



JOKILATVAN OPISTO

• KEVÄTLUKUKAUSI 2022 •



Akvarelli: Aino Eronen 2021, Reisjärven akvarellimaalauskurssi

LOMAT

Talviloma 7.-13.3.2022 (viikko 10)
Pääsiäisloma 14.-18.4.2022,
kiirastorstaina 14.4. ei iltaopetusta
Vapunaatto 30.4.2022 ja vappu 1.5.2022
Helatorstai 26.5.2022

TYÖNÄYTTELYT

Haapajärven osaston työnäyttely
19.-24.4.2022

Nivalan osaston työnäyttely
19.-24.4.2022

Pyhäjärven osaston työnäyttely
19.-24.4.2022

Reisjärven osaston työnäyttely
04/2022

OHJEITA OPISKELIJOILLE**ILMOITTAUTUMINEN**

Ilmoittautumisia otetaan vastaan puhelimitse ja internetin kautta KOKO AJAN. Syksyllä alkaneille kurseille pääsee mukaan, mikäli kurssilla on tilaa. Keväällä alkaville uusille kurseille on ilmoitettu viimeinen ilmoittautumispäivä kurssitietojen yhteydessä.

Kurssille ilmoitaudutaan ennen kurssin alkamista soittamalla opiston toimistoon tai käymällä paikan päällä tai opiston www-sivujen kautta. Kurssi toteutuu, mikäli määräpäivään mennessä kurssille on ilmoittautunut minimimäärä opiskelijoita. Laskutusta, tilastointia ja tiedotamista varten kurssilla täytetään HENKILÖTIETOLOMAKE, jossa opiskelijan on ilmoitettava mahdollisiin alennuksiin oikeuttavat perusteet.

MAKSUT JA UUDET OPISKELIJAT KEVÄTLUKUKAUDELLE

Ohjelmassa ilmoitetut kurssimaksut OVAT KURSSIN KOKONAISMAKSUJA. Mikäli ilmoittaudut syksyllä alkaneelle ja keväällä jatkuvalla kurssilla, sinulta peritään 60% ilmoitetusta koko maksusta. Keväällä alkavien lyhytkurssien hinta on ohjelmassa ilmoitetun mukainen.

Mahdollisen koronakeskeytyksen vuoksi opiskelijoita laskutetaan vain pidettyjen tuntien mukaan siltä osin kuin opetusta ei voida järjestää etäopetuksena. Laskutuksen jälkeen tapahtuva keskeytys huomioidaan em. tavalla opintomaksupalautuksena, mikäli opetusta ei voida järjestää etäopetuksena ja opetus keskeytyy kokonaan.

Maksuista ei myönnetä alennuksia eikä niitä palauteta, jos opiskelija itse keskeyttää opiskelunsa. Maksetun kurssimak-

sun kokonaista tai osittaista palautusta voi hakea vain terveydellisiin seikkoihin vedoten. Kansalaisopistolle osoitettuun vapaamuotoiseen hakemukseen tulee liittää myös lääkärintodistus.

Maksamattomissa kurssimaksuissa noudatetaan Haapajärven kaupungin huomautus- ja perimismenettelyä. Maksamattomat kurssimaksut voivat johtaa opiskeluoikeuden tilapäiseen menettämiseen.

Kausikortti. Kausikortti maksaa 165 € ja on voimassa 1.8.2021-31.7.2022. Kausikortti oikeuttaa osallistumaan lukuvouden aikana erikseen ilmoitettuihin ryhmäopetuksen kurssihin lukuun ottamatta ylimääräisiin kesäkurssihin, taiteen perusopetukseen, tutkintokoulutuksiin tai muihin yksittäisiin koulutuksiin, jotka on erikseen rajattu kausikortin ulkopuolelle. Kausikortti ei koske myöskään materiaali- tai muita kurssimaksun lisäksi tulevia erityiskuluja. **Kausikortin hankkineen tulee myös huolehtia opiskelupaikan perumisesta, mikäli on estynyt osallistumaan kurssille.** Kausikortin hankkineelta peritään peruuttamattomasta opiskelupaikasta 10 €:n palvelumaksu. Kausikortti on henkilökohtainen. Kausikortin voi tilata opiston www-sivujen kautta, puhelimitse opiston toimistosta.

Alennukset

Työttömille, jotka todistavat työttömyytensä, myönnetään 50% alennus yksittäisestä kurssimaksusta ja kausikortista. Työttömän henkilön tulee itse huolehtia siitä, että alennettuun maksuun oikeuttava peruste tulee mainitaksi ilmoittautumisen yhteydessä tai henkilötietolomakkeessa.

Sisaralennukset. Yksilöopetuksen kurssimaksuista myönnetään sisaralennus niin, että vanhin sisarus maksaa 100%, seuraavaksi nuorin 75% ja muut nuoremmat sisarukset 50% kurssimaksusta. Taiteen perusopetuksen sisaralennus myönnetään siten, että vanhin/ensimmäinen sisaruksesta maksaa täyden maksun ja nuoremmat/seuraavat sisarukset maksavat 75% täydestä maksusta. Muutoin ryhmäopetuksesta ei myönnetä sisaralennuksia.

Opiskelupaikan peruminen

Opiskelupaikan voi perua maksutta vielä viisi (5) työpäivää ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdystä perumisesta peritään 50% kurssimaksusta. Peruuttamattoman opiskelupaikan kurssimaksu laskutetaan täysimääräisenä. Laskutettua kurssimaksua ei poisteta eikä maksusta myönnetä alennuksia, jos opis-

kelija ei ole perunut oppilaspaikkaa tai keskeyttää opintonsa.

Opintosetelit ja vapaaoppilaspaikat lukuvoodelle 2021-2022 jaettiin syksyn hakukierroksella.

Maksusetelit

Jokilatvan opisto ottaa vastaan Rj-Tyky-Kuntoseteli+ -maksuseteleitä, Smartum Oy:n liikunta- ja kulttuuriseteleitä sekä Eazybreak ja ePassi -maksuseteleitä, joilla voi maksaa kokonaan tai osittain kurssimaksun tai kausikortin. Setelit on toimitettava opiston toimistoon tai maksu on suoritettava pikimmiten kurssin alettua, jotta setelimaksu voidaan huomioida kurssilaskutuksessa!

Vakuutukset

Jokilatvan opiston toiminta kuuluu Haapajärven kaupungin ryhmätapaturmavakuutuksen piiriin. Kaikki opiskelijat on vakuutettu tapaturmien varalta.

KORONATOIMINTAOHJEET

Opisto noudattaa toiminnassaan viranomaisten koronaepidemian johdosta antamia ohjeistuksia ja suosituksia. Opetusjärjestelyillä pyritään varmistamaan, että opetus voidaan toteuttaa ohjeistusten mukaisesti ja vastuullisesti. Kaikkien opiskelijoiden tulee myös itse kantaa vastuuta omasta toiminnastaan ja huolehtia käsi-, yskimis- ja aivastamishygieniasta sekä turvaväleistä annettujen ohjeiden noudattamisesta. Kasvosuojainten käytössä noudatetaan terveysviranomaisten antamia suosituksia. Riskiryhmiin kuuluvien tulee itse harkita osallistumistaan lähiopetukseen. Opisto seuraa koronaepidemian etenemistä ja antaa tarvittaessa tarkempia ohjeita.

HENKILÖSTÖ**HALLINTO**

Kim Oja KM, rehtori
044 4456 167, kim.oja@haapajarvi.fi

Satu Jaakonaho, opistos sihteeri /
Haapajärvi, 044 4456 168,
satu.jaakonaho@haapajarvi.fi

Mervi Alpua, opistos sihteeri / Nivala
044 4456 217,
mervi.alpua@haapajarvi.fi

Kaija Tienhaara, opistos sihteeri /
Pyhäjärvi, 044 4457 982
kaija.tienhaara@haapajarvi.fi

Heidi Kesänen, palvelusihteeri /
Reisjärvi, 044 4456 166,
heidi.kesanen@reisjarvi.fi

Soili Pentikäinen, kulttuurituottaja
(AMK), kulttuurituottaja, 044 4456 201,
soili.pentikainen@haapajarvi.fi

NIVALA

Osoite Toritie 15 (Kerttula), 85500 Nivala
 Puhelin 044 4456 217
 Sähköposti mervi.alpua@haapajarvi.fi, kansalaisopisto@haapajarvi.fi
 Internet www.jokilatvanopisto.fi

MUSIIKKI KUOROT JA LAULUNOPETUS

01110125

KESKIAIKAINEN MESSU 2022

Haapajärven lukio, kansankynttiläsali / Nivala, Kerttula

To klo 19.00-20.00 Haapajärvi ja klo 18.30-19.30 Nivala

Hilkka-Liisa Vuori, Pekka Piironen
 13.1.-2.4.2022

38 h / 51 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kevät-lukukaudella harjoitellaan vanhaa kirkkolaulua viidennen paastonajan sunnuntain vesperiä varten. MuT Hilkka-Liisa Vuori pitää työpajan pe-la 1.-2.4., ja vesper vietetään Kalajoen kirkossa pe 1.4. klo 19 sekä Nivalan kirkossa la 2.4.2022 klo 18. Harjoituksia pidetään torstaisin sekä Haapajärvellä että Nivalassa.

