä kelloaan ja ennaltaehkäistä tai korjata epätasapainotilaa. Body clock -harjoitus koostuu aurinkotervehdyksistä tai kuutervehdyksistä sekä kuudesta erillisestä flowsta vuodenaikoihin peilaten. Yang-ajan harjoitus on

voimallisempi ja yin-ajan rauhallisempi ja lempeämpi.  
Oma alusta mukaan.

#### HYVÄN OLON JOOGASUNNUNTAI

730157b

1.3.–1.3.2020, 7 t / 25,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 10.00 - 16.00

Jooganopettaja SJL® Sirpa Ripatti, SJL-  
joogaopettajaopiskelija, mindfulnessohjaaja Merja  
Tompuri

Päivän aikana tutkimme erilaisten harjoitusten avulla,  
miten jooga ja mindfulness-harjoitukset vaikuttavat  
mieleen ja kehon hyvinvointiin. Lempeässä  
hathajoogassa vahvistamme hyvinvointia liikkeen ja  
hengityksen kautta ja mindfulnessin  
meditaatiohetkissä pysähdymme olemaan tietoisesti  
läsnä käsillä olevassa hetkessä. Mukaan oma alusta,  
lämmin asu ja lounasevää.

#### Kuntoliikunta

##### TERVEYSLIIKUNTA, KEPPIJUMPPA NAISILLE JA

MIEHILLE, kevät (OS)

730202b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 12.20 - 13.05

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen  
Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunneilla  
harjoitettavat liikkeet ovat tehokkaita ja selkeitä  
perusliikkeitä. Harjoittelulla parannetaan tasapainoa,  
yleiskestävyyttä, selkä-, vatsa- ja alaraajojen voimaa,  
kehonhallintaa sekä nivelliikkuvuutta. Iloinen tapa  
liikkua yhdessä. Käytämme välineitä kuten  
kuminauhoja, käsipainoja, tasapainotyynyjä. Oma  
alusta mukaan. Taso: keskiraskas. Mikäli olet  
oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä  
opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

##### VENYTTÄEN JA VAHVISTAEN NAISILLE JA MIEHILLE, kevät (OS)

730203b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 13.15 - 14.00

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen  
Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunneilla

harjoitettavat liikkeet ovat rauhallisia pilatestyyppisiä  
lattia- ja tasapainoliikkeitä sekä rentoutusharjoituksia.  
Harjoittelulla parannetaan tasapainoa,  
kehonhallintaa, ryhtiä, aineenvaihduntaa ja  
liikkuvuutta. Käytämme välineinä kuminauhoja, foam-  
rullia, tasapainotyynyjä, palloja. Täyspitkä pehmeä  
alusta mukaan. Taso: kevyt, osin haastava. Mikäli olet  
oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä  
opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

##### KUNTOLIIKUNTA, kevät

730204b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 16.15 - 17.00

Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjavuori  
Monipuolinen lihaskuntojumppa teemoja vaihdellen.  
Jumpassa alkuverryttely sykkeenkohotuksineen,  
lihaskuntoharjoitukset omalla kehonpainolla tai  
välineillä (keppi/käsipainot/kuminauha), lopuksi  
venyttelyt. Oma alusta. Taso: raskas.

##### SELKÄ-VATSA-HARTIAJUMPPA, Uus-Lavola, kevät

730205b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16

Ma 17.00 - 17.45

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen  
Kurssi on monipuolista itsehoitoa hartia- ja  
selkävaikeiden ehkäisemiseksi ja hyvän olon  
lisäämiseksi. Toiminnalliset harjoitteet parantavat  
aineenvaihduntaa, kehonhallintaa, tasapainoa, ryhtiä  
ja pilatestyyppisillä lattialiikkeillä parannamme  
keskivartalon lihasten voimaa sekä liikkuvuutta.  
Sovimme välineet kurssin alussa. Oma alusta mukaan.  
Taso: keskiraskas, osin haastava.

##### VENYTTÄEN JA VAHVISTAEN, Uus-Lavola, kevät

730206b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16

Ma 17.55 - 18.40

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen  
Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunneilla  
harjoitettavat liikkeet ovat rauhallisia pilatestyyppisiä  
lattia- ja tasapainoliikkeitä. Harjoittelulla parannamme  
tasapainoa, kehonhallintaa, aineenvaihduntaa, ryhtiä  
ja liikkuvuutta. Pitää kehon ja mielen virkeänä.

Sovimme välineistä yhdessä. Oma täyspitkä pehmeä alusta mukaan. Taso: kevyt, osin haastavakin.

KUNTOLIIKUNTA, Lönnrotin koulu, kevät  
730207b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lönnrotin koulu, vanha sali, Lönnrotinkatu 1  
Ma 17.30 - 18.15

Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjavuori  
Monipuolinen lihaskuntojumppa teemoja vaihdellen.  
Jumpassa alkuverryttely sykkeenkohotuksineen,  
lihaskuntoharjoitukset omalla kehonpainolla tai  
välineillä (keppi/käsipainot/kuminauha), lopuksi  
venyttelyt. Oma alusta ja edellä olevat välineet.  
Aloitus ilman välineitä. Taso: raskas.

KUNTOLIIKUNTA, Kasukkala, kevät  
730208b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Kasukkalan koulu, sali, Vainikkalantie 171  
Ma 18.30 - 19.15

Fysioterapeutti, PhysioPilates-ohjaaja Tuula Penttilä  
Monipuolista kuntoliikuntaa eri teemoilla.  
Lihaskuntoa, notkeutta, tasapainoa ja liikunnan iloa!  
Välineinä kepit, kuminauhat, pallot yms. Oma alusta  
mukaan.

LIHASKUNTO, Sammonlahti, kevät  
730209b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Sammonlahden liikuntahalli, Ruskonlahdenkatu 7  
Ma 18.00 - 18.45

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen  
Oman kehon painolla tehtävä lihaskuntotunti. Aluksi  
nopea alkulämmittely, monipuolisesti yksinkertaisia  
lihaskuntoliikkeitä koko kehon päälihasryhmille.  
Loppuun nopeat venyttelyt. Oma alusta mukaan.

VENYTTELY, Sammonlahti, kevät  
730210b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Sammonlahden liikuntahalli, Ruskonlahdenkatu 7  
Ma 18.50 - 19.35

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen  
Aluksi lämmittelemme lihakset ja lisäämme  
liikkuvuutta kehossa. Sitten venyttelemme lihakset  
hyvin ja lopuksi pieni rentoutus. Mukaan lämmintä  
vaatetta ja oma alusta.

SYNNYTTÄNEIDEN ÄITIEN PILATES, kevät  
730211b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 46,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27  
Ti 9.00 - 9.45

Fysioterapeutti, pilatesohjaaja Tiina Kontio  
Lempeä tunti, jolla harjoitamme keskivartalon syviä  
lihaksia ja lantionpohjanlihaksia sekä huolehdimme  
kehon liikkuvuudesta tukien synnytyksestä  
palautumista. Voit osallistua kurssille vaikka  
synnytyksestä olisi jo aikaa. Mukaan voi ottaa vauvan  
(2–9 kk). Oma alusta mukaan. Taso: aloittelijat ja  
aiemmin harrastaneet.

KUNTOLIIKUNTA, Haapajärvi, kevät  
730212b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Haapajärven ent. koulu, liikuntasali,  
Vainikkalantie 765  
Ma 17.30 - 18.15

Fysioterapeutti, PhysioPilates-ohjaaja Tuula Penttilä  
Monipuolista kuntoliikuntaa eri teemoilla.  
Lihaskuntoa, notkeutta, tasapainoa ja liikunnan iloa!  
Välineinä kepit, kuminauhat, pallot yms. Oma alusta  
mukaan.

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

17.1.–17.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lappeen koulu, sali, Järviintunkatu 2  
Pe 17.45 - 18.30

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen  
Lapsen ikä ja kehitys huomioiden monipuolista  
liikuntaa. Tavoitteena liikunnan ilo, onnistumiset ja  
yhdessä ryhmänä toimiminen. Liikuntaleikkejä,  
musiikkiliikuntaa, tempurajoja ja pelejä. Lapset  
liikkuvat ryhmässä ilman vanhempia. Kurssille  
ilmoittaudutaan lapsen nimellä.

KUNTOA JA TERVEYTTÄ NAISILLE A, kevät (OS)  
730215b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27  
Ti 10.00 - 10.45

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
Lihaskuntojumppa, joka sisältää alkuverryttelyn,  
lihaskuntoharjoitukset omaa kehonpainoa ja välineitä  
käyttäen, sykkeen kohotuksen, venyttelyt ja hauskaa  
yhdessäoloa. Oma alusta mukaan. Mikäli olet

oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

**SELKÄ-VATSA-HARTIAJUMPPA, kevät**

730216b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 15.15 - 16.00

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen  
Kurssi on monipuolista itsehoitoa hartia- ja selkävaivojen ehkäisemiseksi ja hyvän olon lisäämiseksi. Toiminnalliset harjoitteet parantavat aineenvaihduntaa, kehonhallintaa, tasapainoa, ryhtiä ja pilatestyypisillä lattiaharjoitteilla parannetaan keskivartalon lihasten voimaa sekä liikkuvuutta. Käytämme välineitä esim. kuminauhoja ja käsipainoja. Oma alusta mukaan. Taso: kevyt mutta osin haastavakin.

**BODYJUMPPA, kevät**

730217b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 16.15 - 17.00

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen  
Lihaskestävyystunti keskittyen reisi-vatsa-pakara - alueelle. Toiminnalliset harjoitteet parantavat lihasten toimivuutta ja aineenvaihduntaa, kehonhallintaa, kiinteytystä ja muokkausta. Lyhyt alkuverryttely ja lopussa venyttelyt. Harjoitukset omalla kehonpainolla tai välineillä esim. käsipainoilla, palloilla, kuminauhoilla tms. Haastava, mutta rauhallinen tempo, niin pääset varmasti mukaan. Oma alusta mukaan.

**PILATESHEALTH, kevät (OS)**

730218b

16.1.–16.4.2020, 12 t / 46,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 13.30 - 14.15

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen  
Pilates-harjoittelua, jossa yhdistetään kehonhallintamenetelmä terveystiikunnan nykytietämykseen sekä uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelinharjoittelusta. Tunnin tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia. Perusperiaatteet: keskittyminen, kehon keskustan käyttö, kontrolli, tarkkuus, liikkeen virtaus ja hallittu

hengittäminen. Tunnit kehittävät voimaa ja liikkuvuutta. Aloittelijat ja aiemmin harrastaneet. Oma täyspitkä pehmeä alusta mukaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

**KUNTOPIIRI, kevät (OS)**

730219b

15.1.–8.4.2020, 16 t / 30,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 14.30 - 15.30

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
Kuntopiiri eri muodoissa. Tunnilla teemme monipuolisia lihaskuntoliikkeitä erilaisilla välineillä ja oman kehon painolla sekä sykkeenkohotuksia. Tunnin teho on helposti jokaisen liikkujan säädeltävissä ja on taatusti rankka myös himoliikkujalle. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

**TERVEYSLIIKUNTA, Voisalmi, kevät**

730220b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €

Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19

Ti 17.15 - 18.00

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

**KUNTOLIIKUNTA, Voisalmi, kevät**

730221b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €

Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19

Ti 18.10 - 18.55

Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjavuori  
Monipuolista lihaskuntojumppaa teemoja vaihdellen. Jumpassa alkuverryttely sykkeenkohotuksineen, lihaskuntoharjoitukset omalla kehonpainolla tai välineillä (keppi/käsipainot/kuminauha), lopuksi venyttelyt. Oma alusta ja edellä olevat välineet mukaan. Aloitus ilman välineitä. Taso: raskas (keskiraskas).

LAPSI-VANHEMPI, Lauritsala, kevät

730222b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lauritsalan työväentalo, Hakalinkatu 1

Ti 17.00 - 17.45

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen

Kurssilla liikutaan, leikitään ja lauletaan yhdessä vanhemman kanssa. Tunti on tarkoitettu 1–3-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen. Mukaan mahtuu 17 paria. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa vanhemman nimellä. Tämän kurssin maksuun ei voi käyttää ePassia, Smartumia, Eazybreakia eikä Tyky -seteleitä.

LIHASKUNTO, Lauritsala, kevät

730223b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lauritsalan työväentalo, Hakalinkatu 1

Ti 18.00 - 18.45

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen

Oman kehon painolla tehtävä lihaskuntotunti. Aluksi nopea alkulämmittely, monipuolisesti yksinkertaisia lihaskuntoliikkeitä koko kehon päälihasryhmille. Loppuun nopeat venyttelyt. Oma alusta mukaan.

SELÄN HYVINVOINTI, Lauritsala, kevät

730224b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lauritsalan työväentalo, Hakalinkatu 1

Ti 18.50 - 19.35

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen

Tunnilla teemme selkää elvyttäviä liikkeitä: kiertoja, taivutuksia, venytyksiä ja vahvistuksia. Oma alusta mukaan.

JUMPPAPUMPPI, Nyrhilä, kevät

730225b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Jängyn Erän maja, Nyrhiläntie 57

Ma 17.30 - 18.15

Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen

Jumppa sisältää kehon lämmittelyt, liikkuvuus-, tasapaino- ja voimaharjoitteet nivelistävällisesti ja kehon luonnollisia liikeratoja ja vahvistustarpeita huomioiden. Tunnin lopussa pieni venyttelyosuus. Itsellesi sopivat käsipainot mukaan! Käytämme myös vastuskuminauhoja.

KUNTOLIIKUNTA, Pontus, kevät

730226b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €

Pontuksen koulu, Muukontie 12

Ti 18.00 - 18.45

Tuntiopettaja Suvi Romppanen

Kuntoliikuntaa vaihtuvilla teemoilla. Oma alusta mukaan.

PHYSIOPILATES, alkeis- ja keskitaso, kevät (OS)

730227b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 46,00 €

Steinerkoulu, sali, Marssitie 21

Ti 17.00 - 17.45

Fysioterapeutti, PhysioPilates-ohjaaja Tuula Penttilä

Physio Pilates -tunnilla edistämme kehonhallintaa, vahvistamme syviä lihaksia hengityksen ja manuaalisen ohjauksen tukemana. Tasapaino ja elastisuus, harmoninen hyvä olo. Oma alusta mukaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

JUMPPAPUMPPI A, Vilkkjärvi, kevät

730228b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Vilkkjärven Kylätalo, Salmelantie 10

Ma 18.45 - 19.30

Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen

Jumppa sisältää kehon lämmittelyt, liikkuvuus-, tasapaino- ja voimaharjoitteet nivelistävällisesti ja kehon luonnollisia liikeratoja ja vahvistustarpeita huomioiden. Tunnin lopussa pieni venyttelyosuus. Itsellesi sopivat käsipainot mukaan! Käytämme myös vastuskuminauhoja.

JUMPPAPUMPPI B, Vilkkjärvi, kevät

730229b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Vilkkjärven Kylätalo, Salmelantie 10

Ma 19.35 - 20.20

Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen

Jumppa sisältää kehon lämmittelyt, liikkuvuus-, tasapaino- ja voimaharjoitteet nivelistävällisesti ja kehon luonnollisia liikeratoja ja vahvistustarpeita huomioiden. Tunnin lopussa pieni venyttelyosuus. Itsellesi sopivat käsipainot mukaan! Käytämme myös vastuskuminauhoja.

KUNTOLIIKUNTA, Kanavansuu, kevät

730230b

16.1.–16.4.2020, 12 t / 24,00 €

Kanavansuun asukastila, liikuntahalli,

Tukkimiehentie 1

To 19.15 - 20.00

Tuntiopettaja Suvi Romppanen

Kuntoliikuntaa vaihtuvilla teemoilla. Oma alusta mukaan.

PHYSIOPILATES, jatkotaso, kevät (OS)

730231b

15.1.–8.4.2020, 16 t / 61,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 16.00 - 17.00

Fysioterapeutti, PhysioPilates-ohjaaja Tuula Penttilä

PhysioPilates jatkotason tunnilla haasteellisempia

liikkeitä. Syvien lihasten vahvistaminen, kontrolli, hengitys, liikkuvuus ja manuaalinen ohjaus. Välineinä

mm. rulla, pallo, rengas ja kuminauha. Oma alusta

mukaan. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8)

[<https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8>].

SELKÄ-VATSA-HARTIAJUMPPA, Lönnrotin koulu, kevät

730233b

15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lönnrotin koulu, vanha sali, Lönnrotinkatu 1

Ke 17.10 - 17.55

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Kurssi on monipuolista itsehoitoa hartia- ja

selkävaivojen ehkäisemiseksi ja hyvän olon

lisäämiseksi. Toiminnalliset harjoitteet parantavat

aineenvaihduntaa, kehonhallintaa, tasapainoa, ryhtiä

ja pilatestyypisillä lattialiikkeillä parannetaan

keskivartalon lihasten voimaa sekä liikkuvuutta.

Sovitetaan välineet kurssin alussa. Oma alusta mukaan.

Taso: keskiraskas, osin haastava.

JUMPPAPUMPPI, Korkea-aho, kevät

730234b

15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €

Korkea-ahon koulu, liikuntasali, Korkea-ahontie 737

Ke 18.00 - 18.45

Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen

Jumppa on nivelistävällistä, pehmeää ja kehon

luonnollisia liikeratoja ja lihasten vahvistustarpeita

huomioivaa. Lihaskunto-osuudessa käytetään

käsipainoja ja välillä kuminauhoja. Tunnin lopussa pieni venyttelyosuus.

VENYTTÄEN JA VAHVISTAEN, Lönnrotin koulu, kevät

730235b

15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lönnrotin koulu, vanha sali, Lönnrotinkatu 1

Ke 18.00 - 18.45

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Kurssi on monipuolista itsehoitoa. Tunnilla

harjoitettavat liikkeet ovat rauhallisia pilatestyypisiä

lattia- ja tasapainoliikkeitä. Harjoittelulla parannetaan

tasapainoa, kehonhallintaa, ryhtiä, aineenvaihduntaa

ja liikkuvuutta. Pitää kehon ja mielen virkeänä.

Sovimme välineistä yhdessä. Oma täysipitkä pehmeä

alusta mukaan. Taso: kevyt, osin haastavakin.

KUNTOA JA TERVEYTTÄ, MIEHILLE, kevät (OS)

730236b

16.1.–16.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 9.30 - 10.15

Liikunnanohjaaja, valmentaja Markku Timonen

Kurssi sisältää lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla,

käsipainoilla, jumppakepeillä ym. Jokaiseen

harjoitukseen sisältyy loppuvenyttely. Oma alusta ja

vesipullo mukaan. Taso: keskiraskas. Mikäli olet

oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8)

[<https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8>].

KUNTOA JA TERVEYTTÄ B, NAISILLE, kevät (OS)

730237b

16.1.–16.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 10.30 - 11.15

Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen

Lihaskuntojumppa, joka sisältää alkuverryttelyn,

lihaskuntoharjoitukset omaa kehonpainoa ja välineitä

käyttäen, sykkeen kohotuksen, venyttelyn ja hauskaa

yhdessäoloa. Oma alusta. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8)

[<https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8>].

