

Kesä 2025

Liikuntapalveluiden liikuntaryhmät senioreille, aikuisille & lapsille



Ilmoittautuminen ryhmiin 30.4 alkaen osoitteessa:

<https://uusi.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti/fi/>

tai viestillä liikunnanohjaajalle (tekstiviesti tai sähköposti):

- Maari Nieminen, 0401931691, maari.nieminen@laukaa.fi
- Satu Rautiainen, 0407641896, satu.rautiainen@laukaa.fi
 - Annika Järvenpää, 0504623781

Voit ilmoittautua ryhmiin koko kesän ajan ja osallistua oman aikataulusi mukaan. Lisäinfoa ryhmistä löydät osoitteesta

<https://uusi.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti/fi/>.

Seuraa myös Laukaan kunnan nettisivuja sekä sosiaalista mediaa:

www.laukaa.fi

FB: Laukaan Vatti

IG: laukaanvatti

Kysy rohkeasti lisätietoa
liikunnanohjaajilta,
niin etsimme juuri
sinulle sopivan ryhmän!



Ulkoliikuntaryhmät

2.-19.6.2025 & 7.7.-8.8.2025

Maanantaisin

Ulkokuntosali Leppävesi

klo 14:45-15:30 Liikuntapuiston
ulkokuntosali,
Lintumäenkatu 1

Tiistaisin

Puistojumppa Laukaa

klo 9:30-10:15 Satama

Ulkokuntosali/puistojumppa

Lievestuore klo 13:45-14:30

Liikuntapuisto, Ratatie 18

Senioritanssi Lievestuore

klo 14:45-15:30 Liikuntapuisto, Ratatie 18

Ulkoliikuntaryhmät ovat **maksuttomia**.

Liikuntaryhmät on suunnattu senioreille
ja työikäisille. **HUOM! Ryhmät eivät**

kokoonnu 23.6.-3.7.2025!

Keskiviikkoisin

Puistojumppa Leppävesi

klo 9:30-10:15 Liikuntapuiston
ulkokuntosali, Lintumäenkatu 1

Senioritanssi Laukaa

klo 11-11:45 Satama

Ulkokuntosali Laukaa

klo 13-13:45 Kirkonkylän koulu,
Sarialinnantie 4

Torstaisin

Puistojumppa/Porrastreeni Vihtavuori

klo 9:30-10:15 Urheilukenttä,
Lammasmäenkuja 2

Puistojumppa Laukaa

klo 13:30-14:15 Satama

Senioripelailut Leppävesi

klo 15-16 Liikuntapuisto,
Lintumäenkatu 1

KESÄN KUNTOSALIKURSSIT

OMATOIMISET

tiistaisin

- klo 14:30-15:30, Sydän-Laukaan koulun kuntosali

keskiviikkoisin

- klo 11-12, Lievestuoreen koulun kuntosali
- klo 14-15, Vihtavuoren liikuntahallin kuntosali

tortaisin

- klo 10:30-11:30, Leppäveden liikuntahallin kuntosali

Omatoimiset kuntosaliryhmät on suunnattu kokeneemmille harjoittelijoille. Ryhmät kokoontuvat 3.6.-7.8. Ohjaaja on paikalla 4x kurssin aikana. Ryhmän hinta on 10€. Huom! Et tarvitse omaa kulkulätkää.

OHJATUT

tiistaisin

- klo 11-12, Vihtavuoren liikuntahallin kuntosali

torstaisin

- klo 11-12, Sydän-Laukaan koulun kuntosali

Ohjatut kuntosaliryhmät on suunnattu aloittelijoille tai enemmän tukea kaipaaville. Ryhmät kokoontuvat 3.-19.6. sekä 8.7.-7.8. Ryhmän hinta on 10€. Huom! Et tarvitse omaa kulkulätkää.

Vesijumput kesä 2025

Peurungassa
maanantaisin
ryhmä 1: klo 9:30-10:05
ryhmä 2: klo 10:15-10:50

Ryhmät kokoontuvat
kesällä
2.-16.6. & 7.7.-11.8. Ryhmän
hinta on 20€.



Muut erityisliikuntaryhmät

Mielenterveyskuntoutujien
& työttömien
liikuntaryhmä:

- maanantaisin klo 12-12:45
- Kirkonkylän koulun mattosali

Kehitysvammaisten
nuorten & aikuisten
pelailuryhmä:

- keskiviikkoisin klo 15:45-16:30
- Laukaan kirkonkylän tekonurmikenttä

Ryhmät kokoontuvat kesällä 2.-18.6 & 7.7.-6.8.

Ryhmät ovat maksuttomia.

Tule rohkeasti mukaan!

Rantauimakoulut

Laukaassa 23.6.-3.7.2025

Ryhmät kokoontuvat kahden viikon ajan joka päivä maanantaista torstaihin.

Rantauimakoulut sisältävät 8 opetuskertaa.