02110108

SEKAKUORO

Kyösti Kallion koulu, musiikkiluokka
 Ma 18.30-20.45, Olena Mikhailova
 10.1.-2.5.2021

81 h / 71 €. Kausikortti käy. Ota yhteys opettajaan, mikäli haluat kuuroon mukaan.

02110109

NIVALAN MIESLAULAJAT

Seuratupa
 To 16.30-18.45, Olena Mikhailova
 13.1.-5.5.2022

81 h / 71 €. Kausikortti käy. Ota yhteys opettajaan, mikäli haluat kuuroon mukaan.

LAULUN OPETUS

Laulun opetusta tarjotaan pääasiassa aikuisille opiskelijoille. Opetus on yksilöopetusta 30 tai 45 min./kerta. Maksu määräytyy opetuskerran pituuden mukaan. Oppilaspaikkoja haetaan verkkomakkeella osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet. Avautuvalta sivulta valitaan lomake Nivalan yksinlaulun opilaspaikkojen haku.

02110110

YKSINLAULU 1

Olena Mikhailova
 Kurssimaksu 137 € / 30 min, 157 € / 45 min, opetusta lukuvuodessa 27 x 30 tai 45 min. / opiskelija. Oppituntien ajat ja paikat sovitaan opiskelijoiden kanssa yksilöllisesti..

02110111

YKSINLAULU 2

Kerttula, yläparvi
 Ma 16.15-19.45, Anu Rautio
 10.1.-25.4.2022

Kurssimaksu 80 € / 45 min, opetusta lukuvuodessa 14 x 45 min. / opiskelija. Kevätlukukauden päivät: 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 14.3., 28.3., 4.4. ja 25.4.2022.

02110112

YKSINLAULU 3

Kerttula, yläparvi
 Ke 17.30-19.00, Hannariina Töllli
 12.1.-27.4.2022
 Kurssimaksu 137 € / 30 min, opetusta lukuvuodessa 27 x 30 min. / opiskelija.

02110113

YKSINLAULU 4

Kerttula, luokka 1
 To 17.00-19.00, Hannariina Töllli
 13.1.-5.5.2022
 Kurssimaksu 137 € / 30 min, opetusta lukuvuodessa 27 x 30 min. / opiskelija.

MUU LAULUN OPETUS

02110115

KARAOKE 1

Lukio, luokka 152
 Ke 16.30-18.30, Lea Malila
 12.1.-6.4.2022
 56 h / 61 €. Täynnä. Kausikortti käy. Etsitään omaa ääntä, harjoitellaan mikrofonin käyttöä, hengitystä, yleisöle esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä on koko ajan päivittyvät tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt. Vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille. Tule rohkeasti mukaan välittömään joukkoomme. Opettellemme ja opimme yhdessä!

02110116

KARAOKE 2

Lukio, luokka 152
 Ke 18.45-20.45, Lea Malila
 12.1.-6.4.2022
 56 h / 61 €. 1 paikka. Kausikortti käy. Sama sisältö kuin Karaoke 1 -kurssilla.

SOITINOPETUS

02110118

HARMONIKKA, YKSILÖOPETUS

Kerttula, musiikkiluokka 1
 Ti 15.30-17.30, Janne Lindgren
 11.1.-26.4.2022
 Kurssimaksu 137 € / 30 min. Harmonikansoittoa yksilöopetuksena 26 x 30 min./kerta. Opiskellaan harmonikansoitton tekniikkaa ja musiikin teoriaa. Myös vasta-alkajille. Opiskelijapaikkoja haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

02110119

PIANO AIKUISET

Kerttula, musiikkiluokka 2
 To 14.30-18.30, Pekka Piironen
 13.1.-5.5.2022
 137 €. Opetus järjestetään yksilöopetuksena 27 x 30 min./kerta. Opiskelijapaikkoja haetaan osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

02110120

KITARA-BASSO- RUMPUKOULU 1

Jussin studio
 Ti 15.00-19.30, Jussi Poikkimäki
 11.1.-26.4.2022
 Kurssimaksu 97 €/ 15 min, 137 € / 30 min, 157 € / 45 min. Opetusta lukuvuodessa 27 x 30 min. / opiskelija. Opiskellaan kitaransoitton perusteita, komppaamista ja melodiansoittoa eri musiikkityyleissä, nuotinlukua, improvisointia ym. Kitara-koulu I -kirja sekä opettajan materiaali. Muiden bändisoitinten (basso, rummut) opetuksessa sovelletaan henkilökohtaista opetussuunnitelmaa. Opiskelijapaikkoja haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

02110121

KITARA-BASSO- RUMPUKOULU 2

Jussin studio

Ke 15.00-18.15, Jussi Poikkimäki

12.1.-27.4.2022

Kurssimaksu 97 € / 15 min, 137 € / 30 min, 157 € / 45 min. Opetusta lukuvuodessa 27 x 30 min. / opiskelija. Sama sisältö kuin kitara-, basso-rumpukoulu 1:ssä. Opiskelijapaikkoja haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

02110122

KITARA-BASSO-RUMPUKOULU 3

Jussin studio

To 14.45-20.45, Jussi Poikkimäki

13.1.-5.5.2022

Kurssimaksu 97 € / 15 min, 137 € / 30 min, 157 € / 45 min. Opetusta lukuvuodessa 27 x 30 min. / opiskelija. Sama sisältö kuin Kitara-, basso-rumpukoulu 1:ssä. Opiskelijapaikkoja haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

02110123 **Uusi kurssi!****KITARANSOITON ALKEET**

Olena Mikhailova

10.1.-6.5.2022

Kurssimaksu 137 € / 30 min. Opetusta lukuvuodessa 27 x 30 min. / opiskelija. Oppituntien ajat ja paikat sovitaan opiskelijoiden kanssa yksilöllisesti. Opetus keskittyy kitaransoiton alkeisiin ja soitinmerkeillä säestykseen. Opiskelijapaikkoja haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

02110124 **Uusi kurssi!****AIKUISTEN BÄNDIKOULU**

Jussin studio

Ke 18.30-20.00, Jussi Poikkimäki

12.1.-27.4.2022

54 h / 61 €. Täynnä. Kausikortti käy. Bändikoulussa perehdytään rock ja pop -musiikin saloihin. Hakijoilta vaaditaan kohtuullista soittotaitoa. Lisätietoja voi kysellä suoraan opettajalta numerosta 044 582 6585.

02110125

VIIHDE- JA KANSANMUSIIKKI-ORKESTERI

Kyösti Kallion koulu, musiikkiluokka

Ti 17.00-19.15, Pauli Raivio

11.1.-12.4.2022

69 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy. Opetellaan soittamaan ja laulamaan viihde- ja kansanmusiikkia rennossa pelimannihengessä. Tavoitteena konsertti kurssin päätteeksi.

02110126

KANTELEENSOITTO

Lukio, kirjasto

Ti 17.30-19.00, Jaana Juntila

18.1.-5.4.2022

38 h / 51 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssilla opiskellaan ison kanteleen soittamista perinteisellä soinnutustyyllillä. Kurssi sopii vasta-alkajille ja jatkajille, ikä ja taso huomioidaan. Soitetaan paljon yhdessä (kansan- ja joululaulut sekä hengelliset laulut) ja opiskellaan itsekin soinnuttamaan. Lisäksi opitaan kanteleen virittämistä ja perushuoltamista sekä musiikin teoriaa. Huom! Keväällä ei tuntia 22.3.

URKUJENSOITTO

Urkujensoiton opetus on suunnattu ensisijaisesti 10-18 -vuotiaille lapsille ja nuorille ja toissijaisesti aikuisille. Opetus on yksilöopetusta 30 min./oppilas/kerta. Opiskeluisältöjä ovat urkujen ohjelmistosoitto, liturginen soitto ja improvisoinnin alkeiden opiskelu. Opetustilana toimii Nivalan kirkko ja soittimena Nivalan kirkon urut. Oppilaspaikkoja haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet. Katso tarkemmat kurssitiedot jäljempää Lasten ja nuorten koulutus -osiosta.

KIELET**Suomi**

02120101

SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE 2, KERTAUSKURSSI (TASO A2-B1)

Lukio, luokka 244

Ke 18.00-19.30, Irina Trifonova

12.1.-6.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssi on tarkoitettu ulkomaalaisille, jotka jo osaavat suomea, mutta haluaisivat kehittää edelleen kielitaitoaan. Tutustutaan myös suomalaiseen yhteiskuntaan, kulttuuriin ja perinteisiin. Oppikirja on Oma suomi 2 (Otava) + opettajan oma materiaali.

02120102

SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE, KESKITASON KURSSI (TASO B1-B2)

Lukio, luokka 244

Ke 17.00-18.00, Irina Trifonova

12.1.-6.4.2022

29 h / 46 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssi on tarkoitettu ulkomaalaisille, jotka jo osaavat suomea, mutta haluaisivat kehittää edelleen kielitaitoaan. Kurssilla opiskellaan kielioppia, keskustellaan ja tutustutaan suomalaiseen kulttuuriin ja yhteiskuntaelämään. Kurssilla käytetään opettajan valmistamaa materiaalia.