SENIORIJUMPPA, kevät (OS)

730238b

16.1.–16.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 12.30 - 13.15

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
Kevyt seniori-ikäisille suunnattu tunti, joka ylläpitää ja kohottaa lihaskuntoa, tasapainoa ja ryhtiä sekä virkistää mieltä. Tunneilla teemme harjoituksia välineillä tai ilman sekä istuen että pysty- ja lattiatasossa. Sisältää venyttelyt. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

JUMPPAPUMPPU, kevät

730242b

15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €

Kesämäen päiväkotia, Opintie 7

Ke 16.30 - 17.15

Liikunnanopettaja Ulla Hyvönen

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

KUNTOLIIKUNTA, Myllymäki, kevät

730243b

16.1.–16.4.2020, 12 t / 24,00 €

Myllymäen koulu, sali, Hiessillankatu 10

To 18.00 - 18.45

Tuntiopettaja Suvi Romppanen

Kuntoliikuntaa vaihtuvilla teemoilla. Oma alusta mukaan.

KUNTONYRKKEILY, alkeet, Lavola, kevät HUOM!

PAIKKA ja AIKA VAIHTUNUT

730244b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16

Ma 18.50 - 19.35

Liikuntaneuvoja/Personal trainer Ville Viitala

Nyrkkeilyn perusteet kuntonyrkkeilyn muodossa.

Tekniikkaharjoittelua ja kunnon hikijumppaa. Kurssin ohjaajalla vuosien kokemus kamppailulajeista, mm. vapaaottelusta. Omat otteluhanskat pakolliset.

LIKKUVUUSHARJOITTELU, Lavola, kevät HUOM!

PAIKKA ja AIKA VAIHTUNUT

730245b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16

Ma 19.40 - 20.25

Liikuntaneuvoja/Personal trainer Ville Viitala

Kehon hyvinvointiin ja nivelten liikelaajuuksiin

tähdätty tunti erilaisin dynaamisin ja staattisin

venytyksin. Tunti kehittää myös liikekoordinaatiota.

Oma alusta mukaan.

SÄHLYÄ MIEHILLE JA NAISILLE, Ruoholampi, kevät (OS)

730246b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 46,00 €

Lappeen koulu, sali, Järviitunkatu 2

To 19.30 - 21.00

Liikunnanohjaaja, valmentaja Markku Timonen

Sähly on yhteinen kuntoiluharrastus eri taitotason

miehille ja naisille. Sählyssä hiki nousee pintaan ja

kunto kohoaa. Alkulämmittelyn jälkeen alkaa itse

pelaaminen, jonka lomassa opimme sääntöjä. Mukaan

oma sählymaila. Taso: keskiraskas. Mikäli olet

oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8)

[https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

LAPSI-VANHEMPI, Sammonlahti, kevät

730247b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Sammonlahden liikuntahalli, Ruskonlahdenkatu 7

Ma 17.00 - 17.45

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen

Kurssilla liikutaan, leikitään ja lauletaan yhdessä

vanhemman kanssa. Tunti on tarkoitettu 1–3-

vuotiaille ja heidän vanhemmilleen. Mukaan mahtuu

17 paria. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa

vanhemman nimellä. Tämän kurssin maksuun ei voi

käyttää ePassia, Smartumia, Eazybreakia eikä Tyky -

seteleitä.

PILATESHEALTH, kevät (OS)

730248b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 46,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 14.15 - 15.00

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Pilates-harjoittelua, jossa yhdistetään

kehonhallintamenetelmä terveystieteiden

nykytietämykseen sekä uusimpaan tutkimustietoon

tuki- ja liikuntaelinharjoittelusta. 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 täyspitkä pehmeä alusta mukaan. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

KORIPALLOA MIEHILLE JA NAISILLE, Voisalmi, kevät (OS)

730249b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 46,00 €

Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19

To 19.30 - 21.00

Tuntiopettaja Jouko Kaskinen

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](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

KEHONPAINOHARJOITTELU, kevät

730252b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €

Kesämäen koulu, liikuntasali, Lavolankatu 16

Ti 18.15 - 19.00

Liikuntaneuvoja/Personal trainer Ville Viitala

STREETWORKOUT nimellä maailmalla tunnettu harjoittelumuoto, jossa haastetaan kehonhallintaa, liikkuvuus ja lihasvoima.

HIIT/KUNTOPIIRI, kevät

730253b

18.1.–18.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

La 10.30 - 11.15

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen

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

VATSA-PAKARA, Ruoholampi, kevät

730255b

17.1.–17.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lappeen koulu, sali, Järviintunkatu 2

Pe 18.35 - 19.20

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen

Tunnilla keskitytään keskivartalon ja pakaroiden

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

NAISTEN PELIRYHMÄ, Kourula, kevät (OS)

730256b

19.1.–19.4.2020, 24 t / 46,00 €

Kourulan liikuntahalli, Katajakatu 12

Su 17.30 - 19.00

Tuntiopettaja Kati Mustonen

Kurssilla pelaamme korista ja sählyä. Pelaamme taitotasosta riippumatta eikä haittaa, vaikka et olisi aiemmin pelannut kumpaakaan. Kurssilla opettelemme pelin ohella sääntöjä. Varusteena sisäpelivarusteet ja sählymaila. Taso: keskiraskas.

Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ÄIJÄTREENI, kevät (OS)

730262b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 9.00 - 9.45

Liikuntaneuvoja/Personal trainer Ville Viitala

Lihaskuntoharjoittelua miehille vaihtuvalla teemalla erilaisin välinein. Tunti kehittää liikekoordinaatiota ja voimaa. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä

opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

FASCIAVENYTTELY (FaMe), kevät (OS)

730264b

17.1.–17.4.2020, 16 t / 30,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Pe 15.00 - 16.00

Fysioterapeutti (AMK) Minna Tarjauori

Kokonaisvaltaista kehonhuoltoa dynaamisilla liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua nivelten täysiä liikeratoja ja lihastoimintaketjuja mukailten. Sopii lihaskireyksistä ja niveljäykkyyksistä kärsiville henkilöille. Ei sovi, jos pitkälle edennyt nivelrikko.

Oma alusta. Taso: kevyt. Jatkokurssi edellisen vuoden kurssille. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

LAPSI-VANHEMPI, kevät

730271b

18.1.–18.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

La 9.30 - 10.15

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen  
Kurssilla liikutaan, leikitään ja lauletaan yhdessä vanhemman kanssa. Tunti on tarkoitettu 1–3-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen. Mukaan mahtuu 15 paria. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa vanhemman nimellä. Tämän kurssin maksuun ei voi käyttää ePassia, Smartumia, Eazybreakia eikä Tyky -seteleitä.

KAHVAKUULA, kevät

730277b

15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lauritsalan työväentalo, Hakalinkatu 1

Ke 17.30 - 18.15

Fysioterapeutti (AMK) Ellinoora Villinger  
Kahvakuulatreeni on monipuolinen, keskiraskas ja sykettä nostattava tunti. Treeni kehittää lihasvoimaa, kestävyyskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkeet ovat toiminnallisia ja haastavat koko kehoa. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmille kuntoilijoille. Mukaan sisäliikuntakengät, jumppamatto ja muutama eripainoinen kahvakuula.

KEHONHUOLTO JA RENTOUTUS FASCIAPALLOLLA,

kevät

730278b

15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €

Lauritsalan työväentalo, Hakalinkatu 1

Ke 18.25 - 19.10

Fysioterapeutti (AMK) Ellinoora Villinger  
Rauhallinen ja kevyt tunti kaikille hyvinvoinnista ja kehonhuollosta kiinnostuneille. Tunnilla rentoutamme lihaksia ja avaamme lihaskalvoja fasciapalloa hyödyntäen. Tunti koostuu toiminnallisista liikkuvuusharjoitteista, lihaskalvojen käsittelystä fasciapalolla, syvävenyttelystä ja loppurentoutuksesta. Oma alusta ja fasciapallo mukaan.

VATSA-PAKARA, kevät

730284b

18.1.–18.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

La 11.30 - 12.15

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen

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

REISI-VATSA-PAKARA/RINTA-SELKÄ-KÄDET, kevät (OS)

730294b

13.1.–6.4.2020, 20.01 t, 38,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 19.25 - 20.40

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj. Anne-Marie Koponen

Lihaskuntopainotteinen täsmätunti, jossa alkulämmittelyn jälkeen siirrymme lihaskunto-osuuteen. Tällä kurssilla harjoitat kehoasi kokonaisvaltaisesti muokattavien lihasryhmien vaihtuessa viikoittain kahden teeman välillä. Tunnin lopuksi 15 min venyttelyt. Oma alusta mukaan. Taso: keskiraskas. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

Tanssi

ZUMBA GOLD®, kevät (OS)

730313b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 10.00 - 10.45

Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen  
Zumba Gold® on zumbaa hieman rauhallisempaan tahtiin. Se on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävällisiksi, joten hyyt ja kierrot on jätetty pois. Zumba Gold® -tunnilla liikumme lattarirytmien ja maailmanmusiikin tahdissa. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

SALSA/LATINOMIX/LATINFEVER, kevät

730318b

13.1.–6.4.2020, 16 t / 30,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 17.10 - 18.10

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.  
Anne-Marie Koponen  
Kurssilla tanssimme kuubalaista salsaa ja cha-cha-chata. Lisäksi tanssimme romanttista bachataa, vauhdikasta merengueta ja sambaa sekä argentiinalaista tangoa. Opettelemme mm. tanssien rytmiiikkaa, vartalon käyttöä ja erilaisia askelkuvioita musiikin tahdissa. Rakennamme askelkuvioista koreografian kurssin aikana. Perusteet jo hallitseville. Vaihtuva teema.

ZUMBA® A, kevät  
730319b  
13.1.–6.4.2020, 16 t / 30,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
Ma 18.15 - 19.15

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.  
Anne-Marie Koponen  
Zumba® on kaikille tarkoitettu todella hauska, vauhdikas ja innostava fitness-ohjelma, jonka avulla nautit treenistä ja itsestäsi. Zumba® perustuu latinorytmien innoittamaan musiikkiin ja tanssiin.

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® B, kevät  
730323b  
14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €  
Fysio-Eskola Oy, Olesali, Raatimiehenkatu 18  
Ti 12.00 - 12.45  
Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.  
Anne-Marie Koponen  
Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humpkaa, jenkkää, rockia/jivea, cha-cha-chata ja salsaa. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

ZUMBA GOLD®, kevät (OS)  
730324b  
14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €  
Fysio-Eskola Oy, Olesali, Raatimiehenkatu 18  
Ti 12.50 - 13.35  
Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.  
Anne-Marie Koponen  
Zumba Gold® on zumbaa hieman rauhallisempaan tahtiin. Se on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävällisiksi, joten hypyt ja kierrot on jätetty

pois. Zumba Gold® -tunnilla liikumme lattarirytmien ja maailmanmusiikin tahdissa. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® A, kevät  
730325b  
14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
Ti 11.00 - 11.45  
Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen  
Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humpkaa, jenkkää, rockia/jivea, cha-cha-chata ja salsaa. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

DANCE JAM/DANCEHALL, kevät  
730327b  
15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €  
Monitoimitalo, monitoimisali II, Anni Swanin katu 7 B  
Ke 16.05 - 16.50  
Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.  
Anne-Marie Koponen  
Dance Jam on tanssi-iloittelua, jossa liikekieltä ei lokeroida yhteen kategoriaan. Helpoissa tanssisarjoissa tai koreografioissa on vaikutteita useista eri tanssityyleistä mm. latin, jazz, show. Dancehall on jamaikalainen tanssityyli, joka on samalla rentoa ja voimakkaan fyysistä. Dancehall on yksi tämän hetken kuumimpia tanssityylejä.

ZUMBA GOLD®, kevät (OS)  
730328b  
15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
Ke 12.30 - 13.15  
Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen  
Zumba Gold® on zumbaa hieman rauhallisempaan tahtiin. Se on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävällisiksi, joten hypyt ja kierrot on jätetty pois. Zumba Gold® -tunnilla liikumme lattarirytmien ja maailmanmusiikin tahdissa. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä

opintaseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® C, alkeet, kevät  
730329b

15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 13.30 - 14.15

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka  
perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon.  
Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten  
humppaa, jenkkää, rockia/jivea, cha-cha-chata ja  
salsaa. Alkeet-tunnilla käymme läpi tanssien  
perusasteleet ja otamme askelkuviot haltuun. Paria ei  
tarvita.

iBAILA!, kevät

730330b

15.1.–8.4.2020, 16 t / 30,00 €

Monitoimitalo, monitoimisali II, Anni Swanin katu 7 B

Ke 17.50 - 18.50

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Kurssilla tanssimme Karibian alueen tansseista  
kuubalaistaa salsaa, cha-cha-chata ja reggaetonia,  
jamaikalaista dancehallia sekä bachataa  
Dominikaanisesta tasavallasta. Lisäksi tanssimme  
Angolassa vetäväksi maailmantanssiksi jalostunutta  
kizombaa. Tunnilla opettelemme tanssien rytmikkaa,  
vartalon käyttöä ja erilaisia askelsarjoja musiikin  
tahdissa. Rakennamme askelsarjoista koreografian  
kurssin aikana. Aloittelijat.

SENIORITANSSIMIX, kevät (OS)

730333b

14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 12.00 - 12.45

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
Hauska ja helppo tapa liikkua lavatanssi- tai  
lattarimusiikin tahtiin. Tunti pohjautuu Lavis-  
lavatanssijumppaan ja Zumba Goldiin ja on niistä  
sovellettu versio. Tunti toteutetaan pääosin istuen  
ja/tai tuolia apuna käyttäen. Tanssilajeina on mm.  
humppa, valssi, jenkka, tango, polkka, salsa, samba,  
flamenco ja rock. Mikäli olet oikeutettu  
opintaseteliavustukseen, täytä  
opintaseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® E, kevät

730334b

16.1.–16.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 11.30 - 12.15

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka  
perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon.  
Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten  
humppaa, jenkkää, rockia/jivea, cha-cha-chata ja  
salsaa. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiasteleiden  
perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

REGGAETON, kevät

730335b

17.1.–17.4.2020, 20 t / 38,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Pe 18.10 - 19.25

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Reggaetonissa käytämme runsaasti keskivartaloa sekä  
teemme erilaisia hartioiden ja lantion liikkeitä.  
Rytmikäs reggaetonmusiikki on vallannut yökerhojen  
tanssilattiat niin Latinalaisessa Amerikassa kuin  
Euroopassakin. Kurssilla teemme erilaisia askelsarjoja,  
joissa pääpaino on vartalon liikkeissä. Rakennamme  
askelkuvioista kurssin aikana koreografian. Aiempaa  
kokemusta ei tarvita.

ZUMBA®, Lavolan koulu, kevät HUOM! PAIKKA ja

AIKA VAIHTUNUT

730337b

14.1.–7.4.2020, 16 t / 30,00 €

Lavolan koulu, liikuntasali, Lavolantie 16

Ti 18.45 - 19.45

ZIN Zumba®-ohjaaja Katja Leppänen

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

PARISALSA, alkeet, kevät

730338b

18.1.–4.4.2020, 12 t / 38,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

La 12.30 - 14.00

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Kurssilla tutustumme kuubalaisen parisalsan perusteisiin opetellen parisalsan peruskuvioita, vienteittekniikkaa, seurantaa ja rytmiikkaa. Ilmoittautuminen mieluiten oman parin kanssa. Kurssimaksu on henkilökohtainen. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

ZUMBA® B, kevät

730339b

16.1.–16.4.2020, 16 t / 30,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 16.15 - 17.15

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

ITÄMAINEN TANSSI, tekniikka, taso 1-2, kevät

730341b

19.1.–5.4.2020, 12 t / 23,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 18.15 - 19.45

Tuntiopettaja Sanna Pekari

Opettelemme ja kertaamme itämaisen tanssin tekniikkaa, perusliikkeitä ja liikeyhdistelmiä sekä harjoittelemme niitä erilaisina sarjarahjoituksina. Harjoittelemme myös kehonhallintaa, tasapainoa ja lihastyöskentelyä sekä eleitä ja ilmaisua. Kurssi sopii sekä itämaisen tanssin alkeita opettelevalle että perusliikkeet jo osaavalle tekniikan kertauskurssiksi. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.

SHOWTANSSI, kevät

730343b

19.1.–19.4.2020, 12 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 14.15 - 15.00

Tanssiohjaaja Henna Taskinen

Showtanssi yhdistelee jazzia, discoa, balettia, hiphopia ja nykytanssia. Tunneilla opetellaan showtanssin perusteita: liikesarjoja, koreografiaa, ilmaisua, akrobatiaa ja muita elementtejä sekä lihaskunto- ja lihahuoltoharjoitteita oman kehon painolla. Tekniikkapainotteinen tunti. Aiempaa kokemusta ei tarvita.

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® D, kevät

730356b

15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €

Monitoimitalo, monitoimisali II, Anni Swanin katu 7 B  
Ke 17.00 - 17.45

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.  
Anne-Marie Koponen

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humpppaa, jenkkää, rockia/jivea, cha-cha-chata ja salsaa. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

KESÄKURSSI: ZUMBA GOLD® A

730357b

27.4.–1.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 11.00 - 11.45

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
Zumba Gold® on zumbaa hieman rauhallisempaan tahtiin. Se on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävällisiksi, joten hypyt ja kierrot on jätetty pois. Zumba Gold® -tunnilla liikumme lattariytmien ja maailmanmusiikin tahdissa.

KESÄKURSSI: ¡BAILA!

730358b

28.4.–2.6.2020, 8 t / 16,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 16.50 - 17.50

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.  
Anne-Marie Koponen

Kurssilla tanssitaan Karibian alueen tansseista kuubalaista salsaa, cha-cha-chata sekä bachataa Dominikaanisesta tasavallasta. Lisäksi Angolassa vetäväksi maailmantanssiksi jalostunutta kizombaa sekä sambaa että tangoa. Tunnilla opetellaan tanssien rytmiikkaa, vartalon käyttöä ja erilaisia askelsarjoja musiikin tahdissa. Askelsarjoista rakennamme koreografian kurssin aikana. Aloittelijat.

KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® D, iltä

730359b

29.4.–3.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 16.00 - 16.45

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppaa, jenkkää, rockia/jivea, cha-cha-chata ja salsaa. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

SHOWTANSSI, Voisalmi, kevät  
730363b  
14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €  
Voisalmen koulu, sali, Voisalmentie 19  
Ti 16.15 - 17.00

Tanssiopettaja Henna Taskinen  
Showtanssi yhdistelee jazzia, discoa, balettia, hiphoppia ja nykytanssia. Tunneilla opetellaan showtanssin perusteita: liikesarjoja, koreografiaa, ilmaisua, akrobatiaa ja muita elementtejä sekä lihaskunto- ja lihahuoltoharjoitteita oman kehon painolla. Koreografia- ja ilmaisupainotteinen tunti. Aiempaa kokemusta ei tarvita.

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® G, kevät  
730377b  
15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
Ke 17.10 - 17.55

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppaa, jenkkää, rockia/jivea, cha-cha-chata ja salsaa. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita. Huom! Tämä kurssi vain keväällä.