Leppävesi, Majajärvi, Majajärventie 56:

9:00-9:30 varhais- ja vesitaitouimakoulu

5-7-vuotiaille

9:35-10:05 alkeisuimakoulu yli 7-vuotiaille

Laukaa, Vuojärvi, Mäkikuja 3:

10:45-11:15 varhais- ja vesitaitouimakoulu

5-7-vuotiaille

11:20-11:50 alkeisuimakoulu yli 7-vuotiaille

Vihtavuori, Brittilänranta, Kuusiranta 18:

13:00-13:30 varhais- ja vesitaitouimakoulu

5-7-vuotiaille

13:35-14:05 alkeisuimakoulu yli 7-vuotiaille

Lievestuore, Satama, Majasaarentie 6 A:

14:55-15:25 varhais- ja vesitaitouimakoulu

5-7-vuotiaille

15:30-16:00 alkeisuimakoulu yli 7-vuotiaille

Rantauimakoulujen maksut:

10 € / henkilö

Uintimerkki 5 €/kpl (uimakoululainen voi halutessaan ostaa uintimerkin suoritettuaan siihen vaadittavat suoritukset). Ryhmiin ilmoittaudutaan koko uimakoulujen ajaksi.

Varhais- ja vesitaitoryhmässä totutellaan veteen ja harjoitellaan varhais- ja vesitaitoja.

Alkeisuimakoulu on tarkoitettu uimataidottomille, joiden tavoitteena on oppia uimaan 10 metriä tai lisätä varmuutta alkeis- ja perusuimataitoihin.

Uimataitoinen = pystyy uimaan varmasti 10m

Uimataidoton = ei osaa uida 10m ja ei ole aiemmin osallistunut uinnin alkeisopetukseen **tai** kaipaa lisää varmuutta ja harjoittelua uinnin alkeistaitoihin.

KESÄN LÄHILIIKUNTAKURSSIT TYÖIKÄISILLE

LEPPÄVESI

tiistaisin klo 17-18

Leppäveden liikuntapuisto,
Lintumäenkatu 1

VIHTAVUORI

keskiviikkoisin klo 17-18

Vihtavuoren liikuntapuisto,
Lammasmäenkuja 2

KIRKONKYLÄ

torstaisin klo 17-18

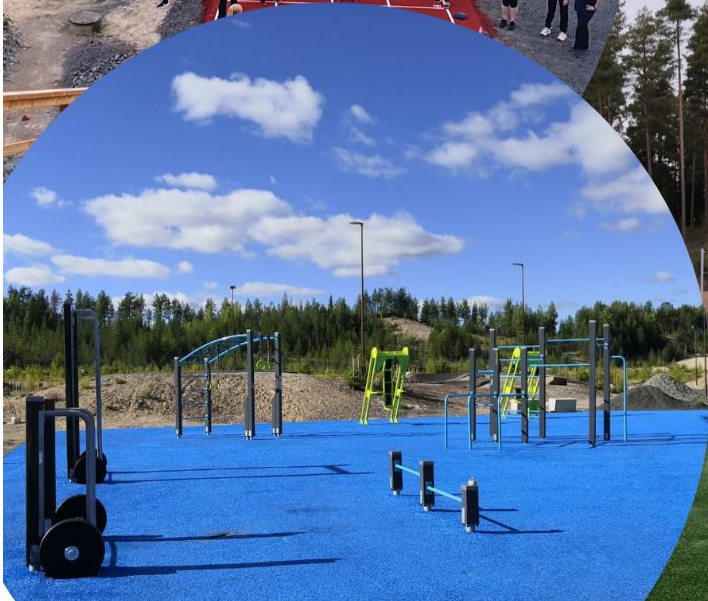
Laukaan kirkonkylän liikuntapuisto,
Saralinnantie 5-7

Kurssien treeneissä
hyödynnetään Laukaan
lähiliikuntapaikkoja. Kurssit
ovat maksuttomia ja
kokoontuvat 10.-19.6. & 8.7.-7.8.
Kurssit soveltuvat kaiken
tasoisille liikkujille.
Ilmoittaudu mukaan!

LIEVESTUORE

keskiviikkoisin klo 17-18

Lievestuoreen satama,
Majaniementie



Kaipaisitko vinkkejä
liikunta-asioissa?

Etsitkö uutta liikunta
harrastusta tai liikunnan
muotoa?

Haluatko tukea
hyvinvointiisi?

Kesän liikuntaneuvontaklinikat

Klinikat ovat maksuttomia ja ne on suunnattu yli 12-vuotiaille, jotka kaipaavat
tukea liikunnan aloittamiseen.

Lisätietoja: 040 193 1691, liikkuvalaukaa@laukaa.fi

Laukaan kirkonkylä

Paikka: Laukaan Pääkirjasto
Aika: tiistaisin klo 13-14
kesäkuussa 10. & 17.6.
heinäkuussa 8., 15., 22. &
29.7.

Lievestuore

Paikka: Lievestuoreen
kirjasto
Aika: keskiviikkoisin klo 10-11
11.6. & 16.7.

Leppävesi

Paikka: Leppäveden kirjasto
Aika: torstaisin klo
11:45-12:45
19.6. & 17.7.

Vihtavuori

Paikka: Vihtavuoren kirjasto
Aika: torstaisin klo 13-14
19.6. & 17.7.

**Tule rohkeasti juttelemaan
liikuntaneuvojan kanssa liikunta-asioista!**