03120108

SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE 2, KERTAUSKURSSI (TASO A2-B1)

Ks. tiedot etäopetuksen osastosta.

03120109

ОСНОВЫ ФИНСКОГО ЯЗЫКА, ПРОДОЛЖЕНИЕ

Смотрите информацию в разделе о дистанционном обучении.

Englanti

02120301

ARKIELÄMÄN ENGLANTIA 2 (TASO A1-A2)

Lukio, luokka 243

Ti 17.00-18.30, Anne Mikkola

11.1.-5.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssilla opiskellaan Everyday English 2-kirjaa (Finn Lectura) ja harjoitellaan monipuolisesti arkielämän puhetilanteita pienryhmissä tai parin kanssa. Jatketaan englannin perusrakenteisiin tutustumista. Laajennetaan matkailusanastoa, opetellaan asioimaan puhelimitse sekä tutustutaan mm. terveyteen, perhesuhteisiin ja työelämään liittyvään sanastoon. Lukuisat harjoitukset kehittävät kielitaidon eri osa-alueita monipuolisesti. Kurssi sopii hyvin kielen kertaajille ja alkuvaiheessa oleville.

02120302

ARKIELÄMÄN ENGLANTIA, KESKITASO (TASO B1-B2)

Lukio, luokka 243

Ti 18.30-20.00, Anne Mikkola

11.1.-5.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssi on tarkoitettu aikuisopiskelijoille, joille englannin keskeisimmät perusrakenteet ovat tuttuja, mutta jotka kertaamisen lisäksi kaipaavat kannustusta puhumisen harjoitteluun. Kurssilla opiskellaan Stepping Stones 2-kirjaa (Finn Lectura) Kirjan aiheet ovat jokapäiväiseen elämään liittyviä. Kirjan aihepiireinä ovat mm. kotiseutu, opiskelu ja työelämä, uutiset, kulttuuri, kansalaistoiminta ja luonto. Monipuoliset harjoitukset ovat avainasemassa: kieltä opitaan käyttämällä sitä, puhumalla ja kirjoittamalla.

Venäjä03120604 **Uusi kurssi!****VENÄJÄ 1, ALKEET (TASO A1)**

Ks. tiedot etäopetuksen osastosta.

02120701

ESPANJA, ALKEET (TASO A1)

Lukio, luokka 243

Torstai 17.00-18.30, Marja Myllylä

13.1.-7.4.2022

44 h / 56 €. Täynnä. Kausikortti käy. Aloitetaan espanjan opiskelu leppoisasti alustan alusta. Oppikirja on Buenas Migas 1 (Finn Lectura). Tutustutaan uuteen kulttuuriin kielen ääntämisen, tervehdysten

ja jokapäiväisten sanontojen kautta. Harjoitellaan matkailuun liittyviä puhetilanteita.

Italia

03120801

ITALIAN ALKEISKURSSI (A1),

hybridikurssi

Ks. tiedot etäopetuksen osastosta.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

01110201

NIVALAN KESÄTEATTERI 2022

Kerttula, ompeluluokka

Ma 18.00-21.00, Marja Hannula

14.3.-27.6.2022

88 h / 76 €. Ilm. 31.12.2021 mennessä.

Valmistetaan kesäteatterin näytelmä heinäkuulle 2022.

01110601

LUOVA KIRJOITTAMINEN - HYBRIDIKURSSI

Katso tarkemmat tiedot Haapajärven osastosta.

02110202 **Uusi kurssi!**

ESIINTYMISTAIDON KURSSI

Kerttula, Saalastin sali

La ja su 5.-6.2.2022 klo 10-15.45,

Marja Hannula

14 h / 32 €. Kausikortti käy. Ilm. 1.2.2022

mennessä. Kurssi sisältää erilaisia improvisaatio- ja ryhmäytymisharjoitteita.

Lisäksi Käydään läpi näyttelijäntyön perusteita ja roolihenkilön rakentamista.

KUVATAITEET

02110301

ASORTI

Kerttula, työpaja

Ke 18.00-21.00, Natalia Pikkarainen

12.1.-30.3.2022

84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Aloitteijan ja kokeneen kuvataidekurssi, jossa työskennellään eri välineillä ja materiaaleilla. Opit piirtämään ja maalaamaan, esimerkiksi muotokuvia. Maalaamme öljy-, akvarelli-, pastelli-, guassi- ja akryyiliväreillä. Harjoitteleme värien sekoitusta ja käyttöä, erilaisia maalaustekniikoita, sommittelua ja kehitetään omaa ilmaisua. Uutena Osibana - japanilainen kuvataide tekniikka, jossa yhdistämme maalausta ja luonnonmateriaaleja. Bonuksena on ilmainen ulkomaalaus päivä kesällä 2022.

02110303

PALETTI - KUVATAIDE

Kerttula, työpaja

Ke 13.45-15.15, Natalia Pikkarainen

12.1.-23.3.2022

40 h / 51 €. Tilaa. Kausikortti käy. Helppo päivätaidekurssi senioreille ja iltatöissä oleville taideharrastajille. Kuvataiteen opiskelu sopii kaikille: Sekä harrastajille että perus- ja jatko-opintoihin tähtääville iästä riippumatta. Kuvataiteen opiskelu avaa opiskelijoille uusia näkymiä taiteeseen ja kulttuuriin ja niiden sisältämiin merkityksiin. Havaintokykyä ja käden hallintaa harjaannuttavia piirustus- ja maalaustehtäviä.

02110304

KESKIAIKAiset KIRJOITUSTYYLIT - KALLIGRAFIKURSSI

Kerttula, luokka 2

Ma 18.00-20.15, Pauliina Yliniitty

10.1.-4.4.2022

66 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy. Opiskelija harjoittelee kurssin aikana lombardialaisia kirjaimia, tekstuuraa, fraktuuraa, bastardaa sekä filigraanikoristeiden piirtämistä. Kurssin jälkeen opiskelija osaa piirtää tunnetuimpiin goottilaisiin kirjoitustyyliin liittyviä perusviivoja, sekä lukea kirjoituksia. Opiskelija tunnistaa keskiaikaisia kirjoitustyyliä ja koristeita.

02110316 **Uusi kurssi!**

KUVANVEISTO

Kerttula, työpaja

Pe 17.00-20.45, Tuija Syrjäniemi

La 9.15-14.15

4.-5.2., 11.-12.2., 18.-19.2.2022

33 h / 51 €. Max 8 osallistujaa. Ilm.

21.1.2022 mennessä. Kausikortti käy.

Kurssilla tehdään kasvoreliefi elävästä mallista tai valokuvista muovailemalla. Muovailusta otetaan särjettävä kertamuotti, joka valetaan kipsiin tai betoniin. Kurssi sopii kaikille plastisesta sommitelusta kiinnostuneille. Lisämaksuna valumateriaali (kipsi/betoni). Omia muovailupuikkoja voi ottaa kurssille mukaan.

02110317 **Uusi kurssi!**

MONITEKNIikka-TAIDEPAJA

Kerttula, työpaja

La 10.00-14.30, Natalia Pikkarainen

Su 11.00-14.00

19.-20.3.2022

10 h / 24 €. Kausikortti käy. Max 15 osallistujaa. Ilm. 4.3.2022 mennessä. Monitekniikan taidepajalla voi kokeilla ja harjoitella mm. seuraavia: 3D korujen ja koriste - esineiden suunnittelu ja luominen (metallinpakotus paperista, kylmä posliini yms), sekä valuva akryyli (taulut ja kortit).

02110318 **Uusi kurssi!**

VALUVA AKRYYLIMAALAUS-TEKNIikka

Kerttula, työpaja

La 11.00-14.00, Natalia Pikkarainen

Su 11.00-14.00

26.-27.3.2022, Tunteja 8 sl

24 €, max 15 opiskelijaa. Ilm. 11.3.2022

mennessä. Kausikortti käy. Valuvalla akryylimaalauksen tekniikalla luodaan mar-moriefektejä tauluihin tai esineisiin. Yksityiskohdat ja efektit ovat yllätyksellisiä. Tekniikkaa voi käyttää maalauspohjille, kovalle ja sileälle levyllä tai vaikkapa korurAsian pintaan.

AIKUISTEN TAITEEN PERUSOPETUS

Jokilatvan opistossa jatkuu viime lukuvuonna aloitettu aikuisten taiteen perusopetus kuvataiteissa ja käsityössä. Opinnot perustuvat valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan ja ovat yleisen oppimäärän mukaisia. Laajuudeltaan opinnot ovat 500 oppituntia. Opinnot voi suorittaa noin neljässä vuodessa ja edellyttävät kiinnostuksen lisäksi myös sitoutumista tavoitteelliseen opiskeluun. Opinnot sisältävät pienryhmäopetusta ja itsenäistä työskentelyä, opintokäyntejä sekä opintojen tavoitteisiin sopivia vapaavalintaisia kursseja. Lukukausimaksu 92 € kattaa opetuksen (n. 100 oppituntia) ja opintojen ohjauksen, materiaalit opiskelija hankkii itse. Myös uusia opiskelijoita otetaan mukaan. Yksittäisille kursseille voi myös osallistua ilman, että suorittaa koko opintokokonaisuutta. Kts. kurssit tarkemmin opiston verkkosivuilta Atpo-opintojen lisätiedoista.