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® F, kevät  
730380b  
19.1.–5.4.2020, 6 t / 12,00 €  
Monitoimitalo, monitoimisali II, Anni Swanin katu 7 B  
Su 14.45 - 15.30

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.  
Anne-Marie Koponen  
Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppaa, jenkkää, rockia/jivea, cha-cha-chata ja salsaa. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

DANCE JAM, kevät  
730381b  
19.1.–5.4.2020, 10 t / 19,00 €  
Monitoimitalo, monitoimisali II, Anni Swanin katu 7 B  
Su 15.35 - 16.50  
Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.  
Anne-Marie Koponen  
Dance Jam on tanssi-iloittelua, jossa liikekieltä ei lokeroida yhteen kategoriaan. Helpoissa tanssisarjoissa tai koreografioissa on vaikutteita useista eri tanssityyleistä mm. latin, jazz, show.

STREET DANCE, kevät  
730383b  
19.1.–19.4.2020, 20 t / 38,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
Su 15.10 - 16.25  
Tuntiohjaaja Chantelle Anttonen  
Energinen tanssitunti, joka soveltuu kaikenikäisille. Tavoitteena on tarjota kaikille mahdollisuus perehtyä Street-tyyleihin helpolla ja hausalla tavalla. Lämmittely ja lihastreeni. Opetuskieli englanti/suomi.

### **Mielen ja kehon hyvinvointi**

CHI KUNG - KIINALAINEN VOIMISTELU JA ITSEHOITO, kevät (OS)  
730401b  
14.1.–7.4.2020, 24 t / 43,00 €  
Steinerkoulu, sali, Marssitie 21  
Ti 18.00 - 19.30  
Kehoterapeutti Riitta Kokko  
Chi Kung (Qigong) on kiinalaiseen energialääketeeseen perustuva kehon harjoitusmuoto kokonaishyvinvointiin. Kaikenkuntoisille sopivat harjoitukset sisältävät pehmeitä liikkeitä hengitykseen yhdistettynä, niskan ja selän hoitoa, akupainelua sekä hiljentymistä. Sopii aloittelijoille että aiempaa kokemusta omaaville. Vaatetuksena kiristämätön asu, sisätossut tai sukat. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

MINDFULNESS TUTUSTUMISVIIKONLOPPU B, kevät  
730405b  
11.1.–12.1.2020, 13.32 t, 33,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
La 10.00 - 15.00, Su 10.00 - 15.00

Mindfulness-ohjaaja CFM® Marjo Niiranen  
Viikonloppu soveltuu mindfulnessista kiinnostuneille,  
vasta-alkajille ja jo harjoitteisiin perehtyneille.  
Mindfulness tarkoittaa suomennettuna hyväksyvää  
tietoista läsnäoloa. Kurssi avaa mindfulness-  
harjoitteiden maailmaa ja tarjoaa irtioton arjesta.  
Myös hyvä alkustartti myöhemmälle 8-viikon  
Mindfulness-kurssille. Oma alusta ja eväät mukaan.

#### SALAINEN ZEN-HARJOITUS–SELKÄÄ JA NISKAA HOITAVA LIIKEMEDITAATIO

730408a, 730408a  
15.2.–15.2.2020, 5.30 t, 16,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
La 14.15 - 18.15

Kehoterapeutti Riitta Kokko

Chi Kungin syväharjoituksiin lukeutuvassa ohjelmassa  
hoidamme selkää ja niskaa sekä koko fyysistä ja  
henkistä puoltamme. Pienillä seisten ja istuen  
tehdyillä liikkeillä tavoitamme syviä vuosikymmenten  
aikana kertyneitä jännityksiä ja jäykkyyksiä.  
Harjoituksella saavutettu rauha tervehdyttää ja avaa  
uusia voimavaroja. Sopii kaikenikäisille aikuisille  
kuntoon katsomatta.

#### 8-VIIKON MINDFULNESS -KURSSI, kevät (OS)

730410b  
4.4.–6.6.2020, 37.97 t, 95,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
La 12.30 - 20.00, La 15.15 - 18.15, La 15.15 - 17.45, Pe  
18.00 - 20.30, La 12.30 - 15.15

Joogan opettaja Marjo Niiranen

Kurssi (engl. 8-week Mindfulness-Based Stress  
Reduction course) mahdollistaa mindfulnessiin  
perehtymisen pidemmällä aikavälillä yhteis- ja  
kotiharjoitteiden muodossa. Mindfulness tarkoittaa  
suomennettuna hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Voit  
olla vasta-alkaja, mindfulness-harjoitteisiin perehtynyt  
tai ao. kurssin aiemmin käynyt. Erillinen  
materiaalimaksu. Oma alusta mukaan.

Kokoontumiskerrat: la 4.4. klo 15.15-18.15, la 18.4.  
klo 15.15-17.45, la 2., 9. ja 16.5. klo 14.00-16.30, pe  
22.5. klo 18.45-21.15, la 23.5. klo 12.30-20.00, la 30.5.  
klo 14.00-16.30 ja la 6.6. klo 14.00-17.00. Mikäli olet  
oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä  
opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### Kesäkurssit

KESÄKURSSI: YOGAFUNC  
730124b  
27.4.–1.6.2020, 6 t / 14,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
Ma 16.15 - 17.00

Liikunnan vastuuoopettaja Sinikka Miettinen  
Hauska astangajoogaan pohjautuva joogafitnesstunti,  
jolla teemme liikkeitä 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  
joogamatto mukaan.

KESÄKURSSI: HATHAJOOGA  
730144b  
3.5.–7.6.2020, 12 t / 29,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
Su 11.00 - 12.30

Joogaopettaja Marjo Niiranen

Tervetuloa huoltamaan kehoa ja mieltä  
hathajoogatunneille, jotka sisältävät sekä miehille että  
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.

KESÄKURSSI: JOOGA & MINDFULNESS  
730153b

3.5.–7.6.2020, 12 t / 29,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
Su 17.00 - 18.30

Joogaopettaja/mindfulness-ohjaaja Marjo Niiranen  
Tunnilla teemme yksinkertaisia kehoa ja mieltä  
huoltavia joogaliikkeitä ja -sarjoja, joiden lisäksi  
tutustumme mindfulness-harjoitteisiin. Päätämme  
tunnin rentoutusosioon. Suomennettuna Mindfulness  
tarkoittaa hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Ei edellytä  
aiempaa kokemusta, harjoitus tapahtuu oman kehon  
ehdoilla soveltuen miehille ja naisille. Mukaan alusta,  
vesipullo ja viltti.

KESÄKURSSI: BODY JOOGA  
730158b  
29.4.–3.6.2020, 10 t / 24,00 €  
211 Sali, Pohjolankatu 27  
Ke 17.00 - 18.15

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
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.

KESÄKURSSI: YINJOOGA A, aamupäivä

730160b

27.4.–1.6.2020, 10 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 12.00 - 13.15

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen  
Yksi joogan lempeistä muodoista, jossa keskitymme koko kehon rentouttamiseen. Yinjooga on hidastempoinen, kehoa avaava ja meditatiivinen harjoitus. Teemme asanat passiivisesti, tietoisesti hengittäen ja painovoimalle antautuen. Asanoissa viivymme liikkumatta useiden minuuttien ajan. Yinjooga stimuloi sidekudoksia, tynnyttää hermostoa ja opettaa olemista. Oma alusta ja 1-2 vilttiä mukaan. Sopii kaikille.

KESÄKURSSI: YOGA FLOW™

730161b

7.5.–4.6.2020, 8.35 t, 16,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 20.00 - 21.15

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Yoga Flow™ on mielen ja kehon yhteistyötä korostava sekä kehon voimaa ja hallintaa lisäävä harjoitus. Haemme asanat hengitystä seuraten ja yhdistämme ne erilaisiksi liikejatkumoiksi. Yoga Flow -nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Sopii kaikille. Oma alusta mukaan.

KESÄKURSSI: LASTEN JOOGA

730162b

3.5.–7.6.2020, 6 t / 14,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 10.00 - 10.45

Joogaopettaja Marjo Niiranen

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+vesipullo. Ikäsuositus 5–9 vuotta, ilman vanhempaa.

KESÄKURSSI: KUNDALIINIJOOGA

730163b

3.5.–7.6.2020, 12 t / 29,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 18.45 - 20.15

Joogaopettaja Marjo Niiranen

Tunnilla vahvistetaan kehoa ja henkistä hyvinvointia hyödyntäen fyysisiä liikesarjoja, kaunista musiikkia, meditaatioita sekä syvärentoutumista. Jokainen tunti on erilainen/eri teemallinen. Ei edellytä aiempaa kokemusta, harjoitus tapahtuu oman kehon ehdoilla soveltuen miehille ja naisille. Mukaan alusta, vesipullo ja viltti.

KESÄKURSSI: SYDÄNJOOGA

730164b

28.4.–2.6.2020, 8 t / 19,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 19.10 - 20.10

DI, jooganopettaja SJJ® Päivi Kojo

Perinteiset jooga-asanat tehostuvat

meditaatioharjoituksilla ja vaikutus ulottuu koko elämään. Lisäämme kehon vahvuutta ja terveyttä sekä avaamme sydämen myötätunnolle. Oma alusta. Taso säädettävissä: alkeet/jatko ja kevyt/keskiraskas.

KESÄKURSSI: ÄITIYSJOOGA

730166b

3.5.–7.6.2020, 12 t / 29,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 12.45 - 14.15

Jooganopettaja Marjo Niiranen

Äitiysjoogan harjoituksissa korostuu lempeys, oman kehon kuuntelu tietoisesti, ilman vertailua ja väkinäisyyttä soveltuen näin koko raskausajalle raskausajan perusterveydentilasi puitteissa. Lempeät harjoitteet vaikuttavat mm. fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Tunti soveltuu myös raskautta suunnitteleville ja tulevalle isälle. Mukaan alusta, vesipullo ja viltti.



KESÄKURSSI: YINJOOGA C, aamupäivä

730167b

29.4.–3.6.2020, 8 t / 19,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 12.00 - 13.00

Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen  
Yksi joogan lempeistä muodoista, jossa keskitymme koko kehon rentouttamiseen. Yinjooga on hidastempoinen, kehoa avaava ja meditatiivinen harjoitus. Teemme asanat passiivisesti, tietoisesti hengittäen ja painovoimalle antautuen. Asanoissa viivymme liikkumatta useiden minuuttien ajan. Yinjooga stimuloi sidekudoksia, tynnyttää hermostoa ja opettaa olemista. Oma alusta ja 1-2 vilttiä mukaan. Sopii kaikille.

KESÄKURSSI: YINJOOGA B, ilta

730168b

27.4.–1.6.2020, 10 t / 24,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 18.30 - 19.45

Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen  
Yksi joogan lempeistä muodoista, jossa keskitymme koko kehon rentouttamiseen. Yinjooga on hidastempoinen, kehoa avaava ja meditatiivinen harjoitus. Teemme asanat passiivisesti, tietoisesti hengittäen ja painovoimalle antautuen. Asanoissa viivymme liikkumatta useiden minuuttien ajan. Yinjooga stimuloi sidekudoksia, tynnyttää hermostoa ja opettaa olemista. Oma alusta ja 1-2 vilttiä mukaan. Sopii kaikille.

KESÄKURSSI: SEASONAL JOOGA FLOW

730169b

2.5.–6.6.2020, 6.65 t, 16,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

La 12.45 - 13.45

Seasonal Jooga/Joogaopettaja Suvi Sinkkonen  
Seasonal Jooga tutustuttaa sinut vuodenaikojen vaihteluun ja sitä kautta oman kehon kuuntelemiseen ja huoltoon vallitsevassa vuodenaikassa. Flow-tunnilla teemme joogaharjoitusta hengityksen rytmissä, ottaen huomioon vuodenaikan energian, sisäelinparit ja kehon energiakanavat. Joogasarjaa vaihdetaan vuodenaikan mukaan. Tunti vaihtelee kevyestä keskiraskaaseen. Oma alusta mukaan. Tunti sopii kaikille. Ei tuntia 23.5.

KESÄKURSSI: PILATESHEALTH

730251b

28.4.–2.6.2020, 6 t / 23,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 15.00 - 15.45

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen  
Pilates-harjoittelua, jossa yhdistetään kehonhallintamenetelmä terveystieteiden nykytietämykseen sekä uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelinharjoittelusta. Tunnin tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia. Peruseriaatteet: keskittyminen, kehon keskustan käyttö, kontrolli, tarkkuus, liikkeen virtaus ja hallittu hengittäminen. Tunnit kehittävät voimaa ja liikkuvuutta. Aloittelijat ja aiemmin harrastaneet. Oma täysipitkä pehmeä alusta mukaan.

KESÄKURSSI: LAPSI-VANHEMPI

730257b

2.5.–6.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

La 9.30 - 10.15

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen  
Kurssilla liikutaan, leikitään ja lauletaan yhdessä vanhemman kanssa. Tunti on tarkoitettu 1–3-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen. Mukaan mahtuu 15 paria. Varaa yksi kurssipaikka/perhe ja maksa vanhemman nimellä. Tämän kurssin maksuun ei voi käyttää ePassia, Smartumia, Eazybreakia eikä Tyky -seteleitä.

KESÄKURSSI: HIIT

730260b

2.5.–6.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

La 10.30 - 11.15

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen  
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.

KESÄKURSSI: VENYTTELY

730261b

2.5.–6.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

La 11.30 - 12.15

Liikunnanohjaaja (AMK) Jonna Haapiainen  
Aluksi lämmitellään lihakset ja lisätään liikkuvuutta

kehossa. Sitten venytellään lihakset hyvin ja lopuksi pieni rentoutus. Mukaan lämmintä vaatetta ja oma alusta.

**KESÄKURSSI: RINTA-SELKÄ-KÄDET**

730263b

8.5.–5.6.2020, 6.67 t, 14,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Pe 17.50 - 18.35

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Lihaskuntopainotteinen täsmätunti, jossa alkulämmittelyn jälkeen siirrymme lihaskunto-osuuteen keskittyen rinta-, selkä-, haus- sekä ojentajalihasten vahvistamiseen. Tunnin päätteeksi venyttelyt. Oma alusta. Taso: keskiraskas.

**KESÄKURSSI: KUNTOA JA TERVEYTTÄ NAISILLE**

730266b

28.4.–2.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 11.00 - 11.45

Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen

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

**KESÄKURSSI: MUOKKAUS- JA KIINTEYTYSJUMPPA**

730268b

28.4.–2.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 15.55 - 16.40

FysioFit- ja PilatesHealth-ohjaaja, kh Mervi Suninen

Lihaskestävyystunti, jossa treenaamme kehon päälihasryhmät. Toiminnalliset harjoitteet parantavat lihasten toimivuutta ja aineenvaihduntaa, kehonhallintaa, kiinteytystä ja muokkausta. Lyhyt alkuverryttely ja lopussa venyttelyt. Harjoitukset omalla kehonpainolla tai välineillä. Taso: haastava, mutta rauhallinen tempo. Oma alusta.

**KESÄKURSSI: BODYJUMPPA**

730270b

7.5.–4.6.2020, 5 t / 10,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 19.05 - 19.50

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Tehokkaassa perusjumppassa harjoitamme alkulämmittelyn jälkeen lihaksia kehon omaa painoa sekä välineitä hyödyntäen. Lopuksi venyttelyt. Oma alusta mukaan. Taso: keskiraskas.

**KESÄKURSSI: REISI-VATSA-PAKARA**

730274b

28.4.–2.6.2020, 8 t / 16,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 18.00 - 19.00

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

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

**KESÄKURSSI: REISI-VATSA-PAKARA**

730276b

8.5.–5.6.2020, 8.33 t, 16,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Pe 16.30 - 17.45

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

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

**KESÄKURSSI: KUNTOPIIRI**

730291b

29.4.–3.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 15.00 - 15.45

Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen

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

**KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® B**

730336b

28.4.–2.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 13.45 - 14.30

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon.

Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppaa, jenkkaa, rockia/jivea, cha-cha-chata ja salsaa. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

KESÄKURSSI: SENIORITANSSIMIX, aamupäivä

730351b

28.4.–2.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 10.00 - 10.45

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen

Hauska ja helppo tapa liikkua lavatanssi- tai lattarimusiikin tahtiin. Tunti pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja Zumba Goldiin ja on niistä sovellettu versio. Tunti toteutetaan pääosin ISTUEN ja/tai tuolia apuna käyttäen. Tanssilajeina on mm. humppa, valssi, jenkka, tango, polkka, salsa, samba, flamenco ja rock.

KESÄKURSSI: ZUMBA® A

730352b

27.4.–1.6.2020, 8 t / 16,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ma 17.15 - 18.15

Liikunnan vastuopettaja Sinikka Miettinen

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

KESÄKURSSI: ZUMBA GOLD® B

730353b

28.4.–2.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 12.50 - 13.35

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Zumba Gold® on zumbaa hieman rauhallisempaan tahtiin. Se on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös aloitteleville zumbaajille tai rauhallisempaa tahtia toivoville. Tunnit on suunniteltu nivelistävällisiksi, joten hypyt ja kierrot on jätetty pois. Zumba Gold® -tunnilla liikumme lattarirytmien ja maailmanmusiikin tahdissa.

KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® E

730354b

7.5.–4.6.2020, 6.67 t, 14,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 16.45 - 17.45

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppaa, jenkkaa, rockia/jivea, cha-cha-chata ja salsaa. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

KESÄKURSSI: REGGAETON/DANCEHALL

730360b

29.4.–3.6.2020, 8 t / 16,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 18.25 - 19.25

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Reggaetonissa käytetään runsaasti keskivartaloa sekä tehdään erilaisia hartioiden ja lantion liikkeitä. Dancehall on jamaikalainen tanssityyli, joka on voimakkaan fyysinen, mutta samalla karibialaisen rento. Kurssilla teemme erilaisia askelsarjoja, joissa pääpaino on vartalon liikkeissä. Askelkuvioista rakennamme tunnin aikana koreografian. Aloittelijat.

KESÄKURSSI: DANCE JAM

730361b

3.5.–7.6.2020, 10 t / 20,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 15.35 - 16.50

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Dance Jam on tanssi-iloittelua, jossa liikekieltä ei lokeroida yhteen kategoriaan. Helpoissa tanssisarjoissa tai koreografioissa on vaikutteita useista eri tanssityyleistä mm. latin, jazz, show. Lisäksi tunnin lopussa venyttelyt.

KESÄKURSSI: ZUMBA® B

730362b

7.5.–4.6.2020, 6.67 t, 14,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

To 17.55 - 18.55

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

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

**KESÄKURSSI: PARISALSA, alkeet**  
730364b

3.5.–7.6.2020, 8 t / 16,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Su 14.25 - 15.25

Tuntiopettaja Anne-Marie Koponen

Kurssilla tutustumme kuubalaisen parisalsan perusteisiin opetellen parisalsan peruskuvioita, vientitekniikkaa, seurantaa ja rytmiiikkaa.

Ilmoittautuminen mieluiten oman parin kanssa.

Kurssimaksu on henkilökohtainen.

**KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® A,**  
aamupäivä

730384b

28.4.–2.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ti 11.55 - 12.40

Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon.

Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppaa, jenkkaa, rockia/jivea, cha-cha-chata ja salsaa. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

**KESÄKURSSI: LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA® C,**  
aamupäivä

730385b

29.4.–3.6.2020, 6 t / 12,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 11.00 - 11.45

Liikunnan vastuuopettaja Sinikka Miettinen

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon.

Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppaa, jenkkaa, rockia/jivea, cha-cha-chata ja salsaa. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

**KESÄKURSSI: CHI KUNG - KIINALAINEN VOIMISTELU JA ITSEHOITO**

730415b

29.4.–3.6.2020, 12 t / 29,00 €

211 Sali, Pohjolankatu 27

Ke 19.30 - 21.00

Kehoterapeutti Riitta Kokko

Chi Kung (Qigong) on kiinalaiseen

energialääketeeseen perustuva kehon harjoitusmuoto kokonaishyvointiin.

Kaikenkuntoisille sopivat harjoitukset sisältävät pehmeitä liikkeitä hengitykseen yhdistettynä, niskan ja selän hoitoa, akupainelua sekä hiljentymistä. Sopii aloittelijoille että aiempaa kokemusta omaaville.

Vaatetuksena kiristämätön asu, sisätossut tai sukat.

## **KÄDENTAI DOT JA MUOTOILU**

### **Kädentaidot toimintarajoitteisille**

**KÄDENTAI DOT TOIMINTARAJOITTEISILLE, syksy ja kevät**

210101, 210101

13.9.–29.11.2019, 24.1.–17.4.2020, 36 t / 40,00 €

Palvelukoti Satakieli, Korpimetsänkatu 3

Pe 16.00 - 18.15

Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä

Erilaisten askartelutekniikoiden ohjausta sairauden tai muun toimintarajoitteen vuoksi hitaammin eteneville aikuisille.

Kurssi kokoontuu ensimmäisen kerran Palvelukoti Satakielessä pe 13.9., jolloin opiskelijat voivat suunnitella yhdessä opettajan kanssa kurssin sisällön. Kurssi kokoontuu syksyllä 13.9., 27.9., 11.10., 1.11., 15.11. ja 29.11.; keväällä 24.1., 7.2., 21.2., 13.3., 27.3. ja 17.4. Hinnassa huomioitu OS-alennus.

### **Korut**

**ASENNEKORUT ALUMIINISTA 2, kevät**

210203b

1.2.–2.2.2020, 10 t / 28,00 €

009 Lasi- ja emalityöt, Pohjolankatu 27

La 12.00 - 16.00, Su 12.00 - 16.00

Artesaani Jonna Aspela

Tule ikuistamaan tärkeä sana, rakkaasi nimi tai

lempilause alumiinilevylle kirjainpunseleilla

naputellen. Tee siitä koru tai avaimenperä itselle tai

lahjaksi annettavaksi. Materiaalia voi ostaa opettajalta

- kurssi sopii just siulle!

**AARTEITA ATERIMISTA 2, kevät (OS)**

210204b

21.1.–18.2.2020, 20 t / 44,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ti 17.00 - 20.00

Artesaani Jonna Aspela

Kurssilla voit antaa uuden elämän kaapissa lojuville palkintolusikoille sekä muille tilkkeille esim. kolikoille ja silmälasien linsseille. Teemme niistä monenmoisia koruja, lampunvarjostimen tai vaikka tuulikellon.

Ideoidaan yhdessä, sopii myös aloittelijoille.

Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

KORUKIVENHIONTA, kevät (OS)

210211b

24.2.–29.2.2020, 32 t / 85,00 €

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 9.00 - 15.00

Kiviseppä Vesa Suuronen

Tule korukurssille hiomaan mielenkiintoisista kivistäsi hienoja korukiviä. Korujen valmistuksessa voit käyttää opettajalta saatavia tai omia korupohjia. Lisäksi voit itse suunnitella ja valmistaa opettajalta saatavasta vahasta (ilmainen) mallineita, joita voit valaa hiekkavaluna esim. hopeaan. Ota mukaan vedenpitävä esiliina, kumisaappaat ja kuulosuojaimet. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Savityöt ja keramiikka

SAVESTA KERAMIKKAA, kevät (OS)

210301b

13.1.–6.4.2020, 48 t / 67,00 €

Monitoimitalo, askartelutila 2, Anni Swanin katu 7 B  
Ma 17.00 - 20.00

Keraamikko Auli Huttunen

Tule ideoimaan ja valmistamaan savesta käyttö- ja taide-esineitä! Voit valmistaa esim. oman astiaston, sisustusesineitä, veistoksia, reliefejä, mobileja, miniatyyri-, peli- ja animaatiohahmoja. Voit kokeilla dreijaamista - jännittävää ja hauskaa! Saven työstäminen rentouttaa! Kurssilla on tarjolla omakustanteisesti laaja ja laadukas materiaalivalikoima. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

SAVITYÖT A, kevät (OS)

210320b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 50,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ma 10.30 - 12.45

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

Tervetuloa savimaailmaan! Kurssi sopii kaikille.

Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, eivät sisälly kurssihintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

SAVITYÖT B, kevät (OS)

210321b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 50,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ma 13.00 - 15.15

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

Tervetuloa savimaailmaan. Kurssi sopii kaikille.

Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, eivät sisälly kurssihintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

SAVITYÖT C, kevät (OS)

210322b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 50,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ma 15.30 - 17.45

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

Tervetuloa savimaailmaan. Kurssi sopii kaikille.

Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, eivät sisälly kurssihintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

SAVITYÖT D, kevät (OS)

210323b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 50,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ma 18.00 - 20.15

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

Tervetuloa savimaailmaan. Kurssi sopii kaikille.

Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, eivät sisälly kurssihintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

SAVITYÖT E, kevät (OS)

210324b

15.1.–8.4.2020, 36 t / 50,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ke 17.30 - 19.45

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

Tervetuloa savimaailmaan. Kurssi sopii kaikille.

Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, eivät sisälly kurssihintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

SAVITYÖT F, kevät (OS)

210325b

16.1.–16.4.2020, 36 t / 50,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

To 14.30 - 16.45

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

Tervetuloa savimaailmaan. Kurssi sopii kaikille.

Teemme käyttö- ja koriste-esineitä omien suunnitelmien mukaan. Tutustumme käsinrakennus-, värjäys- ja lasitustekniikoihin. Materiaalit voi lunastaa pajalta, eivät sisälly kurssihintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ILLANVIRKKUJEN SAVISET TAMMIKUUN PERJANTAIT,

kevät

210351b

17.1.–31.1.2020, 15 t / 33,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Pe 18.00 - 22.00

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

Tervetuloa virkkuilemaan saven parissa!

Muovailemme, värjäämme ja lasitamme saviesineitä omien suunnitelmien mukaan. Materiaalit voi lunastaa pajalta, eivät sisälly kurssimaksuun.

PIHAKORISTEITA JA RUUKKUJA, kevät

210352b

14.4.–17.4.2020, 16 t / 35,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ti 17.30 - 20.30, Ke 17.30 - 20.30, To 17.30 - 20.30, Pe 17.30 - 20.30

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

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

KESÄLOMAKIVAA LAPSILLE

210359b

1.6.–5.6.2020, 20 t / 44,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ma 10.00 - 14.00, Ti 10.00 - 14.00, Ke 10.00 - 14.00, To 10.00 - 14.00, Pe 10.00 - 14.00

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

Teemme savitöitä ja fimomassa-askarteluja. Omat eväät mukaan - pidämme tauon päivän aikana. Materiaalimaksu 15 € opettajalle. Tämän kurssin maksuun ei voi käyttää ePassia, Smartumia, Eazybreakia eikä Tyky -seteleitä.

**Puutyöt ja puukkokurssit**

PUUTYÖT JA KORISTEVEISTO A, kevät (OS)

210501b

15.1.–8.4.2020, 36 t / 51,00 €

Kesämäen koulun teknisen työn luokka,

Lavolankatu 16

Ke 16.00 - 18.15

Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen

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](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

**PUUTYÖT JA KORISTEVEISTO B, kevät (OS)**  
210503b

15.1.–8.4.2020, 36 t / 51,00 €

Kesämäen koulun teknisen työn luokka,  
Lavolankatu 16  
Ke 18.15 - 20.30

Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen

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](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

**PUUKONRAKENNUSILTAMAT A, kevät (OS)**  
210520b

14.1.–7.4.2020, 36 t / 51,00 €

Kesämäen koulun teknisen työn luokka,  
Lavolankatu 16  
Ti 16.00 - 18.15

Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen

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 opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

**PUUKONRAKENNUSILTAMAT B, kevät (OS)**  
210523b

14.1.–7.4.2020, 36 t / 51,00 €

Kesämäen koulun teknisen työn luokka,  
Lavolankatu 16  
Ti 18.15 - 20.30

Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen

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 opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

**Tekstiilityöt**

**KÄSITYÖPAJA Haapajärvi, kevät (OS)**  
210600b

14.1.–7.4.2020, 36 t / 50,00 €

Haapajärven ent. koulu, luokka, Vainikkalantie 765  
Ti 17.30 - 19.45

KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen

Kurssilla ompelemme opiskelijoiden suunnittelemaa vaatteita kankaista ja trikoista. Neulomme käsin tai koneella, kirjomme perinteisin tekniikoin liinoja ja vaatteita. Kokeilemme mielenkiinnon mukaan myös muita tekniikoita. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

**KIRJONNAN ILOA, kevät (OS)**  
210604b

14.1.–7.4.2020, 36 t / 50,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs  
Ti 11.00 - 13.30

KteO Tuija Näränen

Toteutamme opiskelijoiden omia käsityöllisiä ideoita käyttäen erilaisia kirjontatekniikoita ja ryijyompelua. Opiskelijat hankkivat materiaalit pääsääntöisesti itse. Opettaja tilaa ryijymalleja ja -tarvikkeita tarvittaessa. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

**VAATTEEN UUSI ELÄMÄ, kevät (OS)**  
210622b

16.1.–16.4.2020, 48 t / 67,00 €

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27  
To 17.30 - 20.30

Artenomi Pirjo Miikki

Ompelemme, ideoimme ja muokkaamme persoonallisia vaatteita ja tekstiilituotteita kierrättämällä vanhaa tai valmistamalla uutta.

Teemme korjausompelua ja opettelemme helppoja ja selkeitä ompelutekniikoita. Kurssi soveltuu hyvin myös vasta-alkajille. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

TILKKUTYÖT, kevät (OS)

210700b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 50,00 €

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27

Ma 15.00 - 17.15

KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen

Ompelamme tilkkutyötekniikoilla sisustustekstiilejä, asusteita ym. Kurssille voi osallistua aiemmin tilkkutöitä harrastaneet sekä vasta-alkajat. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

OMPELUKURSSI A, kevät (OS)

210702b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 50,00 €

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27

Ma 18.00 - 20.15

KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen

Tule ompelamaan itsellesi tai läheisellesi yksilöllisiä vaatteita kankaista tai trikoista. Käytämme valmiita kaavoja, joita muutamme sopiviksi kuositellen ja sovittaen. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

OMPELUKURSSI B, kevät (OS)

210704b

14.1.–7.4.2020, 36 t / 50,00 €

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27

Ti 9.00 - 11.15

KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen

Tule ompelamaan itsellesi tai läheisellesi yksilöllisiä vaatteita kankaista tai trikoista. Käytämme valmiita kaavoja, joita muutamme sopiviksi kuositellen ja sovittaen. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

OMPELUKURSSI C, kevät (OS)

210706b

14.1.–7.4.2020, 36 t / 50,00 €

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27

Ti 11.45 - 14.00

KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen

Tule ompelamaan itsellesi tai läheisellesi yksilöllisiä vaatteita kankaista tai trikoista. Käytämme valmiita kaavoja, joita muutamme sopiviksi kuositellen ja sovittaen. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

OMPELULAUAANTAIT, kevät

210709b

1.2.–21.3.2020, 12 t / 34,00 €

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27

La 9.00 - 14.00

KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen

Käsityöluuantaina voit ommella kangas- ja trikoosuja. Opettelemme erilaisia ompelutekniikoita, kuten piilonapituksia, napinläpien ompelua, kaulusten ompelua ja tukemisia jne. Kurssi kokoontuu la 1.2. ja 21.3.

KANSALLISPUKUIJEN OMPELUKURSSI, kevät (OS)

210711b

18.1.–4.4.2020, 24 t / 48,00 €

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27

La 9.00 - 14.00

KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen

Kurssilla voit valmistaa uutta pukua tai korjata vanhaa pukua. Käytämme perinteisiä tekniikoita uusien pukujen valmistamisessa. Kurssi kokoontuu la 18.1., 8.2., 7.3. ja 4.4.2020. Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

KONENEULONNAN JATKOKURSSI B, kevät (OS)

210725b

25.1.–15.3.2020, 54 t / 75,00 €

105 Käsityöluokka, Pohjolankatu 27

La 9.00 - 16.00, Su 9.00 - 16.00

KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen

Tule neulomaan joko omalla neulekoneella tai opistolla olevilla Brother-neulekoneilla neuleita. Materiaalit eivät sisälly kurssihintaan.



Kurssiviikonloput ovat 25.-26.1., 15.-16.2. ja 14.-15.3.2020. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### NYPLÄYS, kevät (OS)

210743b

17.1.–27.3.2020, 35 t / 49,00 €

Kauppatkatu 41, 3. krs

Pe 14.00 - 18.00

Artesaani Hanna Vierikko

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 17.1., 24.1., 7.2., 14.2., 6.3., 13.3.

ja 27.3. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### Entisöinti ja verhoilu

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA VERHOILU D, kevät (OS)

210803b

6.2.–21.2.2020, 30 t / 43,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

To 17.00 - 21.00, Pe 17.00 - 21.00

Pintakäsittelykisälli Raija Virvalo

Entisöi huonekalut ja tuolit perinteisiä menetelmiä käyttäen. Kankaat, maalit, lakat ja hiomapaperit on

hankittava itse. Verhoilutarvikkeita voit ostaa

opettajalta. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA VERHOILU E, kevät (OS)

210804b

5.3.–27.3.2020, 40 t / 57,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

To 17.00 - 21.00, Pe 17.00 - 21.00

Pintakäsittelykisälli Raija Virvalo

Entisöi huonekalut ja tuolit perinteisiä menetelmiä käyttäen. Kankaat, maalit, lakat ja hiomapaperit on

hankittava itse. Verhoilutarvikkeita voi ostaa

opettajalta. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### Muut kädentaidot

SAIPPUAA JA KYLPYPOMMEJA 2, kevät (OS)

211008b

3.3.–31.3.2020, 25 t / 44,00 €

012 Keramiikka, Pohjolankatu 27

Ti 17.00 - 20.00

Artesaani Jonna Aspela

Tule tekemään ihania saippuoita melt&pour -

massasta tuoksujen ja värien avulla. Opettajalla paljon

erilaisia muotteja käytettäväksi. Valmistamme myös

kylpypommeja. Ensimmäisellä kerralla info,

suunnittelu ja materiaalitus. Materiaalit eivät sisälly

kurssihintaan. Sopii myös aloittelijoille. Mikäli olet

oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### KIELET

##### Suomi

LUKU- JA KIRJOITUSTAITOA INTENSIIVISESTI, kevät 120202b

7.1.–27.5.2020, 364 t / 0,00 €

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ma 9.00 - 12.50, Ti 9.00 - 12.50, Ke 9.00 - 12.50, To

9.00 - 12.50, Pe 9.00 - 12.50

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 ennen

kotoutumiskoulutukseen siirtymistä. Kurssi on ovaa

ilmainen niille opiskelijoille, joiden

kotoutumissuunnitelmaan kuuluu omaehtoisia

opintoja. Ilmoittautuminen Sirpa Tereskalle 19.-20.8.

klo 10-12. Info ja lähtötason testaus ti 27.8. klo 13,

Pohjolankatu 27. Lisätietoja sirpa.tereska@ekko.fi,

puh. 044 5663364. Ei netti-ilmoittautumista! Kurssi

jatkuu tammikuussa 2019. Literacy courses are aimed

at immigrants who have not had the opportunity to

receive sufficient education or general education in their own country or elsewhere so that they can cope with the challenges posed by Finnish society for studying, working and practical everyday activities. The course is free for students whose civic integration plans include self-motivated education at Etelä-Karjalan kansalaisopisto (Adult Education Centre of South Karelia). Sign up at 27 Pohjolankatu, Sirpa Tereska, August 19th and 20th, at 10am to 12am. Information session and the placement test August 27th at 1pm. Further information: sirpa.tereska@ekko.fi; tel. +358 44 566 3364.

LUKU- JA KIRJOITUSTAITOA, kertaus, kevät  
120203b

14.1.–8.4.2020, 140 t / 233,00 €  
103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27  
Ke 8.30 - 12.15, To 8.30 - 12.15, Ti 8.30 - 12.15  
FM Sirpa Tereska, FM Pekka Tuuva  
Kursilla harjoitteleme erityisesti luku- ja kirjoitustaitoa ja opiskelemme monipuolisesti arki- ja työelämän sanastoa. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti kotoutumisajan ylittäneille pakolaistaustaisille ja naisille, jotka tarvitsevat vielä luku- ja kirjoitustaidon opintoja, ja on heille ilmainen. Lisätietoja maksuttoman kurssin kriteereistä ja ilmoittautuminen Sirpa Tereskalle, Pohjolankatu 27, sirpa.tereska@ekko.fi, p. 044 5663364. Ei netti-ilmoittautumista! Kurssi on jatkoa syksyn 2019 kurssille. This reading and writing course is primarily meant for unemployed third-country nationals and female persons who have exceeded their civic integration period but who need to study Finnish to help them enter the labour market, and for them the course is free. Sign up at 27 Pohjolankatu, Sirpa Tereska. Further information: sirpa.tereska@ekko.fi; tel. +358 44 566 3364. No online registration!

SUOMEA INTENSIIVISESTI A, kevät  
120205b

7.1.–19.5.2020, 286 t / 468,00 €  
Kauppakatu 41, 3. krs  
Ma 8.15 - 11.00, Ti 8.15 - 11.00, Ke 8.15 - 11.00, To 8.15 - 11.00, Pe 8.15 - 11.00  
LitM Tiina Pasanen  
Tämä on jatkoa syksyn Suomea intensiivisesti A (120205a) -kurssille. Oppikirja Suomen mestari 1 jatkuu. Lähtötaso A1.2 / Finnish course 120205a continues, course book Suomen mestari 1 continues,

starting level A1.2 / Курс 120205a продолжается, учебник Suomen mestari 1 продолжается, уровень A1.2. Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, joilla on hyvät opiskeluvalmiudet ja jotka kykenevät itsenäiseen opiskeluun. Oppikirja on Suomen mestari 1. The course is meant for students with good studying skills and who are capable of independent study. Курс предназначен для студентов с хорошими навыками обучения и кто способны к самостоятельному обучению. Lisätietoja ja ilmoittautuminen / Further information and registration / Дополнительная информация и запись: sirpa.tereska@ekko.fi, puh. 044 566 3364. Ei netti-ilmoittautumista! No online registration! Нет онлайн записи! Kurssimaksun voi maksaa osissa. The course fees can be paid in instalments. Оплату можно внести по частям. Kevät / Spring / Весна (3 osaa/parts/ части): 7.1.–21.2., 102 tuntia / lessons / урока, 167 €; 2.3.–8.4., 84 tuntia / lessons / урока, 137 €, 14.4.–19.5. (8.15-12.00), 100 tuntia / lessons / уроков, 164 €.

