



Koko savolainen Liikkeelle! -kalenteri:

1.9. Kuukauden kuntoilukausi starttaa klo 17 Varkauden Joutenlahdessa, Urheiluseurojen pihapiirissä, Käärmeniementie 15

Mukavaa liikunnallista yhdessäoloa koko perheelle; Halisko-temppurata, sählygolfia, pelejä, leikkejä, sauvakävelyopastusta..... Osallistujien kesken arvonta.
Mahdollisuus myös frisbeegolfin kokeiluun läheisessä Esa Pakarisen puistossa.

6.9. Pieksämäkeläiset Liikkeelle!

Halisko -rata seikkailtavana koko päivän Pieksämäen torilla. Mukana myös Pieksämäki Volleyn pelaajia ja muuta Pyrinnön väkeä.

16.9. Kyläläiset kuutamolla

Sorsakosken Teräksen järjestämät koko perheen "pimeäpuuhastelut" -kuutamolla kävelyä, norsupalloa, makkaran paistoa, kunnan nuotiokahvit yms. Aloitus urheilukentältä klo 20.00. Lisätietoja Päivi Huttunen, 040 513 3843

18.9. 23. Petosen hölkkä juostaan Kuopion Litmasen kentällä alkaen klo 13.00

Tarkemmat tiedot, sarjat ym ([sarjat ym tiedot t♦st♦ linkist♦](#))

Monikertatapahtumat /KUOPIO

.....
KTNV:n ilmaiset kokeiluvuorot koko kuukauden ajan:
Tule kokeilemaan ja löydä itsellesi uusi kuntoilulaji!

Kettulankoululla, Koulukatu 2, maanantaisin (5.9., 12.9., 19.9., 26.9.)

klo 17-19 lapset 4-6 vuotiaat (pelit, leikit..)

klo 18-19 venyttelyjumppaa naisille (niska- ja hartiaseudun sekä selän hyvinvointia rauhallisesti venyttellen)

klo 19-20 kevyt kuntojumppa naisille (toiminnallista jumppaa käyttäen apuvälineinä gymstickiä, keppiä, käsipainoja...)

Kettulankoululla Koulukatu 2, tiistaisin (6.9., 13.9., 20.9., 27.9.)

klo 18-19 step-laudat, naiset (kuntoa kohottava tunti koostuu puolen tunnin aerobisesta osuudesta, 15 min lihaskunto-osuudesta sekä loppuvenyttelystä)

Kettulankoululla, Koulukatu 2, keskiviikkoisin (7.9., 14.9., 21.9., 28.9.)

klo 19-20 Kuntopiiri naisille ja miehille (voimaa ja kestävyyttä kehittävässä tunnissa vuorottelevat aerobiset sekä voimaa ja kehonhallintaa kehittävät liikkeet)

Puijonsarvenkoululla, Keskikaari 44 (vanha koulu) torstaisin (8.9., 15.9., 22.9., 29.9.)

klo 17-18 lapset 4-6 vuotiaat (pelejä, leikkejä...)

klo 18-19 lapset 7-10 vuotiaat (pelit, leikit, jumppaharjoituksia..)

klo 19-20 teemajumppa naisille (sykettä nostava reipas tunti. Neljän viikon välein vaihtuvat teemat - mm. keppijumppaa, kiinteytystä ja kehonhallintaa.

.....

Kuopion Hiihtäjät ry:n kävelysauvalenkit torstaisin 8.9. ja 15.9. Puijolla.

Lähtö Puijon hiihtostadionilta lo 18. Jalkaan kunnan kengät, mukaan reippaan mielen lisäksi omat sauvat (jos ei omista kävelysauvoja, niin perinteisen hiihtosauvat käyvät oikein hyvin). Lisätietoja: Eija Lempinen, puh 050-4119868.

KuHi:n kirkkovenesoudut maanantaisin ja torstaisin klo 17.30.

ma 5.9., to 8.9., ma 12.9. ja to 15.9. kaikille avoimet soudut.

Kokoontuminen Siilinjärven puolella Vuorelassa Kivitie 141, Kalevi Pitkäsen rannassa. Lisätiedot Kaleviltä puh 0500 857155

Petosen Nallet / sulkapallo

Avoimet kokeiluvuorot perjantaisin 9.9. ja 16.9. klo 17-18.30 Kallaveden koululla, Blomink.2, Kuopio Sisäpelikengät ja mahdollinen oma maila mukaan! Lisätiedot: Kimmo Tiainen, puh 040 5757 151.

Petosen Nallet ry

kuntolentopallo, salibandy ja kuntonyrkkeily. Koko vuoden kokeiltavissa ilmaiseksi kahden harjoitusvuoron verran.

Katso kaikki Nalle-vuorot ja harjoituspaikat www.petosennallet.fi

LEPPÄVIRTA/VARKAUS

Yleisurheillen kuntoon! LePu:n yleisurheiluilta, missä jokainen ikään, sukupuoleen tai kuntoon katsomatta voi ohjatusti/opastetusti kokeilla eri yu-lajeja ja löytää niistä oman kuntoilulajinsa. **Jokaisena maanantaina syyskuun ajan klo 18 alkaen.**

Mukaan liikunnallinen varustus, välineet löytyvät seuralta. Lisätietoa: Leppävirran Urheilijat ry /Jorma Rajakannas puh 040-528 7131

LePu; torstaisin klo 17.00 alkaen erikoislajien kokeilua Leppävirran urheilukentällä tai lähiseutujen kentillä. Kaikista lisätiedot Jorma Rajakannakselta, puh 040-528 7131.

1.9. Varkaudessa Borgin kenttä klo 17; liitosaappaanheiton av. Varkauden mestaruuskilpailut. Sarjoja kaikille, myös erikoisryhmille ja invalideille

8.9. Leppävirran urheilukenttä klo 17; Hae kaveri lenkille tapahtuma! Mahdollista kokeilla eri lajeja.

15.9. Leppävirran Ruutanalampi klo 17; Av pitäjänmestaruusmaastot, hirrensyöksyn

pitäjänmestaruuskilpailut ja ruutanan onginnan pitäjänmestaruuskilpailut.

22.9 ja 29.9. tapahtumapaikat myöhemmin. Kts paikallislehtien ilmoitukset.

LePu; keskiviikkoisin syyskuun ajan rantaongintakisoja. Kিসatiedot alueen lehdistä, WL, Savon Sanomat, Soisalon Seutu ja Jorma Rajakannas, puh 050-528 7131, www.lepu.fi

MIKKELI

Mikkelin Kuntoilijat ry:n kuntolentopallovuorot (sekaryhmä naiset/miehet) keskiviikkoisin 7.9. alkaen (syyskuun ajan ilmaiset kokeiluvuorot) klo 18.30-20.00, Kattilansillan koulu, Laajalampi. Lisätiedot: Arja Karppinen, puh 050-520 5962

Mikkelin Kuntoilijat ry:n ohjatut kuntosalivuorot

Ohjattu kuntosaliharjoittelu sekä miehille että naisille Mikkelin urheilutalon kuntosalissa, Runeberginkatu 1, 2.krs maanantaisin klo 17.30 **Maksuttomat maanantait 12.9. ja 19.9.**

Ilmoittautumiset (sisään pääsyn varmistamiseksi) Reijo Väisänen, puh 044-3544 578.