02110305

ATPO, KUVATAIDE

Lisätietoja: Maarit Räisänen, p. 044-4456213, maarit.raisanen@haapajarvi.fi

02110436

ATPO, KÄSITYÖ

Lisätietoja: Tarja Pärn, p. 040-9101580, tarja.parn@haapajarvi.fi

KEVÄTLUKUKAUDEN 2022

ATPO-KURSSIT:

02110310

MEDIAN KUVAT, ATPO: kuvataide

02110438

ILMIÖMÄINEN KÄSITYÖ, ATPO: käsityö

02110311

OMA POLKUNI – minä taiteilijana, ATPO: kuvataide ja käsityö

KÄDEN TAIDOT

SYKSYLLÄ ALKANEET KOKO LUKUVUODEN KURSSIT

02110410

TEHDÄÄN LASISTA JA POSLIINIMAALAUUS

Kerttula, työpaja

Ma 17.00-20.00, Marja-Liisa Åvist

10.1.-4.4.2022

84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Opitaan perustaidot lasin käsittelyyn. Lasitöitä valmistetaan eri tekniikoin: lasinsulatus, mosaiikki, tiffany. Lasinsulatuksessa kokeillaan lasijauheitten käyttöä. Posliini-maalauksessa erilaisia työtapoja sekä siivellintekniikoita. Maalataan kurssilaisten toiveiden mukaan.

02110411 **Uusi kurssi!****SAVESTA KERAMIIKAKSI, KERAMIIKAN PERUSKURSSI**

Kerttula, työpaja

To 18.00-21.00, Jaana Vähäsöyrinki

20.1.-17.3.2022

64 h / 66 €. Täynnä. Kausikortti käy. Keramiikan peruskurssi, jossa opit valmistamaan keramiikkaesineitä eri perustekniikoita hyödyntäen. Sopii vasta-alkajille ja jo kokemusta omaaville harrastajille. Savesta voit muotoilla persoonallisia esineitä tai astioita itsellesi tai lahjaksi. Opettaja hankkii yhteistilauksena savet ja lasitteet.

02110415

OMPELUPAJA

Kerttula, ompeluluokka

Ke 12.30-15.30, Pirjo Töllli

12.1.-6.4.2022

84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Ompele uutta itsellesi tai kaverillesi. Ompele trikookoneilla neulosvaatteita lapsille tai aikuisille. Tee vanhalle vaatteellesi uusi elämä. Vaihda vetoketjuja, lyhennä lahkeita, muodista mekkoja. Sisusta kotisi uusi ilme itse ommelluilla tekstiileillä. Käytössäsi opiston nykyaikaiset koneet - voit tuoda myös oman koneesi mukaan.

02110416

KUDONTA 1

Kerttula, kudonta

Ma 10.15-13.15, Anni Laulumaa-Peräaho

10.1.-28.3.2022

88 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Erilaisia kudontatöitä kurssilaisten toiveiden mukaan.

02110417

KUDONTA 2

Kerttula, kudonta

Ke 17.30-20.30, Anni Laulumaa-Peräaho

12.1.-30.3.2022

88 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Erilaisia kudontatöitä kurssilaisten toiveiden mukaan.

02110420 **Uusi kurssi!****KAUNISTA VIRKATEN JA HELMEILLEN**

Kerttula, ompeluluokka

Ke 17.00-20.00, Marja-Liisa Åvist

12.1.-6.4.2022

84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Valmistetaan virkkaamalla monenlaisia kauniita ja käytännöllisiä töitä. Tehdään pieniä pitsisiä koristeita ja klipsulaukkuja virkkaamalla. Helmitöitä eri tekniikoin virkkaamalla ja ompelemalla sekä rautalankaan tekemällä.

02110421

TILKKUVAKKA JA LANKAKORI

Kerttula, ompeluluokka

To 16.30-19.30, Anni Laulumaa-Peräaho

20.1.-24.3.2022

72 h / 71 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssilla voit ommella tilkkuvakkasi aarteista sisustustekstiilejä, laukkuja, pehmoleluja, tilkkutöitä. Lankakorin siivoukseen keksimme erilaisia neule- ja virkkaustöitä, makrameeta ja pirtakangaspuilla kudontaa.

02110433

TUOHEN TAITAJAT

Kyösti Kallion koulu, teknisen työn lk

Ti 18.00-21.00, Esko Uusitalo

11.1.-5.4.2022

84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssilla valmistetaan käyttöesineitä, koruja, ym. Tehdään polttokoristelua.

KEVÄÄLLÄ ALKAVAT UUDET KURSSIT02110414 **Uusi kurssi!****OMPELUILTA, KEVÄT**

Kerttula, ompeluluokka

Ma 17.00-20.00, Pirjo Töllli

10.1.-4.4.2022

48 h / 56 €. Ilm. 7.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Kurssilla voit tehdä sisustustekstiilejä, kaavoja omilla mitoilla, leikata, sovittaa ja ommella yksilölliset vaatteet aikuisille tai lapsille. Voit tuoda oman koneen ja perehtyä sen säätöihin ja käyttömahdollisuuksiin tai käyttää opiston nykyaikaisia koneita. Vietä kiva ilta ommellen! Voit osallistua kurssille myös kertakävijänä 6 € / kerta.

02110419

OMPELE, HUOVUTA, VERHOILE, KEVÄT

Kerttula, ompeluluokka

Ti 17.00-20.00, Pirjo Töllli

11.1.-5.4.2022

48 h / 56 €. Ilm. 4.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Ompele lasten tai aikuisen vaatteita ja kodintekstiilejä. Korjaa ja muokkaa vanhoja vaatteita tai tekstiilejä uuteen muotoon. Kirjo yksilöllisiä vaatteita tai sisustustekstiilejä käsin tai koneella. Huovuta huiveja, sisustustekstiilejä tai koriste-esineitä. Verhoile huonekalusi uudelleen. Valmista ompelemalla tilkkumatto tai nukkamatto/ryijy langanlopuista. Käytössäsi opiston nykyaikaiset koneet - voit tuoda myös oman koneesi mukaan. Osallistua voi myös kertakävijänä, jos kurssilla on tilaa.

02110403

MAKRAMEEKURSSI, KEVÄT

Kerttula, yläparvi

Ma 17.30-20.30,

Anni Laulumaa-Peräaho

14.2.-11.4.2022

16 h / 39 €. Ilm. 1.2.2022 mennessä. Kausikortti käy. Kurssilla oppoat makrameesolmujen maailmaan. Voit valmistaa erilaisia makrameetöitä kukka-amppeleista seinätekstiileihin. Kurssikerrat ovat 14.2., 28.2., 21.3. ja 11.4.2022.

02110406 **Uusi kurssi!****KÄSITYÖLANIT, KEVÄT**

Kerttula, ompeluluokka/työpaja

Pe 17.00-20.00, la 10.00-16.00,

Anni Laulumaa-Peräaho

1.-2.4.2022

12 h / 32 €. Ilm. 25.3.2022 mennessä. Kausikortti käy. Ota aikaa itsellesi ja tule käsityölaneihin. Otetaan esiin puikot, koukut ja ompelukoneet. Voit keskittyä tekemään jotain jo aloittamaasi käsityötä tai tulla oppimaan uutta. Opitaan yhdessä toinen toisiltamme ja luodaan yhdessä mielenkiintoinen käsityökattaus

02110412

RAKUKERAMIikka, KEVÄT

Kerttula, työpaja

Pe 17.00-20.00, la 9.00-15.00,

8.-9.4.2022, Jaana Vähäsöyrinki

Pe 17.00-20.00, la 9.00-18.00,

29.-30.4.2022

27 h / 46 €. Ilm. 25.3.2022 mennessä. Kausikortti käy. Raku-kurssi on japanilainen keramiikan polttomenetelmä, jossa jokainen työ on uniikki ja lasitus yllättää aina hehkuvilla väreillään. Poltto tapahtuu ulkona kaasulla tynnyriunissa jonka lämpö nostetaan 1000-asteeseen, josta työt nostetaan kuumina savustukseen ja jäähdytetään kylmässä vedessä. Raku soveltuu upeasti käsinrakentamiseen ja veistoksiin.

02110425 **Uusi kurssi!****TUFTAUSKURSSI**

Kerttula, luokka 2

To-pe 16.00-19.45, la 10.00-14.30,

Tarja Pärn



13.-15.1.2022

16 h / 39 €. Ilm. 5.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Tuftaus on maalauksellinen kirjontatekniikka, jolla saa nopeasti ryijymäistä pintaa. Tule tutustumaan ja tekemään! Materiaali ja tuftausneulat opettajata.

02110426 **Uusi kurssi!****KIERRÄTYSTAIDETTA JA NUKKEKOTIRAKENTELUA**

Kerttula, luokka 2

To-pe 16.00-19.45, la 10.00-14.30, Tarja Pärn

10.-12.2.2022

16 h / 39 €. Ilm. 31.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Kurssilla annetaan vanhalle, rakkaalle esineelle uusi elämä luovalla tavalla: paikkaamalla, parsimalla, yhdistämällä ja liimaamalla. Tule ja tuo muistosi mukanasi. Tervetuloa myös nukkekoti-ihmiset rakentamaan pienoismaailmoita.