SUOMEA INTENSIIVISESTI B, kevät  
120206b

7.1.–19.5.2020, 286 t / 468,00 €  
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27  
Ma 8.30 - 11.00, Ti 8.30 - 11.00, Ke 8.30 - 11.00, To 8.30 - 11.00, Pe 8.30 - 11.00  
FM Sanna Ihaksi  
Tämä on jatkoa syksyn Suomea intensiivisesti A (120206a) -kurssille. Oppikirja No niin! jatkuu. Lähtötaso A1.1 / Finnish course 120206a continues, course book Noniin! continues, starting level A1.1 / Курс 120206a продолжается, учебник No niin! продолжается, уровень A1.1. Lisätietoja ja ilmoittautuminen 7 Further information and registration / sirpa.tereska@ekko.fi, puh. 044 566 3364. Ei netti-ilmoittautumista! No online registration! Нет онлайн записи! Kurssimaksun voi maksaa osissa. The course fees can be paid in instalments. Оплату можно внести по частям. Kevät / Spring / Весна (3 osaa/parts/ части): 7.1.–21.2., 102 tuntia / lessons / урока, 167 €; 2.3.–8.4., 84 tuntia / lessons / урока, 137 €, 14.4.–19.5. (8.15-12.00), 100 tuntia / lessons / уроков, 164 €.

ASUN, PUHUN, TYÖSKENTELEN, kevät  
120207b

13.1.–8.4.2020, 144 t / 239,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27  
Ti 8.30 - 12.15, Ke 8.30 - 12.15, Ma 8.30 - 12.15  
FM Sirpa Tereska, FM Pekka Tuuva  
Kurssilla laajennamme arki- ja työelämän sanavarastoa ja harjoitteleme erityisesti puhumista. Kurssimateriaalina opettajan monisteet. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti työttömille pakolaistaustaisille ja naisille, joiden kotoutumisaika on loppunut, mutta jotka tarvitsevat vielä suomen kielen opintoja työelämään siirtymiseksi, ja on heille ilmainen. Lisätietoa maksuttoman kurssin kriteereistä ja ilmoittautuminen 19.–20.8. klo 12-14 Sirpa Tereskalle, sirpa.tereska(at)ekko.fi, 044 566 3364. Kurssi-info ja lähtötason arviointi ma 26.8. klo 12. Ei netti-ilmoittautumista! (Suullinen lähtötaso A2.1).

#### SUOMI TUTUKSI, kevät (OS)

120208b  
14.1.–8.4.2020, 72 t / 117,00 €  
203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27  
Ti 13.00 - 14.30, Ke 13.00 - 14.30, To 13.00 - 14.30  
FM Sirpa Tereska, FM Pekka Tuuva  
Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, jotka eivät voi osallistua iltakursseille. Opiskelemme sanastoa ja rakenteita arkielämän tilanteisiin. Oppikirjana Suomen mestari 2 ja opettajan lisämateriaalia. Taitotaso A2.

#### SUOMEA INTENSIIVISESTI EDISTYNEILLE, kevät

120209b  
13.1.–8.4.2020, 144 t / 235,00 €  
Kauppakatu 41, 3. krs  
Ke 12.15 - 15.00, Ma 12.15 - 15.00, Ti 12.15 - 15.00, To 12.15 - 15.00  
LitM Tiina Pasanen  
Kurssi on jatkoa syksyn kurssille. Opiskelemme vaativampaa sanastoa ja harjoitteleme monipuolisesti kielen eri osa-alueita, erityisesti puhumista. Lisäksi luemme uutisia ja muita asiatekstejä sekä katsomme elokuvia. Kurssi sopii hyvin esim. YKI-testiin valmistautujille. Oppikirjana Oma suomi 2 ja opettajan lisämateriaalia. Kurssin voi maksaa toimistossa kahdessa osassa (118 € ja 117 €). (Taitotaso A2.2-B1.) On hyvä olla yhteydessä opettajaan ennen ilmoittautumista tiina.pasanen@ekko.fi, jotta tietää, onko kurssi sinulle sopiva. Voit olla yhteydessä myös suomen kielen vastuuoopettajaan sirpa.tereska@ekko.fi, p. 044 566 3364.

SUOMI 1, kevät  
120231b  
3.2.–6.4.2020, 48 t / 78,00 €  
Kauppakatu 41, 3. krs  
Ma 13.00 - 15.30, Ke 13.00 - 15.30  
FM Cristina Anttila  
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](http://www.ekko.fi) -> EKKOn pedanet -> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

#### SUOMI 2, kevät

120232b  
14.1.–9.4.2020, 48 t / 78,00 €  
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27  
Ti 19.00 - 20.30, To 19.00 - 20.30  
HuK Annamari Marttinen Annamari Marttinen  
Oppikirja Suomen mestari 1, kpl:t 4-7. (Taitotaso A1). Kurssien teemat ja lisätietoa [www.ekko.fi](http://www.ekko.fi) -> EKKOn pedanet -> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

#### SUOMI 3, kevät

120233b  
13.1.–8.4.2020, 48 t / 78,00 €  
Kauppakatu 41, 3. krs  
Ma 15.30 - 17.00, Ke 15.30 - 17.00  
FM Cristina Anttila  
Oppikirja Suomen mestari 1, kpl 8-9 ja Suomen mestari 2, kpl:t 1-2. (Taitotaso A1-A2.1). Kurssien teemat ja lisätietoa [www.ekko.fi](http://www.ekko.fi) -> EKKOn pedanet -> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

#### SUOMI 4, kevät

120234b  
13.1.–8.4.2020, 48 t / 78,00 €  
Kauppakatu 41, 3. krs  
Ma 17.15 - 18.45, Ke 17.15 - 18.45  
FM Cristina Anttila  
Oppikirjana Suomen mestari 2, kpl:t 2-4. (Taitotaso A2.1). Kurssien teemat ja lisätietoa [www.ekko.fi](http://www.ekko.fi) -> EKKOn pedanet -> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

#### SUOMI 5, kevät

120235b  
14.1.–14.4.2020, 48 t / 78,00 €  
202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ti 17.15 - 18.45, To 17.15 - 18.45

HuK Annamari Marttinen Annamari Marttinen  
Oppikirja Suomen mestari 2, kpl:t 5-8. (Taitotaso  
A2.1). Kurssien teemat ja lisätietoa [www.ekko.fi](http://www.ekko.fi) ->  
EKKOn pedanet -> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

SUOMI 6, kevät

120236b

13.1.–8.4.2020, 48 t / 78,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ke 17.15 - 18.45, Ma 17.15 - 18.45

FM Sanna Nurmi

Oppikirjana Suomen mestari 3, kpl:t 1-4. (Taitotaso  
A2.2). Kurssien teemat ja lisätietoa [www.ekko.fi](http://www.ekko.fi) ->  
EKKOn pedanet -> Kielet ja kulttuuri -> Suomi.

SUOMI 8, kevät (OS)

120238b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 15.30 - 17.00

FM Sanna Nurmi

Oppikirjana on Suomen mestari 4, kirja jatkuu.  
(Taitotaso B1).

SUOMI SUJUVAKSI, kevät (OS)

120239b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 15.30 - 17.00

FM Sanna Nurmi

Kurssilla keskustelemme erilaisista teemoista kuten  
harrastuksista, työstä, ihmissuhteista ja mediasta.  
Teemme keskustelu-, ääntämis- ja kuuntelutehtäviä.  
Opiskelumateriaalina Sainpas sanottua! (Finn  
Lectura). (Taitotaso A2.2-B1). Mikäli olet oikeutettu  
opintoseteliavustukseen, täytä  
opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[<https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8>].

## Saksa

SAKSA 1, kevät (OS)

120500b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 17.15 - 18.45

FM Liisa Parviainen

Kurssilla opiskelemme saksan kielen alkeita ja

tutustumme saksalaiseen kulttuuriin. Aiheina mm.  
perheestä kertominen ja matkailuun liittyviä  
tilanteita. Oppikirjana keväällä Hallo! 1 (Finn Lectura),  
kpl:sta 5 lähtien. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu  
opintoseteliavustukseen, täytä  
opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[<https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8>].

SAKSA 2, kevät

120502b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 19.00 - 20.30

FM Liisa Parviainen

Jatkamme saksan kielen perusteiden opiskelemista.  
Aiheina mm. perheestä kertominen, ravintolassa  
asioiminen ja muut matkailutilanteet. Oppikirjana  
keväällä Hallo! 1 (Finn Lectura), kirja jatkuu. (Taitotaso  
A1).

SAKSAA EDISTYNEILLE, kevät (OS)

120504b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 17.15 - 18.45

FM Sanna Heikkeri

Kurssi soveltuu pitemmälle ehtineille saksan  
opiskelijoille tai saksaa aiemmin lukeneille jo opittujen  
taitojen virittämiseksi. Teemme sanasto- ja  
rakenneharjoituksia sekä erilaisia kommunikatiivisia  
harjoituksia puhetaidon kehittämiseksi. Oppikirjana  
keväällä Mittelpunkt B2 neu -kirja, kpl:sta 10 lähtien.  
Kirjaa voi tilata nettikirjakaupasta. (Taitotaso B1-B2).  
Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä  
opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[<https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8>].

DEUTSCH AM VORMITTAG, kevät (OS)

120506b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ma 11.00 - 12.30

FM Cristina Anttila

Saksan kielitaidon akvitointikurssi kieltä useita vuosia  
opiskelleille. Teemme paljon suullisia harjoituksia ja  
kertaamme myös saksan kielioppia. Oppikirja valitaan  
yhdessä kurssin alussa. (Taitotaso B2). Mikäli olet  
oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

SAKSAA MATKAILIJOILLE -viikonloppukurssi, kevät (OS)

120508b

13.3.–28.3.2020, 21 t / 35,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Pe 17.30 - 19.45, La 10.00 - 13.00

FM Liisa Parviainen

Tule opiskelemaan saksaa matkailijan tarpeisiin!

Teemoina mm. ravintolassa asiointi, ostoksilla käynti ja kohteliaisuusfraasit. Opiskelumateriaalina opettajan monisteet, jotka sisältyvät kurssimaksuun. Kurssi kokoontuu kolmena viikonloppuna pe-la 13.-14.3., 20.-21.3. ja 27.-28.3. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Ranska

RANSKA 2, kevät (OS)

120602b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ma 19.00 - 20.30

FM Sanna Laukkarinen

Opit selviytymään erilaisissa matkailutilanteissa, esim. ostoksilla, ravintolassa ja julkisissa kulkuvälineissä.

Teemme paljon suullisia harjoituksia, joiden tarkoituksena on rohkaista opiskelijoita puhumaan ranskaa erilaisissa kielenkäyttötilanteissa. Oppikirjana keväällä Chez Olivier 1 (Finn Lectura), kirja jatkuu. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

RANSKA 3, kevät

120604b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 39,00 €

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ke 17.15 - 18.45

FM Sanna Laukkarinen

Opit selviytymään erilaisissa arki- ja työelämän tilanteissa ja kertomaan elämästäsi, Suomesta ja suomalaisesta elämänmenosta ranskaksi. Oppikirjana

Chez Olivier 2 (Finn Lectura), kirja jatkuu. (Taitotaso A1-A2).

RANSKA 7, kevät (OS)

120606b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ma 17.15 - 18.45

FM Sanna Laukkarinen

Kurssilla tutustumme ranskalaiseen elämäntapaan ja kulttuuriin sekä ranskankielisiin alueisiin ja ihmisiin.

Teemme runsaasti suullisia harjoituksia, opimme sanastoa ja tutustumme kielioppiin. Kevään oppikirja päätetään syksyn aikana. (Taitotaso B1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ÉCHANGER ET DISCUTER EN FRANÇAIS, kevät

120608b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 40,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 19.00 - 20.30

Tuntiopettaja Marien Lallemand

Découverte de la culture Française à travers des discussions et des lectures d'articles de journaux.

Approfondissement de la compréhension orale sur des thèmes variés : actualité, gastronomie, tourisme...

Cours destiné à des débutants qui peuvent communiquer de manière simple (A2).

RANSKAA EDISTYNEILLE, kevät (OS)

120610b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 40,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 17.15 - 18.45

Tuntiopettaja Dina Lindström

Kartutamme sanavarastoa ja kertaamme kielioppia.

Keskustelemme ja teemme harjoituksia ranskankielisten ajankohtaisohjelmien (internetistä) pohjalta. Keskustelua myös syntyperäisen opettajan Marien Lallemandin johdolla. Oppimateriaalina Pikku Prinssi (Le Petit Prince); lisäksi monisteet, jotka

sisältyvät kurssimaksuun. (Taitotaso B2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Ruotsi

DISKUTERA PÅ SVENSKA, kevät (OS)

120302b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 40,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ke 17.15 - 18.45

KTM Joacim Broth

Kom och diskutera olika ämnen i avslappad atmosfär.

Du får gärna välja vad vi skall prata om, t.ex. litteratur,

film, teknik, affärs- och arbetskultur i Sverige. Vi

kommer också prata om de språkliga dragen som

skiljer sig mellan den svenska som talas i Finland

respektive i Sverige. Studiematerialet ingår i priset.

(Taitotaso B1-B2). Mikäli olet oikeutettu

opintotietoliikkeen, täytä

opintotietoliikkeen lomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[<https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8>].

## Englanti

ENGLANTI, STARTTI 1, kevät (OS)

120400b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 19.00 - 20.30

FM Cristina Anttila

Alkeiskurssi henkilöille, jotka eivät ole aiemmin

opiskelleet englantia. Harjoitellaan aktiivista

kielenkäyttöä erilaisissa arkielämän tilanteissa.

Jatkamme alkeiden opiskelua. Tutustumme

matkailuun liittyvään sanastoon ja teemme runsaasti

puheharjoituksia. Oppikirjana keväällä English for you,

too! Starter (Otava), kirja jatkuu. (Taitotaso A1). Mikäli

olet oikeutettu opintotietoliikkeen, täytä

opintotietoliikkeen lomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[<https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8>].

ENGLANTI, STARTTI 2 kevät

120402b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ke 19.00 - 20.30

FM Anna Mankonen

Jatkamme englannin perusrakenteiden opiskelua.

Teemoina ovat mm. harrastukset, ruoka,

matkustaminen ja sää. Oppikirjana keväällä English for

you, too! Book 1 (Otava), alusta. (Taitotaso A1).

ENGLANTI 1, kevät

120404b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ke 19.00 - 20.30

FM Cristina Anttila

Kurssi soveltuu vähän englantia aiemmin opiskelleille.

Harjoitellaan arki- ja työelämän perussanastoa sekä

helpohkoa matkailusanastoa ja opiskelemme lisää

kielen perusrakenteita. Oppikirjana keväällä English

for you, too! Book 1 (Otava), kpl:sta 4 lähtien.

(Taitotaso A1).

ENGLANTI 2, kevät

120406b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ti 19.00 - 20.30

FM Liisa Parviainen

Jatkamme englannin opiskelua arkipäivän ja matkailun

teemoissa. Puhumista ja lausumista harjoitellaan

erilaisten tehtävien avulla. Oppikirjana keväällä

Destinations 2 (Otava), kpl:t 7-9. (Taitotaso A1).

ENGLANTI 3, kevät

120408b

16.1.–2.4.2020, 22 t / 36,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 19.00 - 20.30

FM Cristina Anttila

Kurssi sopii englantia muutaman vuoden opiskelleille,

jotka haluavat harjoitella kielen perusrakenteita ja

parantaa puhevalmiuttaan. Teemana on englanti

kansainvälisenä kielenä mm. matkailussa,

ravintolassa, lääkärissä, harrastuksissa ja internetissä.

Oppikirjana syksyllä English for You, too! Book 3

(Otava), kpl:sta 4 lähtien. Viimeinen opetuskerta

keväällä 2.4. (Taitotaso A1-A2).

PAT AND POLLY 1 A, kevät

120410b

16.1.–2.4.2020, 22 t / 36,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 17.15 - 18.45

FM Cristina Anttila

Kurssi soveltuu noin 4-5 vuotta englantia opiskelleille.

Seuraamme oppikirjan englantilaisen pariskunnan

elämää Englannissa ja Suomessa. Opimme kertomaan

monipuolisesti kotimaastamme ja harjoitamme

erityisesti matkailu- ja palvelutilanteissa tarvittavaa suullista kielitaitoa. Oppikirjana keväällä Pat and Polly - Passport to Finland (Sanoma Pro), kpl:sta 5 lähtien. Viimeinen opetuskerta 2.4. (Taitotaso B1).

PAT AND POLLY 1 B, kevät

120412b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 13.45 - 15.15

FM Cristina Anttila

Kurssi soveltuu noin 4-5 vuotta Englantia opiskelleille. Seuraamme oppikirjan englantilaisen pariskunnan elämää Englannissa ja Suomessa. Opimme kertomaan monipuolisesti kotimaastamme ja harjoitamme erityisesti matkailu- ja palvelutilanteissa tarvittavaa suullista kielitaitoa. Oppikirjana keväällä Pat and Polly - Passport to Finland (Sanoma Pro), kpl:sta 6 lähtien. (Taitotaso B1).

PAT AND POLLY 2 A, kevät (OS)

120414b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 15.30 - 17.00

FM Cristina Anttila

Oppikirjana keväällä Pat and Polly 2 - Five years on (Sanoma Pro), alusta. (Taitotaso B1-B2). Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

PAT AND POLLY 2 B, kevät (OS)

120416b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 17.15 - 18.45

FM Cristina Anttila

Kurssi soveltuu noin 5-6 vuotta opiskelleille. Tapaamme oppikirjan 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. Oppikirjana Pat and Polly 2 - Five years on (Sanoma Pro), jatkuu. (Taitotaso B2). Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

STEPPING STONES, kevät

120418b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ma 19.00 - 20.30

FM Cristina Anttila

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. Oppikirjana keväällä English File third edition Intermediate Student's Book (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-459710-4). (Taitotaso B1-B2).

CATCHING UP, kevät

120420b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kimpisen lukio, luokka 21, Pohjolankatu 2

To 17.15 - 18.45

FM Anna Mankonen

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. Lisäksi ääntämistä sekä kuuntelua. Kevään oppikirja valitaan kurssin alussa. (Taitotaso B1).