02110428

NAISTEN PUUTYÖPIIRI, KEVÄT

Niva-Kaija, tekninen työ

Ma 17.00-20.00, Anna-Maria Oja

10.1.-4.4.2022

48 h / 56 €. Ilm. 3.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Kurssilla valmistetaan puusta eri työmenetelmiä ja koneita käyttäen opiskelijoiden haluamia tuotteita. Opiskelijat tuovat omat materiaalit. Kurssille mukaan materiaalit, kynä, kumi ja suunnittelupaperia. Työkalut löytyvät koululta.

02110430

PUU- JA METALLITYÖT, KEVÄT

Niva-Kaijan koulu, teknisen työn luokka

Ti 17.00-20.00, Eero Ojala

11.1.-5.4.2022

48 h / 56 €. Ilm. 4.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Puu- sekä metallitöitä oppilaiden tarpeiden mukaan.

02110432

PUUKONVALMISTUS, KEVÄT

Niva-Kaijan koulu, teknisen työn luokka

Pe 18.00-21.00, la-su 10.00-16.00, Jussi Kokkonen

11.-13.2, 18.-20.2.2022

40 h / 51 €. Ilm. 28.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Opitaan puukon valmistus alusta loppuun, aina terän takomisesta tupen viimeistelyyn. Kurssilaiset voivat valmistaa puukon omien tarpeiden ja toiveiden mukaan. Puukot valmistetaan parhaista raaka-aineista, joita voi ostaa opettajalta. Voit halutessasi käyttää myös omia materiaaleja. Työvälinemaksu 15 €/puukko. Kurssipaikalla on kaikki tarvittavat työvälineet. Kurssi sopii niin miehille kuin naisille, ei vaadi ennakotaitoja.

TERVEYDENHOITO

02610101

ENSIAPUKURSSI EA 1®

Lukio, luokka 154

La 9.00-16.00, Janne Virmanen

19.2 ja 26.2.2022

16 h / 75 €. Ilm. 4.2.2022 mennessä. Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet kurssin sisällön mukaisissa aiheissa. Koulutus sisältää teoriaopetusta ja käytännön harjoituksia. EA 1-kurssi on voimassa kolme vuotta. Hinta sisältää SPR:n uudistetun todistus- ja rekisteröintimaksun.

TANSSI JA LIIKUNTA**TANSSI**

02830101

KUNTOTANSSIKURSSI

Nuorisoseura

Ti 19.00-20.30, Kaisa Pihlajaniemi

11.1.-29.3.2022

42 h / 72 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssi on tarkoitettu kaikille tanssia kuntoilumielessä harrastaville. Hiotaan perinteisiä lavatansseja ja opitaan uutta. Miehetkin rohkeasti mukaan! Kurssille voi tulla yksin tai parin kanssa.

02830102

LAVATANSSIA KAIKENIKÄISILLE

Nuorisoseura

Ke 18.30-20.00, Kaisa Pihlajaniemi

12.1.-30.3.2022

42 h / 72 €. Tilaa. Kausikortti käy. Aloitetaan helpoista tansseista ja edetään ryhmän tason ja toiveiden mukaisesti. Rytmä, perustanssit ja motorikka eli hyvän fiiliksen aivojumbppaa. Sopii kaikenikäisille, myös miehille. Kurssille voi tulla yksin tai parin kanssa.

02830103

ITÄMAINEN TANSSI

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Ke 18.00-19.15, Eija Kivelä

12.1.-30.3.2022

35 h / 61 €. Tilaa. Kausikortti käy. Harjoitellaan itämaisen tanssin liikkeitä, askelsarjoja ja mahdollisesti koreografiaa. Naisellinen pehmeä tanssi lievittää hartia- ja selkävaivoja sekä vahvistaa lantion pohjan lihaksia. Tunnille joustavat liikuntavaatteet, tossut, huivi lantiolle ja iloinen mieli.

02830104

RYTMIDANCE

Nuorisoseura

To 19.00-20.00, Kaisa Pihlajaniemi

13.1.-31.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Rytmidance on sykettä nostattavaa, rytmikästä yksintanssia liikuntaa rakastaville tanssitystäville. Hauskuuden lomassa opit myös tanssiaskelia, mm. rock, cha-cha, rumba, salsa ja jive.

KUNTOLIIKUNTARYHMIEN TASOMÄÄRITTELY**TEKNINEN VAATIVUUS**

1 = helppo

2 = jonkin verran koreografisia osuuksia

3 = koreografisesti haastava

FYYSINEN RASITTAVUUS

+ = kevyttä / rentouttavaa

++ = tehokasta jumppaa

+++ = rankkaa treeniä

LIIKUNTA

02830109

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA**HAIKARA**

Haikaran koulu, liikuntasali

Ma 18.00-18.45, Seija Hernetkoski

10.1.-28.3.2022

22 h / 43 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.

02830110

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA,**MALILA**

Malilan koulu, liikuntasali

To 17.45-18.30, Eija Kivelä

13.1.-31.3.2022

21 h / 41 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.

02830168 **Uusi kurssi!****MUISTIJUMPPA**

Kerttula, Saalastin sali

Ti 9.20-9.50, Seija Hernetkoski

11.1.-1.3.2022

5 h / 13 €. Ilm.3.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Taso 1+. Aamun lempeä muistijumppa sopii sekä työssäkäyville että eläkeläisille. Pehmeään liikuntaan lisätään harjoituksia aivoille ja muistille. Pyritään aktivoimaan aivojen eri osia alueita yhdessä ja erikseen. Näin myös aivotoiminta sujuu ketterämmin ja tekeminen helpottuu. Liikunta on helppoa, pumppavaa ja avaavaa liikuntaa sekä tasapainoharjoituksia. Hyvä lämmittely myös lavikseen.

02830169 **Uusi kurssi!****AAMUVOIMISTELU**

Kerttula, Saalastin sali

To 9.30-10.15, Seija Hernetkoski

13.1.-31.3.2022

11 h / 23 €. Ilm. 3.1.2022 mennessä. Kausikortti käy Taso 1++. Pienryhmä etenkin

liikunnan aloitukseen, ikääntyville sekä pehmeään aamuherttelyyn. Helppoa liikuntaa yhdessä. Mukana mm. pehmeää niveljumppaa, tasapainoharjoituksia, ryhtijumppaa ja liikkuvuutta. Palaa liikuntaan pehmeästi etenkin, jos säännöllisestä liikkumisesta on kulunut tovi.

02830112

TASAPAINOA JA LIHASKUNTOA, RYHMÄ 2

Kerttula, Saalastin sali
To 10.30-11.15, Seija Hernetkoski
13.1.-31.3.2022
22 h / 43 €. Tilaa. Kausikortti käy Taso 1++. Kehonhallinta- harjoitus ohjattu- na ja kierto- harjoituksena: tasapainoa, liikkuvuutta ja lihaskuntaa etenkin + 60 vuotiaille. Soveltuu kuitenkin kaikille, jotka haluavat kevyen aamupäiväjumpan. Tasapainoliikkeet herättelevät ryhtiä ja keskivartalon hallintaa. Lihaskuntoliikkeet tukevat tasapainoa sekä koko kehon toimintaa. Harjoittelun teho on helppo säätää. Ota mukaasi oma alusta!

02830113

HARTIAT RENNOIKSI

Kerttula, Saalastin sali
To 11.20-11.50, Seija Hernetkoski
13.1.-31.3.2022
15 h / 31 €. Tilaa. Kausikortti käy Taso 1+. Kevyttä, elvyttävää lihaskuntaa ja liikkuvuutta etenkin lapaluiden, niskan ja hartioiden seudulle. Toimii hyvänä taukoliikuntana. Ota mukaasi oma alusta!

02830114

PÄIVÄRENTOUTUS

Kerttula, Saalastin sali
To 11.50-12.20, Seija Hernetkoski
13.1.-31.3.2022
15 h / 31 €. Tilaa. Kausikortti käy Taso 1+. Hetki voi sisältää erilaisia kehoa tasapainottavia ja rauhoittavia harjoituksia. Esi- merkiksi hengitysharjoituksia, erityyppi- siä meditaatio- ja rentoutusharjoituksia. Sopii myös työpäivän lomaan. Ota mu- kaasi oma alusta sekä lämmintä vaate- ta (viltti).

02830115

PÄIVÄN LAVIS- LAVATANSSIJUMPPA

Kerttula, Saalastin sali
Ti 10.00-10.45, Seija Hernetkoski
11.1.-29.3.2022
22 h / 43 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. LAVIS on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssin ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssi- taan yksin ja mukana on tuttuja lavatanssi- lajeja, kuten hump- pa, jenkka, polkka, rock, valssi jne. Päiväryhmässä helpote- tut askelkuviot.

02830116

PÄIVÄN KUNTOJUMPPA

Kerttula, Saalastin sali
Ti 10.50-11.50, Seija Hernetkoski
11.1.-29.3.2022
29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Reipas koko kehon kuntojumppa. Ota mukaasi oma alusta.

02830118

NAISTEN KUNTOJUMPPA, VÄLIKYLÄ

Välilikylän koulu, liikuntasali
Ma 19.10-20.10, Seija Hernetkoski
10.1.-28.3.2022
29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

02830120

NAISTEN KUNTOJUMPPA, KARVOSKYLÄ

Karvoskylän koulu, liikuntasali
Ke 18.00-19.00, Enna Karppinen
12.1.-30.3.2022
28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

02830121

NAISTEN KUNTOJUMPPA, MALILA

Malilan koulu, liikuntasali
To 18.30-19.30, Eija Kivelä
13.1.-31.3.2022
28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

02830122

MIESTEN KUNTOJUMPPA

Lukio, liikuntasali
Ke 19.30-21.00, Juhani Kumpusalo
12.1.-30.3.2022
42 h / 72 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Peli-, lihaskunto- ja liikkuvuushar- joituksia.

02830123

ÄIJÄJOOGA

Lukio, liikuntasali
Ma 18.00-19.30, Marjo Rautaoja
10.1.-21.3.2022
40 h / 69 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Joogaharjoituksia suunnattuna mie- hille. Joogaharjoituksissa liittyvät toisiin- sa keho, mieli ja hengitys. Joogassa ak- tivoidaan ja venytetään monipuolisesti kehon eri lihaksia tavoitteena kehotie- toisuuden ja yleisen hyvinvoinnin lisää- minen. Pääpaino rentoutumisessa ja sen harjoittelussa.

LIIKKUJAN VIIKKOKALENTERI

MAANANTAI

02830124

JOOGA

Lukio, liikuntasali
Ma 19.30-21.00, Marjo Rautaoja
10.1.-21.3.2022
40 h / 69 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Joogaharjoituksissa liittyvät toisiin- sa keho, mieli ja hengitys. Joogassa ak- tivoidaan ja venytetään monipuolisesti kehon eri lihaksia tavoitteena kehotie- toisuuden ja yleisen hyvinvoinnin lisää- minen. Pääpaino on rentoutumisessa ja sen harjoittelussa. Ei suositella raskaana oleville.

TIISTAI

02830125

CROSSTRaining

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali
Ti 17.25-18.25, Seija Hernetkoski
11.1.-29.3.2022
29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Erilaisia toiminnallisia treenejä crossfit-tyyppisesti. Mukana mm. kehon- painolla tehtäviä ja voimannosto liikkei- tä, eritehoista aerobista treeniä ja en- nen kaikkea itsensä haastamista. Liikkeet skaalataan oman taitotason ja kunnan mukaan! Tervetuloa haastamaan kehosi ja mielesi joko fyysisesti tai taidollisesti.

02830126

LAVIS- LAVATANSSIJUMPPA

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali
Ti 18.30-19.30, Seija Hernetkoski
11.1.-29.3.2022
29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. LAVIS on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssin ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssi- taan yksin ja mukana on tuttuja lavatanssi- lajeja, kuten hump- pa, jenkka, polkka, rock, chacha, samba jne.

02830127

PILATES

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali
Ti 19.35-20.35, Seija Hernetkoski
11.1.-29.3.2022
29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Pilates tuntien tavoitteena on ha- kea kehon neutraalia asentoa ja oppia säilyttämään se liikkeessä. Tunnin aika- na vakautetaan lantiota, keskivartaloa ja hartiarengasta painottaen hengitystä ja vakaata liikettä. Tunnin lopussa myös liikkuvuutta avaava ja parantava osio, jossa käytetään pilateksen ohella eri me- netelmiä, mm. fasciamethod, jooga.

02830128 **Uusi kurssi!****NETTIJOOGA**

Facebook live

Ti 18.00-19.00, Marjo Rautaoja

11.1.-22.3.2022

Katso tarkemmat tiedot etäopetuksen osastosta.

02830166 **Uusi kurssi!****NETTIKUNTOJUMPPA**

Facebook live

Ti 18.30-19.15, Enna Karppinen

11.1.-22.3.2022

Katso tarkemmat tiedot etäopetuksen osastosta.

KESKIVIikko

02830129

REISI-PEPPU-VATSA

Lukio, liikuntasali

Ke 17.15-18.00, Seija Hernetkoski

12.1.-30.3.2022

22 h / 43 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+-. Reisi-peppu-vatsatunti, jossa keskitytään lyhyen ja helpon alkulämmittelyn jälkeen reisien, pakaroiden ja vatsan trimmaukseen (palauttavissa osioissa myös muita lihaksia). Lopuksi lyhyt venyttely. Liikkeet helposti sovellettavissa ja näin soveltuu lähes kaikille.

02830130

VUODENAIKAJOOGA

Lukio, liikuntasali

Ke 18.05-19.20, Seija Hernetkoski

12.1.-30.3.2022

37 h / 63 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Seasonal yoga eli vuodenaikajooga on lempeä hathajooga -tyyli, joka sopii kaikille. Harjoitus peilaa luonnossa tapahtuvia muutoksia, vahvistaa luonto yhteyttä ja harjoitus muuttuukin vuodenaikojen mukaan. Tunneilla tehdään aurinko- tai kuu tervehdyksiä, vuodenaikaan sopivia asanoita (myös meridiaani linjojen mukaan), sekä loppurentoutus. Tunnit voivat sisältää myös hengitysharjoituksia, meditaatioita tai Qi Gong liikkeitä. VARAA TUNNILLE MUKAAN OMA TUKI (blokki, patja, iso viltti tms.) SEKÄ LÄMMINTÄ VAATETTA.

TORSTAI02830131 **Uusi kurssi!****HIIT**

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

To 18.15-19.00, Enna Karppinen

13.1.-31.3.2022

21 h / 41 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++-. Alussa lämmittely, jonka jälkeen tehokas HIIT treeni ja lopussa loppuverryttely. Hiit on reipastehoinen intervalliharjoitus, jossa sykkeen nostot ja palautukset vaihtelevat. Treeniä koko keholle.

02830132

SELKÄ-VATSA

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

To 19.05-19.35, Enna Karppinen

13.1.-31.3.2022

14 h / 29 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+-. Lyhyen lämmittelyn jälkeen tehokasta lihaskuntoa ja toiminnallista liikettä keskivartaloon: selän, vatsan ja kylkien alueelle. Tee omana treeninä tai yhdistä muihin jumppiin.

02830133

SYVÄVENYTTELY JA RENTOUTUS

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

To 19.45-20.45, Enna Karppinen

13.1.-31.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Erilaisia rauhallisia venytyksiä ja kehonhuoltoa elimistön palautumiseen ja liikkuvuuden lisäämiseen. Lopussa rentoutus. Pukeudu lämpimästi ja ota halutessasi viltti mukaan tueksi ja lämmittäjäksi.

PERJANTAI

02830135

RULLAUS KEVÄT

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Pe 16.40-17.10, Seija Hernetkoski

14.1.-4.3.2022

5 h / 13 €. Ilm. 3.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Taso 1+. Kehonhuolto rullaa apuna käyttäen. Perusrullausta + kohdehoitoja. OMA RULLA MUKAAN!

02830136

FASCIAMETHOD

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Pe 17.15-18.15, Seija Hernetkoski

14.1.-25.3.2022

27 h / 49 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. FasciaMethod on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Lämmittelyn jälkeen tunti sisältää aktiivisia venytyksiä sekä liikehallintaa, joiden avulla pyritään parantamaan liikkuvuutta. Liikkeet tehdään lihastoimintaketjuja eli fascialinjoja mukaillen. Liikkeet kohdennetaan kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin. FasciaMethod-tunti sopii kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Myös tutkitusti erittäin hyvät vaikutukset.

MUU LIIKUNTA

02830137

LENTOPALLO

Lukio, liikuntasali

Ti 19.00-20.30, Eino Eerola

11.1.-29.3.2022

42 h / 72 €. Tilaa. Kausikortti käy.

LYHYT KURSSIT02830141 **Uusi kurssi!****YIN JOOGA**

Kerttula

Su 16.00-18.00, Seija Hernetkoski

9.1.2022

3 h / 10 €. Ilm. 20.12.2021 mennessä. Rauhallinen yin joogaharjoitus koko keholle. Yin joogassa asanoissa pysytään pidempään jopa 3-5 minuuttia. Harjoituksen teemana on talvi. Lopussa pidempi rentoutus. Ota mukaasi oma alusta, isoja tyynyjä useampi ja pari vilttiä.

02830170

KUNTOSALI KEVÄT 1

Uikko, kuntosali

Ke 19.45-20.45, Seija Hernetkoski

19.1.-9.2.2022

5 h / 13 €. Ilm. 10.1.2022 mennessä. Taso 1+-. Ylävartalo painotteinen kuntosaliohjelma. Sisältää laite- ja liikeopastukset sekä kuntosaliohjelman. Laitteiden ohella harjoitellaan myös muutama liike irtopainoilla. Tavoitteena käydä myös omatoimisesti vähintään kerran viikossa salilla. Kurssimaksu ei sisällä kuntosalimaksua. Kuntosalimaksu 40€(sisältää kuukausikortin ja kulkulätkän). Koko maksu maksetaan Uikon kassalle kurssin alussa. Omien salihanskojen käyttö suositeltavaa.