MIDDAY ACTIVATION, kevät (OS)

120422b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 12.00 - 13.30

FM Cristina Anttila

The course is aimed at upper-intermediate students who want to further develop their language skills. The course focuses 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 Edit. (with DVD), ISBN 978-0-19-450237-5); in the spring term File 3A. (Skill level B2-C1). Mikäli olet oikeutettu opintotietoliavustukseen, täytä opintotietoliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ENGLISH FOR ADVANCED LEARNERS, kevät (OS)

120424b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 40,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ma 17.15 - 18.45

DI Katarina Kälviäinen

Continue to learn English at an advanced level through interesting reading, listening and conversation. Practise new vocabulary and grammar. Students assist with topic selection. Course material: handouts (included in the course fee). (Skill level B2+). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

EMPHASIS ON ENGLISH, kevät (OS)

120426b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ti 17.15 - 18.45

FM Liisa Parviainen

The course is aimed at advanced learners of English. The focus is on improving fluency when talking in English. Lexical and grammatical features will also be looked at. The book will be chosen during the first lesson in the autumn. (Skill level B2-C1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

**Italia**

ITALIA 1, kevät (OS)

120900b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 39,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ke 19.00 - 20.30

KTM Ruben Amoroso

Alkeiskurssi italian kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan kielen perusrakenteita, ääntämistä, kartutamme sanastoa sekä kehitämme valmiuksia selviytyä italian kielellä arkipäivän puhetilanteissa. Oppikirjana keväällä Bella Vista 1 (Sanoma Pro), kirja jatkuu. Kieliopinon ohella tutustumme italialaiseen elämänmenoon ja kulttuuriin italiaa äidinkielenään puhuvan opettajan johdolla. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ITALIA 2, kevät

120902b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ma 17.15 - 18.45

Tuntiopettaja Franco Pugliese

Jatkoa edellisvuoden alkeiskurssille. Opimme lisää kielen perusrakenteita, kartutamme sanavarastoa, vahvistamme suullista ilmaisua. Teemme monipuolisia harjoituksia pareittain ja pienryhmissä. Aiheina mm. kaupungilla liikkuminen, vapaa-aika, hotellissa, ravintolassa ja ruokakaupassa asioiminen. Oppikirjana Bella Vista 1 (SanomaPro), kirja jatkuu. (Taitotaso A1).

ITALIA 3, kevät

120904b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 39,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ke 17.15 - 18.45

Tuntiopettaja Franco Pugliese

Harjoitellaan kielen perusrakenteita, kartutamme sanavarastoa ja aktivoimme suullista kielitaitoa monipuolisten harjoitusten avulla. Opimme mm. kertomaan menneistä tapahtumista. Oppikirjana keväällä Bella Vista 1 (Sanoma Pro), kirja jatkuu. (Taitotaso A1).

ITALIA 5, kevät (OS)

120906b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

202 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ma 19.00 - 20.30

Tuntiopettaja Franco Pugliese

Keskustelemme monipuolisista aiheista, harjoitellaan kuullun- ja luetun ymmärtämistä sekä käytännön kielenkäyttötilanteita. Opimme eri aihepiirin sanastoa, kielioppia ja tutustumme italialaiseen elämänmenoon. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kehittää kielitaitoaan ja tietämystään italialaisesta kulttuurista. Oppikirjana Bella Vista 2 (SanomaPro), kirja jatkuu. Lisäksi opettajan materiaalia. (Taitotaso A2-B1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].



CORSO DI CONVERSAZIONE AVANZATO, kevät (OS)  
120908b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 40,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ke 14.15 - 15.45

Tuntiopettaja Franco Pugliese

Italiaa äidinkielenään puhuvan opettajan kanssa harjoitteleme käytännön yleiskieltä ja puheilanteita sekä käsittelemme 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 B1-). Mikäli olet oikeutettu opintotietojen avustukseen, täytä opintotietojen avustusseloste netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

ITALIAA MATKAILIJOILLE 2 -viikonloppukurssi, kevät (OS)

120911b

14.2.–22.2.2020, 14 t / 34,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Pe 17.30 - 19.45, La 10.00 - 13.00

FM Anna-Maria Lehtonen

Viikonloppukurssin aikana syvennämme kielioopin tuntemusta, kartoitamme sanavarastoa ja teemme erilaisia käytännön puheharjoituksia eri matkailutilanteista. Lisäksi tutustumme Italian matkakohteisiin ja kulttuuriin. Kurssi kokoontuu kahtena viikonloppuna pe-la 14.–15.2. ja 21.–22.2. Kurssi on jatkoa syksyn kurssille. Oppimateriaalina monisteet, jotka sisältyvät kurssimaksuun. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu opintotietojen avustukseen, täytä opintotietojen avustusseloste netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

## Espanja

ESPANJA 1 A, kevät (OS)

120800b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 17.15 - 18.45

KteO Tuija Näränen

Opettelemme espanjan kielen alkeita käytännön viestintätilanteissa. Keväällä aiheina esim. kahvilassa tilaaminen, aamiaisella ja tapaamisista sopiminen. Oppikirjana keväällä ¡Acción! Espanjan teksti- ja

harjoituskirjat 1 (SanomaPro), kpl:t 3A-5. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu opintotietojen avustukseen, täytä opintotietojen avustusseloste netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

ESPANJA 1 B, kevät (OS)

120801b

13.1.–13.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ma 17.15 - 18.45

KteO Tuija Näränen

Opettelemme espanjan kielen alkeita käytännön viestintätilanteissa. Keväällä aiheina esim. kahvilassa tilaaminen, aamiaisella ja tapaamisista sopiminen. Oppikirjana keväällä ¡Acción! Espanjan teksti- ja harjoituskirjat 1 (SanomaPro), kpl:t 3A-5. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu opintotietojen avustukseen, täytä opintotietojen avustusseloste netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

ESPANJA 2, kevät

120802b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 17.15 - 18.45

KteO Tuija Näränen

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa. Keväällä aiheina ovat mm. ravintolassa, tapas-baarissa ja asuminen. Oppikirjana keväällä ¡Acción! Espanjan teksti- ja harjoituskirjat 1 (SanomaPro), kpl:t 8A-10. (Taitotaso A1).

ESPANJA 3, kevät

120804b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ma 19.00 - 20.30

KteO Tuija Näränen

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa. Keväällä aiheina mm. ostoksilla, torilla, ruoka-, vaate- ja kenkäkaupassa. Oppikirjana keväällä ¡Acción! Espanjan kielen teksti- ja harjoituskirjat 1 (SanomaPro), kpl:t 13A-15. (Taitotaso A2).

ESPANJA 4, kevät

120806b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ke 17.15 - 18.45

KteO Tuija Näränen

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa. Kevään aiheina ovat esim. matkustaminen, lentokentällä ja hotellissa. Oppikirjana keväällä ¡Acción! Espanjan kielen teksti- ja harjoituskirjat 1 (SanomaPro), kpl:t 16A-17B. (Taitotaso A12).

ESPANJA 5, kevät

120808b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 19.00 - 20.30

KteO Tuija Näränen

Jatkamme espanjan kielen menneiden aikamuotojen opiskelua tutustumalla espanjankielisen maailman maiden elämänmenoon, historiaan ja kulttuuriin. Kevään aiheina esim. Keski-Amerikan kulttuurit, Kolumbuksen löytöretket, terveys ja hyvinvointi. Oppikirjana keväällä ¡Dime! 3 (Otava); kpl:t 3-4. (Taitotaso A2).

KESKIPÄIVÄN MATKAILUESPANJAA 3, kevät (OS)

120810b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ma 12.00 - 13.30

KteO Tuija Näränen

Jatkamme espanjan kielen opiskelua matkailun käytännön viestintätilanteissa. Oppikirjana keväällä Ventana 2 (SanomaPro), kpl:sta 1 alkaen. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

KESKIPÄIVÄN MATKAILUESPANJAA 4, kevät (OS)

120812b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ke 12.00 - 13.30

KteO Tuija Näränen

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa. Kevään aiheina esim. maat, kansallisuudet, kielet, asuminen, vaateostoksilla. Oppikirjana keväällä Ventana 2 (SanomaPro), kpl:t 4-6. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ESPANJAN KESKIPÄIVÄN JATKOT, kevät (OS)

120814b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 12.00 - 13.30

KteO Tuija Näränen

Jatkamme espanjan kielen menneiden aikamuotojen opiskelua tutustumalla imperfektiin ja preteritiin. Kevään aiheina mm. Meksikon maalaustaide, flamenco ja Sevillan kaupunki. Oppikirjana ¡Fantástico! 3 (SanomaPro), kpl:t 4-5. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ESPANJAN AAMUJATKOT, kevät (OS)

120816b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ma 9.15 - 10.45

KteO Tuija Näränen

Jatkamme espanjan kielen opiskelua käytännön viestintätilanteissa. Kevään oppikirja valitaan kurssin alussa. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

ESPANJAN ILTAJATKOT, kevät (OS)

120818b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ke 19.00 - 20.30

KteO Tuija Näränen

Jatkamme espanjan kielen opiskelua tutustumalla espanjankielisen maailman elämänmenoon kulttuurin eri osa-alueiden kautta. Kevään aiheina katalonialainen kulttuuri, tanssi, urheilu ja muoti. Kurssille osallistuminen edellyttää lyhyen kielen opinnot tai vastaavat tiedot. Oppikirjana keväällä ¡Dime! 4 (Otava), kpl:t 4-5. (Taitotaso B1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Arabia

ARABIAN ALKEET, kevät (OS)

121200b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 40,00 €

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27

Ti 19.00 - 20.30

Tuntiopettaja Eman Khello

Harjoittelemme kirjoittamaan ja ääntämään arabiaa.

Opimme esim. tervehtimään, kiittämään ja

esittäytymään arabiaksi. Tutustumme myös

arabiankielisten maiden kulttuuriin ja tapoihin.

Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempia arabian

opintoja. Opiskelumateriaalina opettajan monisteet,

jotka sisältyvät kurssimaksuun. (Taitotaso A1). Mikäli

olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[<https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8>].

## Venäjä

VENÄJÄ 1 A, kevät (OS)

120700b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 19.00 - 20.30

Elena Hyytiäinen

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). Mikäli olet

oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[<https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8>].

VENÄJÄ 1 B, ripeämpi tahti, kevät (OS)

120702b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 19.00 - 20.30

Elena Hyytiäinen

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). Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[<https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8>].

VENÄJÄ 1 C, kevät

120703b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 19.00 - 20.30

FM Vera Chestakova

Alkeiskurssilla tutustumme kyrillisiin kirjaimiin ja

ääntämiseen sekä yksinkertaisiin arkielämän

puhetilanteisiin. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn

Lectura), alusta. (Taitotaso A1).

VENÄJÄ 2, kevät

120704b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 17.15 - 18.45

Elena Hyytiäinen

Alkeiden toinen lukuvuosi. Osallistuminen edellyttää

kyrillisten aakkosten hallintaa. Oppikirjana Kafe Piter 1

(Finn Lectura), kirja jatkuu. (Taitotaso A1).

VENÄJÄ 3 A, kevät

120706b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

To 17.15 - 18.45

FM Anitta Jääskeläinen

Alkeiden kolmas lukuvuosi. Jatkamme sanaston,

kieliopin ja arkielämän puhetilanteiden harjoittelua.

Kevään teemoja ovat matkustaminen ja lomanvietto.

Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura) kpl:sta 13-14

lähtien. (Taitotaso A1).

VENÄJÄ 3 B, kevät

120708b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ke 12.00 - 13.30

FM Vera Chestakova

Jatkamme peruskieliopin opiskelua ja vahvistamme

sanavarastoa unohtamatta venäläiseen kulttuuriin

tutustumista. Aihepiireinä ovat matka Pietariin ja

ruokalista. Oppikirjana keväällä Kafe Piter 1 (Finn

Lectura), kpl:sta 13 lähtien. (Taitotaso A1).

VENÄJÄ 5, kevät

120712b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ma 17.15 - 18.45

FM Vera Chestakova

Kurssi on tarkoitettu venäjää muutaman vuoden opiskelleille. Jatkamme suullisen kielitaidon kehittämistä sekä harjoitteleme kuullun- ja luetunymmärtämistä. Oppikirjana keväällä Kafe Piter 2 (Finn Lectura), kpl:sta 16 lähtien. (Taitotaso A2).

VENÄJÄ 6, kevät (OS)

120714b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ti 17.15 - 18.45

FM Vera Chestakova

Jatkamme venäjän kieliopin opiskelua sekä aktivoimme sanavarastoa helppojen keskusteluharjoitusten avulla. Aihepiireinä keväällä ovat mm. Venäjä tänään. Oppikirjana keväällä Kafe Piter 3 (Finn Lectura), kpl:sta 7 lähtien. (Taitotaso B1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

PUHU JA NAUTI! 1 - venäjän keskustelu, kevät (OS)

120716b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 39,00 €

103 Tietotekniikkaluokka, Pohjolankatu 27

Ke 17.15 - 18.45

Tuntiopettaja Svetlana Nikulina

Kurssi sopii venäjää noin 2-3 vuotta opiskelleille (esim. Kafe Piter 3 jälkeen). Harjoitteleme keskustelua pääasiassa aidoissa puhetilanteissa ja saamme näin rohkeutta ilmaista itseämme vieraalla kielellä. Opimme myös kielen rakenteita (gerundi, verbien aspektit). Oppikirjana keväällä Doroga v Rossiju 3 (1), kirja jatkuu. Kirja tilataan opettajalta yhteistilauksena. (Taitotaso B1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

PUHU JA NAUTI! 2 - venäjän keskustelu, kevät (OS)

120718b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 40,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ke 11.00 - 12.30

Tuntiopettaja Svetlana Nikulina

Kurssi sopii venäjää noin 6 vuotta opiskelleille (esim. Kafe Piter 3 jälkeen). Harjoitteleme keskustelua pääasiassa aidoissa puhetilanteissa ja saamme näin rohkeutta ilmaista itseämme vieraalla kielellä. Opimme myös kielen rakenteita (liikeverbit, verbien aspektit). Oppimateriaalina opettajan monisteet ja sanomalehtiartikkelit, jotka sisältyvät kurssimaksuun. (Taitotaso B2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

**Viro**

VIRO 1, kevät (OS)

121000b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

To 17.15 - 18.45

Tuntiopettaja Tiit Tönnon

Tavoitteena on oppia käyttämään kieltä arkipäivään ja matkailuun liittyvissä tilanteissa. Kurssi sisältää runsaasti kuuntelu- ja puheharjoituksia. Oppikirjana keväällä Keelesild (Otava), kirja jatkuu. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

VIRO 2, kevät

121002b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

204 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Ti 17.15 - 18.45

Tuntiopettaja Tiit Tönnon

Jo useamman vuoden viroa opiskelleille tarkoitettu kurssi, joka harjoittaa monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita. Runsaasti puhumista ja luovaa kielenkäyttöä. Työskentelemme merkittävien virolaisten elokuvien parissa. (Taitotaso A1).

**Kreikka**

KREIKKAA MATKAILIJOILLE -viikonloppukurssi, kevät (OS)

121300b

17.1.–1.2.2020, 21 t / 35,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

Pe 17.30 - 19.45, La 10.00 - 13.00

Tuntiopettaja Tarmo Mahla

Tule opiskelemaan kreikkaa matkailijan tarpeisiin!

Opiskelemme aakkoset ja kieltä erilaisissa matkailutilanteissa selviytymistä varten. Ei edellytä aiempia pohjatietoja. Opiskelumateriaalina opettajan materiaali, joka sisältyy kurssimaksuun. Kurssi kokoontuu kolmena viikonloppuna 17.-18.1., 24.-25.1. ja 31.1.-1.2.2020. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

## Japani

JAPANI 1, kevät (OS)

121500b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 40,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ke 17.15 - 18.45

tuntiopettaja Ayaka Suhonen

Opettelemme japanin luku- ja kirjoitustaidon ohella arkielämän suullisia viestintätaitoja. Tutustumme myös japanilaiseen kulttuuriin ja elämänmenoon.

Oppikirjana Michi - tie japanin kieleen (Otava), kirja jatkuu sekä opettajan materiaalit, jotka sisältyvät kurssimaksuun. Opetuskielinä suomi ja englanti.

(Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

JAPANI 2, kevät

121502b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 40,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ke 19.00 - 20.30

tuntiopettaja Ayaka Suhonen

Jatkamme japanin luku- ja kirjoitustaidon opiskelua ja harjoitteleme arkielämän suullisia viestintätaitoja.

Tutustumme myös japanilaiseen kulttuuriin ja elämänmenoon. Oppikirjana keväällä Michi - tie japanin kieleen (Otava), kirja jatkuu sekä opettajan materiaalit, jotka sisältyvät hintaan. Opetuskielinä suomi ja englanti. (Taitotaso A1).

## Kiina

KIINA 2, kevät (OS)

121600b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 40,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

Ma 17.15 - 18.45

tuntiopettaja Junhong Liu

Oletko kiinnostunut kiinan kielestä ja kulttuurista tai suunnitteletko työ- tai lomamatkaa Kiinaan? Tule jatkamaan kiinan kielen perusrakenteiden ja – sanaston opiskelua sekä harjoittelemaan jokapäiväiseen elämään liittyviä kielenkäyttötilanteita. Teemme ääntämis- ja kielioppiharjoituksia ja opimme käymään yksinkertaisia keskusteluja. Opiskeltava kieli on mandariinikiinaa. Oppikirjana keväällä Zou ba! (Sanoma Pro); kirja jatkuu sekä opettajan materiaalit, jotka sisältyvät kurssimaksuun. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

## Tšekki

TŠEKKI 1, kevät (OS)

121700b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

To 19.00 - 20.30

DI Katarina Kälviäinen

Opettelemme syntyperäisen opettajan kanssa tšekin kielen perusteita ja tutustumme tšekkiläiseen

kulttuuriin ja elämänmenoon. Oppikirjana keväällä Tšekkiä suomalaisille (Finn Lectura), kirja jatkuu.

(Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/HZZQaN8iSmyfU5mb8].

## MUU KOULUTUS

### Koti ja keittiö

MONIPUOLINEN VEHNÄJUURI, jatkokurssi, kevät (OS)

940101b

7.3.–8.3.2020, 13.32 t, 48,00 €

Lounasravintola Wanha Patruuna, Snellmaninkatu 25, Snellmaninkatu 25

La 11.00 - 16.00, Su 11.00 - 16.00

Tuntiopettaja Susanna Laine

Täydennä osaamistasi ja opi uutta vehnähananjuurella leipomisesta. Kurssilla leivomme erilaisia makeita ja suolaisia leivonnaisia vehnäjuurilla. Tarvitset perustiedot vehnäjuurileivonnasta ennen kurssille tuloa. Ota mukaan omia leivontavälineitä (raappa, viiltoterä, kohotuskori, jne.). Materiaalikulut (10 €) eivät sisälly hintaan. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

JUHLAKAMPAUKSET, kevät

940103b

14.3.–14.3.2020, 5 t / 16,00 €

Kauppakatu 41, 3. krs

La 10.00 - 14.00

Parturi-kampaaja Anna Pount

Kurssilla opettelemme tekemään toisillemme helppotekoisia juhlakampauksia erilaisilla tekniikoilla. Kokeilemme erilaisia tapoja käyttää muotoilurautoja ja opimme valitsemaan oikeat muotoilutuotteet kampausten tekoon. Ota mukaasi oma hiusharja, pinnejä, ponnareita ja pieni käsipeili.