02830171

KUNTOSALI KEVÄT 2

Uikko, kuntosali

Ma 16.15-17.15, Seija Hernetkoski

21.2.-21.3.2022

5 h / 13 €. Ilm. 7.2.2022 mennessä. Taso 1+-. Alavartalo painotteinen kuntosaliohjelma. Sisältää laite- ja liikeopastukset sekä kuntosaliohjelman. Laitteiden ohella harjoitellaan myös muutama liike irtopainoilla. Tavoitteena käydä myös omatoimisesti vähintään kerran viikossa salilla. Kurssimaksu ei sisällä kuntosalimaksua. Kuntosalimaksu 40€(sisältää kuukausikortin ja kulkulätkän). Koko maksu maksetaan Uikon kassalle kurssin alussa. Omien salihanskojen käyttö suositeltavaa. Ei tuntia viikolla 10.

02830172

YIN JOOGA +**ÄÄNIMALJARENTOUTUS**

Kerttula

Su 16.00-18.00, Seija Hernetkoski

20.2.2022

3 h / 10 €. Ilm. 9.2.2022 mennessä. Rauhallinen yin joogaharjoitus koko keholle. Yin joogassa asanoissa pysytään pidempään jopa 3-5 minuuttia. Harjoituksen teemana on talvi ja veden elementti. Lopussa äänimalja- sointukylpyrentoutus. Ota mukaasi oma alusta, isoja tyynyjä useampi ja pari vilttiä.

02830173

YIN JOOGA KEVÄT

Kerttula

Su 16.00-18.00, Seija Hernetkoski

20.3.2022

3 h / 10 €. Ilm. 9.3.2022 mennessä. Rauhallinen yin joogaharjoitus koko keholle. Yin joogassa asanoissa pysytään pidempään jopa 3-5 minuuttia. Harjoituksen teemana on kevät. Lopussa pidempi rentoutus. Ota mukaasi oma alusta, isoja tyynejä useampi ja pari vilttiä.

VESILIIKUNTA

02830145

VESIJUMPPA 1 KEVÄT

Uikko, allasosasto

Ti 16.30-17.15, Sanna Rajaniemi

11.1.-22.3.2022

10 h / 21 €. Ilm. 3.1.2022 mennessä. Reipasta vesijumppaa välineillä ja ilman terapia-altaassa. Kurssimaksu ei sisällä uimahallimaksua. Uimahallimaksu 40 €. Koko maksu suoritetaan uimahallille ensimmäisellä kerralla.

02830147

SYVÄNVEDEN JUMPPA KEVÄT

Uikko, allasosasto

Ti 17.30-18.15, Sanna Rajaniemi

11.1.-22.3.2022

10 h / 21 €. Ilm. 3.1.2022 mennessä. Reipasta vesijumppaa altaan syvässä päässä (vesijuoksuvyö apuna). Uimataitoisille. Kurssimaksu ei sisällä uimahallimaksua. Uimahallimaksu 40 €. Koko maksu suoritetaan uimahallille ensimmäisellä kerralla.

02830149

VESIJUMPPA 2 KEVÄT

Uikko, allasosasto

Ke 15.15-16.00, Enna Karppinen

12.1.-23.3.2022

10 h / 21 €. Ilm. 3.1.2022 mennessä. Vesijumppaa välineillä ja ilman terapia-altaassa. Kurssimaksu ei sisällä uimahallimaksua. Uimahallimaksu 40 €. Koko maksu suoritetaan uimahallille ensimmäisellä kerralla.

02830151

ALLASLAVIS KEVÄT

Uikko, allasosasto

Ma 18.00-18.45, Enna Karppinen

10.1.-21.3.2022

10 h / 21 €. Ilm. 3.1.2022 mennessä. Mukavaa, letkeää tanssillista jumppaa altaassa. Kurssimaksu ei sisällä uimahallimaksua. Uimahallimaksu 40 €. Koko maksu suoritetaan uimahallille ensimmäisellä kerralla.

02830153

MIESTEN VESITREENI KEVÄT

Uikko, allasosasto

Ti 18.30 - 19.15, Sanna Rajaniemi

11.1.-22.3.2022

10 h / 21 €. Ilm. 3.1.2022 mennessä. Tehokasta ja monipuolista vesiliikuntaa välineillä ja ilman. Kurssimaksu ei sisällä uimahallimaksua. Uimahallimaksu 40 €. Koko maksu suoritetaan uimahallille ensimmäisellä kerralla.

KESÄJUMPAT 2022

02830174

MULTISPORT, KESÄ

Lukio/ulkoliikuntapaikat

Ma 18.00-19.00, Seija Hernetkoski

25.4.-30.5.2022

8 h / 18 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä. Ulkoliikunta-harjoitus, jossa paikka vaihtuu teeman mukaan. Aloitamme lukiota juoksu-/kävely-harjoituksella. Mukana myös kahvakuulaa, portaita, loikkia, mäkitreeniä jne. Treenin voi suorittaa oman kunnan mukaan. Tarkemmat ohjelmat ensimmäisellä kerralla. Sään mukainen varustus!

02830175

PÄIVÄN LAVIS- LAVATANSSIJUMPPA, KESÄ

Kerttula, Saalastin sali

Ti 10.00-10.45, Seija Hernetkoski

26.4.-31.5.2022

6 h / 14 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

02830176

PÄIVÄN TASAPAINO- JA KUNTOJUMPPA, KESÄ

Kerttula, Saalastin sali

Ti 10.50-11.50, Seija Hernetkoski

26.4.-31.5.2022

8 h / 18 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

02830183

LAVIS- LAVATANSSIJUMPPA, KESÄ

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Ti 18.30-19.30, Seija Hernetkoski

19.4.-31.5.2022

9 h / 20 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

02830178

FASCIAMETHOD, KESÄ

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Ti 19.35-20.35, Seija Hernetkoski

19.4.-31.5.2022

9 h / 20 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

02830179

REISIPPUVATSA, KESÄ

Lukio, liikuntasali

Ke 17.30-18.15, Seija Hernetkoski

20.4.-25.5.2022

6 h / 14 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

02830180

VUODENAIKAJOOGA, KESÄ

Lukio, liikuntasali

Ma 18.20-19.20, Seija Hernetkoski

20.4.-25.5.2022

8 h / 18 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

02830181

VESIJUMPPA 1, KESÄ

Uikko allasosasto

To 16.00-16.45, Seija Hernetkoski

21.4.-19.5.2022

5 h / 12 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä. Helpoaa vesijumppaa välineillä ja ilman. Kurssimaksu ei sisällä uimahallimaksua. Uimahallimaksu 20 €. Koko maksu suoritetaan uimahallille ensimmäisellä kerralla.

02830182

VESIJUMPPA 2, KESÄ

Uikko allasosasto

To 17.00-17.45, Seija Hernetkoski

21.4.-19.5.2022

5 h / 12 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä. Helpoaa vesijumppaa välineillä ja ilman, sisältää myös reippaampia osioita. Kurssimaksu ei sisällä uimahallimaksua. Uimahallimaksu 20 €. Koko maksu suoritetaan uimahallille ensimmäisellä kerralla.

LUONNONTETEET

02410201

LAJINTUNTEMUS JA**LINTUEKOLOGIA**

Lukio, luokka 152

ma 18.30-20.00, Juhani Pitkänen

7.2.-9.5.2022

24 h / 41 €. Ilm. 28.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Tutustutaan alueen linnustoon opiskellen ja retkeillen. Tehdään kolme linturetkä, jotka sovitaan kursilla.

02410202

LINTURETKET

Retkimaastot

ma-pe 18.00-21.00, Juhani Pitkänen

11.4.-10.6.2022

12 h / 24 €. Ilm. 28.3.2022 mennessä. Kausikortti käy. Linturetket -kurssi on osa Lajintuntemus ja lintuekologia -kurssia linturetkien osalta. Tutustutaan retkeillen alueen linnustoon. Tehdään huhti-kesäkuussa kolme linturetkä. Retkipäivät ilmoitetaan ilmoittautuneille opiskelijoille. Tervetuloa opiskelemaan lajintuntemusta maastossa.

MUU KOULUTUS

02329802

NIVALA-OPAS -KURSSI

Tupala + muut paikat

To 18.00-21.00, Hanna Järviluoma + muut opettajat
17.3.-12.5.2022

32 h. Yleishyödyllisenä kurssina osallistujille maksuton. Ilmoittautuminen 1.3.2022 mennessä. Nivala-opas -kursilla tutustutaan Nivalan historiaan, luontoon, keskeiseen kulttuuriperintöön ja nykypäivään. Kurssin suorittaminen antaa valmiudet toimia Nivalan esittelijänä erilaisissa tapahtumissa ja kiertoajeluoppaana. Kurssin opettajina toimivat eri osa-alueiden nivalalaiset asiantuntijat. Tarkempi sisältö luettavissa opiston nettisivuilta.

02329803 **Uusi kurssi!**

LÄHISEUTUUN TUTUSTUMINEN

Kerttula + tutustumispaikat

Su 13.00-19.00,

Irina Trifonova ja Jarmo Pykkönen

5.6.2022

8 h / 10 €. Ilm. 27.5.2022 mennessä. Kausikorppi käy. Kurssi on suunnattu paikkakuntamme maahanmuuttajille sekä vieraille osana kotoutumista. Tutustutaan Nivalaan järjestämällä opastettu retki Nivalan tärkeisiin kohteisiin mm. Katvalan kotiseutumuseoon, Kyösti ja Kalervo Kallion museoon, luterilaiseen kirkkoon. Kurssin järjestelyissä mukana Nivala-Seura ry. Kahvi- ja teetarjoilu.