## Luonto ja veneily

RANNIKKOLAIVURIKURSSI, kevät

940201b

30.1.–24.4.2020, 48 t / 146,00 €

Monitoimitalo, monitoimisali II, Anni Swanin katu 7 B

To 17.30 - 20.45

Merikapteeni (AMK) Petri Luotio

Rannikkolaivurikurssilla opiskelemme lisää suuntima- ja paikanmääritystapoja. Pehdymme sorron ja virran vaikutukseen aluksen kulkusuuntaa määriteltäessä. Opiskelemme merenkulun elektronisia apuvälineitä, sääoppia, vuorovesi-ilmiötä ja käymme läpi ulkomaan veneilyn lainsäädäntö. Kurssimateriaali (kirja ja harjoitusmerikartta) ja tenttimaksu eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssi valmistaa suorittamaan Suomen Navigaatioliiton valtakunnallisen rannikkolaivuritentti. Kurssille osallistumisen vaatimuksena on saaristolaivuritutkinnon suorittaminen hyväksytysti. Huom! Tentti pe 17.4. ja tentin palautus pe 24.4. Kauppakatu 41, 3. krs klo 18.00.

VILLIYRTTIKURSSI: HURAHDA HUOLELLA

HORTOILUUN!, kevät (OS)

940203b

14.1.–26.5.2020, 26 t / 52,00 €

Kimpisen lukio, luokka 21, Pohjolankatu 2

Ti 18.00 - 19.30

Keruutuoteneuvoja

Kurssilla perehdymme villiyrtytien ja -vihannesten monipuoliseen maailmaan. Tutustumme niiden käyttöön ruoanlaitossa, rohtoina sekä kosmetiikassa. Teemme tunnistusretken opiston lähiluontoon kurssin päätteeksi 26.5.2020 klo 18.00-19.30. Tunneille tarvitset mukaasi muistiinpanovälineet ja retkelle säänmukaisen vaatetuksen. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

VILLIYRTTILUENTO JA TUNNISTUSRETKI

LÄHILUONTOON A, kevät

940204b

16.5.–16.5.2020, 4 t / 13,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

La 12.00 - 15.00

Keruutuoteneuvoja

Hortoilun alkeet: tunnistus, keruu ja säilöntä.

Tutustumme muutamaa yleisimpään ja monipuolisimpaan villiyrtytiin ja -vihannekseen. Luennon päätteeksi teemme tunnistusretken opiston lähiluontoon. Ota mukaasi muistiinpanovälineet ja säänmukaiset vaatteet.

VILLIYRTTILUENTO JA TUNNISTUSRETKI

LÄHILUONTOON B, kevät

940205b

23.5.–23.5.2020, 4 t / 13,00 €

203 Kieliluokka, Pohjolankatu 27

La 12.00 - 15.00

Keruutuoteneuvoja

Hortoilun alkeet: tunnistus, keruu ja säilöntä.

Tutustumme muutamaa yleisimpään ja monipuolisimpaan villiyrtytiin ja -vihannekseen. Luennon päätteeksi teemme tunnistusretken opiston lähiluontoon. Ota mukaasi muistiinpanovälineet ja säänmukaiset vaatteet.

## Joutseno

### MUSIIKKI

#### Kuorot

JOUTSENON NAISLAULAJAT, kevät (OS)

250110b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 57,00 €

Joutsenon Seurakuntakeskus, Penttiläntie 5

Ma 18.00 - 20.15

MuM Toni Pussinen

Monipuolista musisoitinta ja esiintymisiä taidokkaassa seurassa muuallakin kuin kotikentällä. Ohjelmistossa monen tyylisiä kuoroteoksia nykyaikaiselle naiskuorolle sovitettuna. Kuoroon pääsemiseksi edellytetään hyväksytyä laulunäytettä, mutta nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### Soitto, yksityisopetus

PIANONSOITTO, Joutseno, kevät

250410b

13.1.–6.4.2020, 72 t / 0,00 €

Joutsenon koulu, moduuli, Penttiläntie 4

Ma 14.30 - 19.00

Tuntiopettaja Erna Loréch-Reponen

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.

HARMONIKANSOITTO, Joutseno, kevät

250411b

14.1.–17.4.2020, 79.87 t, 0,00 €

Lappeenrannan musiikkiopisto, Joutsenon toimipiste, Keskuskatu 6

Ti 9.00 - 14.00

Virve Jääskeläinen

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.

### YHTEISKUNTA JA ESITTÄVÄ TAIDE

#### Teatteri

ERITYISRYHMIEN MUSIIKKITEATTERI, Joutseno, syksy ja kevät

240104, 240104

9.9.–25.11.2019, 13.1.–6.4.2020, 46 t / 65,00 €

Rientola, sali, Kesolantie 9

Ma 15.30 - 17.00

Artenomi (AMK), KK

Erityisryhmien musiikkiteatterissa pääset kokemaan luovuuden riemua käyttäen omaa kehoasi viestinnän välineenä. Lukuvuoden aikana suunnittelemme ja valmistamme esityksen, jossa jokaisella on oma tärkeä roolinsa. Harjoitteluun virittäydymme erilaisten draamapeliin kautta sekä lopetamme rentoutushetkeen. Kurssin hinnassa on huomioitu OS-alennus.

### LIIKUNTA, TANSSI & HYVÄ OLO

#### Jooga

FLOW & YINJOOGA, kevät (OS) HUOM! UUSI AIKA

730165b

13.1.–6.4.2020, 16 t / 38,00 €

Joutsenon päiväkotiki, sali, Penttiläntie 4

Ma 19.05 - 20.05

FM Adrien Krommer

Tunnilla yhdistyvät lempeä yinjooga ja dynaamisempi, sykettä nostava flow. Tunnin alussa teemme kehon lämmittelyn jälkeen dynaamista asanaharjoitusta, joka vahvistaa lihaksia ja kehittää kehonhallintaa. Tunnin toisella puolella laskeudumme lempeään keho ja mieltä rauhoittavaan yinjoogaharjoitukseen. Oma alusta ja viltti mukaan. Tunti sopii aloittelijoille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Kuntoliikunta

PILATES, Joutseno, kevät (OS)

730275b

15.1.–8.4.2020, 16 t / 61,00 €

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4

Ke 17.15 - 18.15

Erika Nieminen

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](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

MIESTEN LIIKUNTA, Pulp, kevät

730279b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Pulpin koulu, sali, Ahvenlammentie 3

Ma 18.00 - 18.45

Tuntiopettaja Olli Lehtonen

Kiertoharjoittelutyypistä kuntoliikuntaa ja venyttelyä.

MIESTEN LENTOPALLO, Pulp, kevät (OS)

730280b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Pulpin koulu, sali, Ahvenlammentie 3

Ma 19.00 - 19.45

Tuntiopettaja Olli Lehtonen

Lentopallon pelaamista. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

MIESTEN KUNTOLIIKUNTA, Korvenkylä, kevät (OS)

730281b

15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €

Korvenkylän koulu, liikuntasali, Rauhantie 21

Ke 18.30 - 19.15

Tuntiopettaja Mika-Sakari Komu

Reipasta kuntojumppaa aloittelijoille ja aktiiviliikkujille. Sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osion ja venyttelyt. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

FASCIAVENYTTELY, Joutseno, kevät

730282b

15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4

Ke 19.35 - 20.20

Erika Nieminen

Tunti on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Keskitymme parantamaan liikkuvuutta toiminnallisina, aktiivisin venytyksin nivelten täysiä liikeratoja käyttäen ja lihastoimintaketjuja mukaillen. Tunnilla tehdään kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikehallinta- ja liikkuvuusharjoitteita. Oma alusta, pilatesrulla ja tennispallo mukaan.

KUNTOLIIKUNTA, Korvenkylä, kevät (OS)

730283b

14.1.–7.4.2020, 16 t / 30,00 €

Korvenkylän koulu, liikuntasali, Rauhantie 21

Ti 17.30 - 18.30

kuntohoitaja Merja Laurikainen

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

Liikkuvuusharjoitteita. Oma alusta ja vesipullo

mukaan. Mikäli olet oikeutettu

opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Tanssi

ZUMBA®, Pulp, kevät

730344b

16.1.–16.4.2020, 16 t / 30,00 €

Pulpin koulu, sali, Ahvenlammentie 3

To 17.30 - 18.30

ZIN Zumba®-ohjaaja Katja Leppänen, ZIN Zumba®-ohjaaja Pii Kankkunen

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

LATINODANCEMIX Pulp, kevät

730348b

16.1.–16.4.2020, 12 t / 24,00 €



Pulpin koulu, sali, Ahvenlammentie 3

To 18.45 - 19.30

ZIN Zumba®-ohjaaja Katja Leppänen, ZIN Zumba®-ohjaaja Pii Kankkunen

Kurssilla tanssimme latinolaistansseja mm. salsaa, reggaetonia. Tunnille ei tarvitse aikaisempaa kokemusta. Mennään iloisella mielellä musiikin tahtiin ja pidetään hauskaa.

ITÄMAINEN TANSSI, kevät (OS)

730366b

13.1.–6.4.2020, 16 t / 30,00 €

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4

Ma 17.30 - 18.30

Susa Wikström

Harjoitellaan itämaisen tanssin perusliikkeitä, niiden variaatioita, tekniikkaa ja askelsarjoja.

Kevätlukukaudella opetellaan pieni koreografia.

Luvassa rytmikästä musiikkia, letkeitä lanteita, kehon liikkuvuutta ja hyvää mieltä. Soveltuu niin vasta-alkajille kuin myös pidempään tanssineille. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, Joutseno, kevät

730376b

15.1.–8.4.2020, 16 t / 30,00 €

Joutsenon koulu, sali, Penttiläntie 4

Ke 18.30 - 19.30

Erika Nieminen

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon.

Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha-cha-cha ja salsa.

Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Paria ei tarvita.

## KÄDENTAI DOT JA MUOTOILU

### Kädentaidot toimintarajoitteisille

SUVANTOKODIN TAIDETYÖSKENTELY JA

KÄDENTAI DOT, syksy ja kevät

210107, 210107

9.9.–25.11.2019, 13.1.–30.3.2020, 16 t / 18,00 €

Suvantokoti, Pytinkitie 59

Ma 14.30 - 15.30

Satu Jaatinen

Taidetyöskentely- ja kädentaitoryhmä Suvantokodin asukkaille. Työskentely ei vaadi ennakko-osaamista. Tarvikemaksu 20 €/opiskelija/koko työvuosi. Kurssipäivät syksyllä 16.9., 23.9., 7.10., 28.10., 18.11. ja 25.11; keväällä 13.1., 27.1., 10.2., 2.3., 16.3. ja 30.3. Kurssin hinnassa on huomioitu OS-alennus.

## Puutyöt ja puukkokurssit

PUUTYÖT JA KORISTEVEISTO, Joutseno, kevät (OS)

210507b

16.1.–16.4.2020, 36 t / 51,00 €

Kesämäen koulun teknisen työn luokka, Lavolankatu 16

To 16.30 - 18.45

Koristeveistäjäimestari Tero Hulkkonen

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](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

NAISTEN PUUTYÖ, Joutseno, kevät (OS)

210810b

15.1.–8.4.2020, 56 t / 77,00 €

Pulpin koulun, teknisen työn luokka, Ahvenlammentie 3

Ke 17.30 - 20.30, La 9.00 - 15.00

Artesaani Niina Rouvinen

Teemme omien suunnitelmien mukaan opettajan ohjauksessa entisöintiä ja verhoilua sekä uusia pieniä puutyötuotteita. Työvälineistö paikalla, tarvikkeet omat. Kurssi kokoontuu myös la 8.2. klo 9.00-15.00. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Tekstiilityöt

KÄSITYÖPAJA, Joutseno, kevät

210750b

17.1.–27.3.2020, 28 t / 39,00 €

Joutsenon työväentalo, Huvitie 7

Pe 10.00 - 13.00

Artesaani Hanna Vierikko

Meillä on mahdollisuus monenlaiseen tekemiseen: nyppläämme, tilkkuilemme, teemme ryijyjä, kirjomme, maalaamme kiviä, huovutamme jne. Voit myös tuoda mukaasi oman idean ja toteutamme sen mahdollisuuksien mukaan. Tule mukaan kädentaitoja kartuttamaan, herättelemään vanhat taidot takaisin tai tekemään keskeneräiset käsityösi valmiiksi!  
Kokoontumiskerrat: 17.1., 24.1., 7.2., 14.2., 6.3., 13.3. ja 27.3.

## Entisöinti ja verhoilu

HUONEKALUJEN ENTISÖINTITYÖ, Joutseno, kevät (OS)  
210812b

14.1.–7.4.2020, 48 t / 66,00 €

Pulpin koulun, teknisen työn luokka,  
Ahvenlammentie 3

Ti 17.30 - 20.30

Artesaani Niina Rouvinen

Teemme huonekalujen entisöinti- ja verhoilutöitä kurssilaisten omin tarvikkein. Työvälineet löytyvät kurssipaikalta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## KIELET

### Englanti

DESTINATIONS, kevät (OS)

120460b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Joutsenon seurakuntakeskus, luentosali

Ti 17.00 - 18.30

FM Adrien Krommer

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. Oppikirjana Destinations 3 (Otava); kirja jatkuu. (Taitotaso A2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

STEPPING STONES, Joutseno, kevät (OS)

120462b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 39,00 €

Joutsenon seurakuntakeskus, luentosali

Ti 18.30 - 20.00

FM Adrien Krommer

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 keväällä Stepping Stones 1 (Finn Lectura), kpl:sta 5 lähtien. (Taitotaso B1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

### Espanja

ESPANJAA MATKAILIJOILLE 1, kevät (OS)

120860b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 39,00 €

Joutsenon koulu, moduuli, Penttiläntie 4

To 17.15 - 18.45

Tuntiopettaja Jacqueline Reynolds

Jatkamme espanjan kielen alkeiden opiskelua käytännön matkailutilanteissa, esim. kotipaikasta, asumisesta ja perheestä kertominen, kellonajat ja tapaamisista sopiminen. Jatkamme myös espanjankieliseen arkeen ja kulttuuriin tutustumista. Oppikirjana Ventana 1 (SanomaPro), kpl:t 3-4 (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

### Venäjä

VENÄJÄ 1, kevät (OS)

120760b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

Joutsenon koulu, moduuli, Penttiläntie 4

Ma 18.15 - 19.45

Elena Hyytiäinen

Venäjän alkeet. Kurssilla tutustumme kyrillisiin kirjaimiin ja ääntämiseen sekä yksinkertaisiin arkielämän puhetilanteisiin. Oppikirjana syksyllä Pora! 1 (Otava), jatkuu. (Taitotaso A1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## **MUU KOULUTUS**

### **Koti ja keittiö**

PERUSTIEDOT PIENTALOSTA, kevät

940105b

14.1.–7.4.2020, 36 t / 50,00 €

Joutsenon koulu, moduuli, Penttiläntie 4

Ti 18.00 - 20.30

Rakennusinsinööri (AMK) Jouni Hyrkäs

Asuminen on perustarve. Omakotiasuminen on toisille unelma ja toisille todellisuutta. Tällä kurssilla opiskelemme rakentamiseen, remontointiin ja talon kunnossapitoon, pientalon hankkimiseen ja myös siitä luopumiseen liittyviä asioita. Käymme läpi myös rakentamiseen liittyvää lainsäädäntöä ja määräyksiä. Tule oppimaan, miten talo toimii!

## Ylämaa

### LIIKUNTA, TANSSI & HYVÄ OLO

#### Kuntoliikunta

KUNTOLIIKUNTA MIEHILLE JA NAISILLE, Ylämaa, kevät (OS)

730285b

15.1.–8.4.2020, 12 t / 24,00 €

Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1

Ke 19.45 - 20.30

Liikunnanohjaaja, valmentaja Jarmo Piispanen

Monipuolinen perusjumppa, joka sisältää

alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoituksen ja

loppuvenytykset. Sopii kaikenikäisille naisille ja

miehille. Mikäli olet oikeutettu

opintoteliavustukseen, täytä

opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### Tanssi

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, Ylämaa, kevät

730369b

14.1.–7.4.2020, 16 t / 30,00 €

Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1

Ti 17.10 - 18.10

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

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.

ZUMBA® 60 min + LIHASKUNTO, Ylämaa, kevät (OS)

730370b

14.1.–7.4.2020, 24 t / 46,00 €

Ylämaan koulu, liikuntasali, Aapistie 1

Ti 18.20 - 19.50

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

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 opintoteliavustukseen, täytä

opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### KÄDENTÄIDOT JA MUOTOILU

##### Puutyöt ja puukkokurssit

PUUTYÖT, Ylämaa, kevät (OS)

210541b

13.1.–6.4.2020, 36 t / 51,00 €

Ylämaan koulu, teknisen työn luokka, Aapistie 1

Ma 18.00 - 20.15

Puuseppä Jari Tilli

Valmistamme ohjatusti omia puutöitä. Opastamme ja

autamme koneiden käytössä. Voit myös entisöidä ja

korjata vanhoja huonekaluja yms. Sopii

kaikentasoisille nikkaroijille. Omat tarvikkeet ja

puutavara mukaan. Mikäli olet oikeutettu

opintoteliavustukseen, täytä

opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

##### Muut kädentaidot

KAIKKEE KIVAA, Ylämaa, kevät (OS)

211010b

16.1.–20.2.2020, 24 t / 53,00 €

Ylämaan Marttala, Ylämaantie 3003

To 18.00 - 21.00

Sertifioitu hopeasaviopettaja Minna Melkko

"Tehdää kaikkee kivaa askartelua. Käytetään

mahollisimman paljon kierrätyskamaa. Kurssin

toteutuessa laitan tietoo eka kerralle mukaa

otettavista tavaroista. Terveisin Minna." Mikäli olet

oikeutettu opintoteliavustukseen, täytä

opintoteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)

[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Luumäki

### MUSIIKKI

#### Soitto, ryhmäopetus

BÄNDIRYHMÄ (erityisryhmä), syksy ja kevät  
250302, 250302  
11.9.–27.11.2019, 15.1.–1.4.2020, 12 t / 18,00 €  
Luumäen toimintakeskus, Marttilantie 28  
Ke 14.00 - 14.45  
Tuntiopettaja Heikki Hytti  
Kurssi on tarkoitettu erityisryhmille. Kurssilla opetellaan rytmiiikan harjoitusta, yhteysoittoa ja laulusolistien harjoittelua orkesterin kanssa. Syksyllä: ke 11.9., 25.9., 9.10., 30.10., 13.11. ja 27.11. Keväällä: ke 15.1., 29.1., 12.2., 4.3., 18.3. ja 1.4.

### TAIDEAINEET

#### Kuvataide

KUVATAIDEPAJA, Taavetti, kevät  
260241b  
21.3.–4.4.2020, 21 t / 35,00 €  
Taavetin koulukeskus, tekstiilityön luokka, B-talo,  
Koulutie 4  
La 10.30 - 16.30  
TaM Maire Pyykkö  
Tuntuuko piirtäminen ja maalaaminen hankalalta?  
Tule kurssille opettelemaan piirtämistä ja maalaamista innovatiivisen opetusmenetelmän avulla ja onnistut. Opettelemme piirtämään lyijykynällä, hiilellä ja pastelleilla. Kurssin aikana saat tarvittavia tietoja ja taitoja ja voit nauttia taideharrastuksesta. Tulet huomaamaan, että piirtäminen ja maalaaminen on helppoa! Teema: muotokuva eri tekniikoilla.  
Kokoontumiskerrat la 21.3., 28.3. ja 4.4.

LASITEKNIIKAN TAIDEPAJA, Taavetti, kevät  
260245b  
21.3.–4.4.2020, 21 t / 35,00 €  
Taavetin koulukeskus, teknisen työn luokka,  
Koulutie 4  
La 10.30 - 16.30  
TaM Arkadi Anishtshik  
Lasista voi valmistaa koruja, pöytä- ja ikkunakoristeita yhdistämällä lasipalat yhteen erilaisilla menetelmillä. Opettelemme leikkaamaan, hiomaan ja juottamaan

lasia. Valmistamme persoonallisia lasiesineitä, esimerkiksi pääsiäiskoristeen, vapaa-aiheisen ikkuna- tai pöytäkoristeen. Materiaalit voit ostaa opettajalta tai käyttää omia. Kokoontumiskerrat la 21.3., 28.3. ja 4.4.

#### Posliininmaalaus

POSLIININMAALAUUS, Jurvala, kevät (OS)  
260611b  
13.1.–6.4.2020, 36 t / 50,00 €  
Jurvalan Toukola, Suo-Anttilantie 2  
Ma 18.30 - 20.45  
Ammatinopettaja/posliininmaalaja Tarja Häsä  
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](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

### TAITEEN PERUSOPETUS

#### Muut kädentaidot, taiteen perusopetus

KÄSITYÖ 1, Kangasvarren koulu  
211101, 211101  
9.9.–16.12.2019, 13.1.–11.5.2020, 60 t / 64,00 €  
Kangasvarren koulu, käsityöluokka,  
Suo-Anttilantie 166  
Ma 15.00 - 16.30  
Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä  
Taiteen perusopetuksen käsityön yhteiset opinnot sisältävät tutustumista käsityön eri osa-alueisiin. Opetus sisältää käsityön perustaitojen harjoittelua: esineiden ja tekstiilien suunnittelua ja valmistusta. Kurssilla opettelemme materiaalien ja välineiden monipuolista käyttöä. Harjoittelemme myös värien käyttöä ja sommittelua tehtävien muodossa. Kurssi on tarkoitettu pääasiassa 1.–6.-luokkalaisille.

KUVATAIDE 1, Kangasvarren koulu  
211102, 211102  
11.9.–18.12.2019, 15.1.–6.5.2020, 60 t / 64,00 €  
Kangasvarren koulu, käsityöluokka,

Suo-Anttilantie 166

Ke 13.30 - 15.00

Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä

Taiteen perusopetuksen kuvataiteen yhteiset opinnot sisältävät tutustumista kuvataiteen eri osa-alueisiin.

Harjoittelemme kuvan tekemisen taitoja eri tekniikoin: piirustus, maalaus, grafiikka, savityöt jne.

Kurssilla opettelemme myös muoto- ja väriopin perusteita sekä sommittelua tehtävien muodossa. Kurssi on tarkoitettu pääasiassa 1.–6.-luokkalaisille.

KUVATAIDE/KÄSITYÖ 1B, Taavetti

211103, 211103

10.9.–17.12.2019, 14.1.–5.5.2020, 60 t / 64,00 €

Taavetin koulukeskus, kuvataideluokka, B-talo alakerta, Koulutie 4

Ti 15.30 - 17.00

Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä

Opetusryhmässä vuorottelevat kuvataiteen ja käsityön tekeminen. Taiteen perusopetuksen käsityön yhteiset opinnot sisältävät tutustumista käsityön eri osa-alueisiin. Opetus sisältää käsityön perustaitojen harjoittelua, esineiden ja tekstiilien suunnittelua ja valmistusta. Kurssilla opettelemme materiaalien ja välineiden monipuolista käyttöä. Harjoittelemme myös värien käyttöä ja sommittelua tehtävien muodossa. Taiteen perusopetuksen kuvataiteen yhteiset opinnot sisältävät tutustumista kuvataiteen eri osa-alueisiin. Harjoittelemme kuvan tekemisen taitoja eri tekniikoin: piirustus, maalaus, grafiikka, savityöt jne. Kurssi on tarkoitettu pääasiassa 1.–6.-luokkalaisille.

KUVATAIDE/KÄSITYÖ 1A, Taavetti

211104, 211104

9.9.–16.12.2019, 13.1.–11.5.2020, 60 t / 64,00 €

Taavetin koulukeskus, kuvataideluokka, B-talo alakerta, Koulutie 4

Ma 18.00 - 19.30

Kuvataiteilija (AMK) Tiinalotta Särmölä

Opetusryhmässä vuorottelevat kuvataiteen ja käsityön tekeminen. Taiteen perusopetuksen käsityön yhteiset opinnot sisältävät tutustumista käsityön eri osa-alueisiin. Opetus sisältää käsityön perustaitojen harjoittelua, esineiden ja tekstiilien suunnittelua ja valmistusta. Kurssilla opettelemme materiaalien ja välineiden monipuolista käyttöä. Harjoittelemme myös värien käyttöä ja sommittelua tehtävien muodossa. Taiteen perusopetuksen kuvataiteen

yhteiset opinnot sisältävät tutustumista kuvataiteen eri osa-alueisiin. Harjoittelemme kuvan tekemisen taitoja eri tekniikoin: piirustus, maalaus, grafiikka, savityöt jne. Kurssi on tarkoitettu pääasiassa 1.–6.-luokkalaisille.

## LIIKUNTA, TANSSI & HYVÄ OLO

### Jooga

YOGA FLOW™, Kangasvarsi, kevät

730170b

16.1.–16.4.2020, 16 t / 38,00 €

Kangasvarren koulu, sali, Suo-Anttilantie 166

To 19.20 - 20.20

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Yoga Flow™ on mielen ja kehon yhteistyötä korostava sekä kehon voimaa ja hallintaa lisäävä harjoitus.

Haemme asanat hengitystä seuraten ja yhdistämme ne erilaisiksi liikejatkumoiksi. Yoga Flow -nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Sopii kaikille. Oma alusta mukaan.

### Kuntoliikunta

IKÄÄNTYNEIDEN KUNTOLIIKUNTA, Taavettihalli, kevät

(OS) HUOM! PÄIVÄ MUUTTUNUT

730286b

16.1.–16.4.2020, 12 t / 24,00 €

Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1

To 15.30 - 16.15

kuntohoitaja Merja Laurikainen

Monipuolista kuntoliikuntaa, jonka tavoitteena on kehittää ja ylläpitää ikääntyneen kehon lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Toimintakykyä tukevat harjoitteet sopivat hyvin myös ensikertalaisille. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

KUNTOLIIKUNTA, Taavettihalli, kevät

730287b

16.1.–16.4.2020, 12 t / 24,00 €

Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1

To 16.30 - 17.15

kuntohoitaja Merja Laurikainen

Monipuolista kunto- ja terveysliikuntaa, jossa

tavoitteena kohentaa liikkuvuutta, lihasvoimaa ja kehonhallintaa ja kokea liikunnan iloa. Liikkuvuusharjoitteita. Oma alusta ja vesipullo mukaan.

KUNTOLIIKUNTA NAISSET, sykettä nostava,

Taavettihalli, kevät

730288b

13.1.–6.4.2020, 16 t / 30,00 €

Taavettihalli, sali, Urheilukuja 1

Ma 18.00 - 19.00

Tuntiopettaja Heli Kiiveri

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

IKÄÄNTYNEIDEN KUNTOLIIKUNTA, Toukola, kevät (OS)

730289b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Jurvalan Toukola, Suo-Anttilantie 2

Ma 15.15 - 16.00

kuntohoitaja Merja Laurikainen

Monipuolista kuntoliikuntaa, jonka tavoitteena on kehittää ja ylläpitää ikääntyneen kehon lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Toimintakykyä tukevat harjoitteet sopivat hyvin myös ensikertalaisille. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

MIESTEN KUNTOLIIKUNTA, Toukola, kevät (OS)

730297b

13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €

Jurvalan Toukola, Suo-Anttilantie 2

Ma 16.15 - 17.00

kuntohoitaja Merja Laurikainen

Monipuolista kuntoliikuntaa, ei hyppyjä/juoksua. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Tanssi

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®/BODYJUMPPA,

Kangasvarsi, kevät

730371b

16.1.–16.4.2020, 16 t / 30,00 €

Kangasvarren koulu, sali, Suo-Anttilantie 166

To 16.30 - 17.30

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppaa, jenkkää, rockia/jivea, cha-cha-chata ja salsaa. Tehokkaassa bodyjumpassa harjoitamme alkulämmittelyn jälkeen lihaksia omaa kehonpainoa hyödyntäen. Lopuksi venyttelyt. Oma alusta mukaan.

ZUMBA® 60 min + LIHASKUNTO, Kangasvarsi, kevät (OS)

730372b

16.1.–16.4.2020, 24 t / 46,00 €

Kangasvarren koulu, sali, Suo-Anttilantie 166

To 17.40 - 19.10

Zin Zumba-, Flow Yoga-, Dance Rumbita-, Lavis-ohj.

Anne-Marie Koponen

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](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## KÄDENTÄIDOT JA MUOTOILU

### Pajutyöt

PAJUTYÖT, Luumäki, kevät (OS)

210431b

25.1.–8.3.2020, 48 t / 67,00 €

Taavetin koulukeskus, teknisen työn luokka,

Koulutie 4

La 10.00 - 16.00, Su 10.00 - 16.00

Tuntiopettaja

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. Pajunkeruohjeet ja työvälineluettelo pyydetessä opettajalta kukkapaju(at)gmail.com. Pajua voi ostaa opettajalta (ei kuorta). Kokoontumiskerrat 25.-26.1., 15.-16.2. ja 7.-8.3. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä

opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Puutyöt ja puukkokurssit

PUUTYÖT, Luumäki, kevät (OS)

210610b

16.1.–16.4.2020, 36 t / 51,00 €

Taavetin koulukeskus, teknisen työn luokka,  
Koulutie 4

To 18.00 - 20.15

Tuntiopettaja Timo Roni

Kurssilla perehdymme tekemisen kautta erilaisiin puutyötekniikoihin sekä puulaatuihin. Kurssilla annamme ohjausta suunnittelussa, työkoneiden ja työkalujen käytössä. Valmistamme puutöitä kodin koriste- ja käyttöesineiksi. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Tekstiilityöt

KÄSILLÄ TEKEMISEN ILOA, Luumäki, kevät (OS)

210731b

15.1.–8.4.2020, 36 t / 50,00 €

Taavetin koulukeskus, tekstiilityön luokka, B-talo,  
Koulutie 4

Ke 18.00 - 20.15

KTeO, muotoilija AMK Merja Pylväläinen

Tule valmistamaan ommellen, neuloen, kirjoen, virkaten jne. itsellesi vaatteita, leluja tai käsityötuotteita. Suunnittelemme ja toteutamme kurssin yhdessä. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## Entisöinti ja verhoilu

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI JA VERHOILU, Luumäki,  
kevät (OS)

210808b

15.1.–8.4.2020, 60 t / 86,00 €

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

Pintakäsittelykäsälli Raija Virvalo

Entisöimme huonekalut ja tuolit perinteisiä menetelmiä käyttäen. Kankaat, maalit, lakat ja

hiomapaperit on hankittava itse. Verhoilutarvikkeita voit ostaa opettajalta. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## KIELET

### Englanti

ALRIGHT? ALRIGHT! (OS)

120480b

15.1.–8.4.2020, 24 t / 39,00 €

Taavettihalli, kabinetti 108, Urheilukuja 1  
Ke 18.50 - 20.20

FM

Kurssi sopii perusrakenteet omaavalle, joka haluaa syventää englannin kielen taitoa ja laajentaa sanavarastoa sekä kaipaa puhumisen harjoittelua. Teemme lukemis- ja kuuntelutehtäviä. Harjoitteleme myös kielioppirakenteita. Keskustelutehtävien avulla aktivoimme suullista kielitaitoa. Oppikirjana Alright? Alright! (Finn Lectura). (Taitotaso A2-B1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

### Venäjä

VENÄJÄÄ NOLLASTA PUHEESEEN, kevät (OS)

120780b

13.1.–6.4.2020, 24 t / 39,00 €

Taavettihalli, kabinetti 108, Urheilukuja 1  
Ma 18.00 - 19.30

FL Galina Punkkinen

Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia puhumaan venäjää. Tähtäämme arjen perustilanteista selviämiseen. Kielen rakenteeseen ja sanastoon tutustumme puhumalla. Kurssilla saa myös tärkeää tietoa venäläisestä mentaliteetista ja tapakulttuurista. Oppikirjana Kafe Piter 1 (Finn Lectura. (Taitotaso A1-A2). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

EX TEMPORE JA VALMISTETTU PUHE jatkuu, kevät (OS)

120782b



14.1.–7.4.2020, 24 t / 40,00 €

Taavettihalli, kabinetti 108, Urheilukuja 1

Ti 17.00 - 18.30

FL Galina Punkkinen

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. Kurssilla voi myös oppia ymmärtämään venäläistä mentaliteettiä. Oppimateriaalina opettajan materiaalit ja monisteet, jotka sisältyvät kurssimaksuun. (Taitotaso B1). Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

## **MUU KOULUTUS**

### **Koti ja keittiö**

HERKULLISET PÄÄSIÄISMUNAT JA -KONVEHDIT

SUKLAASTA

940104b

4.4.–5.4.2020, 12 t / 32,00 €

Taavetin koulukeskus, kotitalousluokka, Koulutie 4

La 10.00 - 15.00, Su 10.00 - 15.00

Kondiittori

Kurssilla opetlemme valmistamaan suklaasta pääsiäismunia ja -konvehteja. Kurssi tarjoaa käytännön harjoittelua ja ohjausta suklaan käsittelyyn sekä reseptejä kotona toteutettavaksi. Sopii aloittelijoille ja edistyneemmille suklaankäsittelijöille. Halutessasi voit tuoda kurssille mukiasi suklaamuniin piilotettavat pienet yllätykset. Materiaalimaksu 20 € ei sisälly kurssimaksuun.

## Taipalsaari

### TAIDEAINEET

#### Kuvataide

MAALAUSSURSSI (Vedic Art), Taipalsaari, kevät  
260246b  
15.1.–1.4.2020, 24 t / 40,00 €  
Taipalsaaren kk uusi koulu taitoluokka,  
Muukkolantie 12  
Ke 17.00 - 20.00  
THM, Vedic Art opettaja Eliisa Kivistö  
Moderni taidekoulutusmuoto ilman  
osaamisvaatimuksia. Omat välineet mukaan: pehmeä  
lyijykynä ja paljon halpaa piirustuspaperia paljon,  
väriliidut, vesivärit, akryylimaalit, pensselit, vesikupit  
sekä vesi- ja akryylimaalaukseen sopivaa paperia.  
Myös aiemmin maallanneille. Kurssi jatkoa syksyltä.

#### Tiffany- ja lyijylasityöt

LASI- JA MOSAIKKIPAJA, Taipalsaari, kevät (OS)  
260306b  
15.1.–8.4.2020, 36 t / 50,00 €  
Saimaanharjun yhtenäiskoulu, Ankeriaantie 10  
Ke 17.30 - 19.45  
Artenomi Anna-Maija Jokinen  
Pajassa valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä  
tiffany-, lyijylasi-, sulatus- ja mosaiikkitekniikoilla tai  
näiden yhdistelmillä. Käytämme myös kierrätyslasia  
(pullot, purkit, ikkunalasi) kokeillen eri tuunaustapoja.  
Kurssi sopii sekä aloittaville että aiemmin  
harrastaneille. Oma lasiveitsi mukaan. Materiaalit  
eivät kuulu kurssin hintaan. Mikäli olet oikeutettu  
opintoseteliavustukseen, täytä  
opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

### LIIKUNTA, TANSSI & HYVÄ OLO

#### Jooga

YOGAFLEX, kevät (OS)  
730148b  
13.1.–6.4.2020, 12 t / 28,00 €  
Taipalsaaren kirkonkylän uusi koulu, Muukkolantie 12  
Ma 17.50 - 18.35  
Mari Eronen

Helpolla aloittelijoillekin sopivalla tunnilla jooga ja  
venyttely yhdistetään kokonaisuudeksi, jossa jokainen  
voi sovittaa liikkeen itselleen sopivaksi. Mukaan oma  
jumppa-alusta. Mikäli olet oikeutettu  
opintoseteliavustukseen, täytä  
opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

#### Kuntoliikunta

KUNTOLIIKUNTA, IÄKKÄÄMMÄT, Vehkissali, kevät (OS)  
730295b  
14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €  
Vehkataipaleen koulu, Vehkissali, Kanavakuja 7  
Ti 18.00 - 18.45  
Tuntiopettaja Anne Kiljunen  
Monipuolista kuntoliikuntaa sisältäen  
lihaskuntoliikkeitä, tasapainoharjoittelua ja  
venyttelyä. Mikäli olet oikeutettu  
opintoseteliavustukseen, täytä  
opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8)  
[https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].

KUNTOLIIKUNTA, NUOREMMAT, Vehkissali, kevät  
730296b  
14.1.–7.4.2020, 12 t / 24,00 €  
Vehkataipaleen koulu, Vehkissali, Kanavakuja 7  
Ti 19.00 - 19.45  
Tuntiopettaja Anne Kiljunen  
Monipuolista kuntoliikuntaa sisältäen sykkeen  
kohotuksen, lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyä.

KUNTOJUMPPA, Taipalsaari, kevät  
730298b  
13.1.–6.4.2020, 12 t / 24,00 €  
Taipalsaaren kirkonkylän uusi koulu, Muukkolantie 12  
Ma 17.00 - 17.45  
Mari Eronen  
Kuntojumppa, jossa jokainen tekee oman kuntonsa  
mukaan. Helppo alkulämmittely ja lihaskunto-osuus,  
lopussa lyhyt venyttely. Mukaan oma alusta ja  
käsipainot.

## KÄDENTÄIDOT JA MUOTOILU

### Tekstiilityöt

OMPELU JA KÄSITYÖ Vehkakaipale, kevät (OS)

210624b

15.1.–8.4.2020, 36 t / 50,00 €

Vehkakaipaleen koulu, Kanavakuja 7

Ke 18.00 - 20.15

Artenomi Pirjo Miikki

Ompelemme, ideoimme ja muokkaamme persoonallisia tekstiilituotteita kierrättäen vanhaa ja yhdistellen uutta. Ompelemme uusia vaatteita sekä teemme korjausompelua. Harjoittelemmekin saumurin käyttöä ja opettelemme selkeitä ompelutekniikoita. Kurssi soveltuu hyvin myös vasta-alkajille. Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen, täytä opintoseteliavustuslomake netissä. Avaa lomake [tästä](https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8) [https://forms.gle/H2ZQaN8iSmyfU5mb8].