02130301 **Uusi kurssi!**

ORTODOKSISUUS - ETÄINEN,

MUTTA NIIN LÄHELLÄ

Karvoskylän ortodoksinen kirkko

Pe 10.6.2022 klo 17-20, Irina Trifonova ja Jarmo Pykkönen

4 h / ei kurssimaksua. Ilm. 1.6.2022 mennessä. Ortodoksisuus on osa suomalaista kulttuuria, mutta samalla monelle suomalaiselle aivan outo ja vieras kristillinen kirkko. Kurssilla kerrotaan ortodoksinen kirkon opetuksesta, historiasta ja perinteistä. Yhden illan kurssiin sisältyy luento, kahvi- ja teetarjoilu ja vapaata keskustelua. Yhteistyökumppanina kurssin järjestelyissä mukana Kuopin ortodoksinen seurakunta.

LASTEN JA NUORTEN KOULUTUS

TAITEEN PERUSOPETUS KUVATAITEET

021103119 **Uusi kurssi!**

VARHAISIÄN KUVATAIDE (6 V.)

Kerttula, luokka 2

ti 16.30-17.30, Maarit Räisänen

11.1.-26.4.2022

20 h / 40 €. Enintään 10 osallistujaa. Kurssi on tarkoitettu 6-vuotiaille eskariikäisille lapsille kuvataiteen alkeisopinnoiksi. Tavoitteena on antaa myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä kuvataiteesta sekä luoda pohjaa taiteen perusopetuksen opintoihin. Opetuskertoja on keväällä 15. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

02110312

KUVATAIDE, TPO 1-2 (7-9 V.)

Kerttula, luokka 2

ti 18.00-19.30, Maarit Räisänen

11.1.-3.5.2022

60 h / 77 €. Tilaa. Kurssi on tarkoitettu kuvataiteen perusopetuksen aloittaville ja jatkaville oppilaille. Suositeltava aloitusikä on 7-9 vuotta. Antaa valmiuksia ilmaista itseään kuvataiteen keinoin. Keskeistä on tekemisen ja kokemisen ilo, sekä uskallus tulkita taidetta persoonallisesti. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

02110314

KUVATAIDE, TPO 5-6 (11-16 V.)

Kerttula, luokka 2

ke 15.30-17.45, Maarit Räisänen

12.1.-4.5.2022

90 h / 92 €. Tilaa. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti jatkaville oppilaille, mutta uusiakin oppilaita otetaan mukaan. Sisältää vaihtoehtoisia teemallisia opintokokonaisuuksia, joista sovitaan erikseen kunkin oppilaan kanssa. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

02110315

KUVATAIDE, TPO 2-6 (8-16 V.)

Kerttula, luokka 2

ke 18.00-19.30, Maarit Räisänen

12.1.-4.5.2022

60 h / 77 €. Tilaa. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti jatkaville oppilaille, mutta uusiakin otetaan mukaan. Sisällöt kts. edelliset ryhmät. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

KÄDEN TAIDOT

02110434

KÄSITYÖ, TPO 1-3 (7-10 v.)

Kerttula, työpaja

Ti 15.00-17.15, Tarja Pärn

11.1.-26.4.2022

90 h / 92 €. Tilaa. Kurssi on tarkoitettu aloittaville ja jatkaville oppilaille. Käsi-työkoulussa opimme luovasti kokeillen erilaisia käsiyötekniikoita. Teemme lankatöitä, ompelemme, muotoilemme savesta, paperista, huovasta ja kierrätysmateriaalista kivoja esineitä käyttöön ja koristeeksi. Työpaja 16.2.2022. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

02110435

KÄSITYÖ, TPO 2-6 (8-15 v.)

Kerttula, työpaja

Ti 17.15-19.30, Tarja Pärn

11.1.-26.4.2022

90 h / 92 €. Tilaa. Kurssi on tarkoitettu jatkaville oppilaille, mutta uusiakin oppilaita otetaan mukaan. Käsiyökoulussa opimme luovasti kokeillen erilaisia käsiyötekniikoita. Teemme lankatöitä, ompelemme, muotoilemme savesta, paperista, huovasta ja kierrätysmateriaaleista kivoja esineitä käyttöön ja koristeeksi. Työpaja 16.2.2022. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

MUSIIKKI

02110127

MUSKARI 1-2 V.

Kerttula, yläparvi

Ti 17.00-17.30, Tuija Syrjäniemi

11.1.-5.4.2022

15 h / 32 €. Tilaa. Musiikkileikkikoulussa vietetään mukavia hetkiä musiikin parissa. Tunnit sisältävät laulamista, soittamista, loruilua, musiikkiliikuntaa ja musiikin kuuntelemista. Samalla tutustutaan toiminnallisesti musiikin peruselementteihin. Lapsi ja huoltaja ovat tunnilla yhdessä. Vain lapsi ilmoitetaan opiskelijaksi.

02110128

MUSKARI 3-4 V.

Kerttula, yläparvi

Ti 17.30-18.00, Tuija Syrjäniemi

11.1.-5.4.2022

15 h / 32 €. Tilaa. Musiikkileikkikoulussa vietetään mukavia hetkiä musiikin parissa. Tunnit sisältävät laulamista, soittamista, loruilua, musiikkiliikuntaa ja musiikin kuuntelemista. Samalla tutustutaan toiminnallisesti musiikin peruselementteihin. Lapsi osallistuu tunnille itsenäisesti. Vanhempi voi toki olla aluksi mukana.

PIANONSOITTO 7-15 -VUOTIAILLE

Pianonsoiton opetusta tarjotaan 7-15-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus on yksilöopetusta 27 kertaa 15, 30 tai 45 min./kerta. Kurssimaksu on 97 € / 15 min, 137 € / 30 min. tai 157 € / 45 min./kerta. Oppilaspaikkoja haetaan osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

02110130

PIANO KERTTULA 2 A

Kerttula, musiikkiluokka 2
Ti 13.30-15.45, Laura Veikkola
11.1.-26.4.2022

02110131

PIANO KERTTULA 2 B

Kerttula, Saalastin sali
Ti 13.15-19.45, Olga Karen
11.1.-26.4.2022

02110132

PIANO KERTTULA 2 C

Kerttula, yläparvi
Ti 15.00-16.30, Tuija Syrjäniemi
11.1.-26.4.2022

02110133

PIANO KERTTULA 3

Kerttula, musiikkiluokka 2
Ke 15.00-19.00, Tuija Syrjäniemi
12.1.-27.4.2022

02110134

PIANO KERTTULA 4

Kerttula, Saalastin sali
To 14.00-19.15, Olga Karen
13.1.-5.5.2022

02110135

PIANO HAIKARA 1

Haikaran koulu
Ma 14.00-19.30, Laura Veikkola
10.1.-2.5.2022

02110136

PIANO HAIKARA 2

Haikaran koulu
Ke 16.45-18.45, Olga Karen
12.1.-27.4.2022

02110137

PIANO VÄLIKYLÄ

Välkylän koulu
Ke 14.15-16.15, Olga Karen
12.1.-27.4.2022

02110138

PIANO AHDE 1

Ahteen koulu
Ke 14.15-18.45, Laura Veikkola
12.1.-27.4.2022

02110139

PIANO AHDE 2

Ahteen koulu
To 16.15-20.30, Laura Veikkola
13.1.-5.5.2022

02110140

PIANO MALILA

Maliilan koulu
To 14.30-15.45, Laura Veikkola
13.1.-5.5.2022

VIULUNSOITTO

Viulunsoiton opetus on suunnattu 5-15 –vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus on yksilöopetusta 27 kertaa 30/45 min./oppilas/kerta. Kurssimaksu on 137 € / 30 min. / kerta tai 157 € / 45 min./kerta. Oppilaspaikkoja haetaan osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

02110141

VIULUNSOITTO 1

Kerttula, luokka 1
Ma 15.00-19.45, Tiina Ylikoski
10.1.-2.5.2021

02110142

VIULUNSOITTO 2

Kerttula, luokka 1
Ti 14.00-19.00, Tiina Ylikoski
11.1.-26.4.2022

02110143

VIULUNSOITTO 3

Kerttula, luokka 1
Ke 14.45-19.15, Tiina Ylikoski
12.1.-27.4.2022

HUILUNSOITTO

Huilunsoiton voi aloittaa jo 7-vuotiaana eikä soittamiselle ole yläikärajaa. Opetus on yksilöopetusta 27 x 30 min. / oppilas / kerta. Kurssimaksu on 137 € / 30 min. / kerta. Tunneilla harjoittelemmme huilunsoiton perusteita, nuotinlukua ja erityyisiä kappaleita oppilaan mieltymysten ja tavoitteiden mukaisesti. Opettaja avustaa tarvittaessa soittimen hankinnassa. Oppilaspaikkaa haetaan osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

02110144 **Uusi kurssi!****HUILUNSOITTO**

Kerttula, mu-luokka 2
Ti 16.00-17.00, Laura Veikkola
11.1.-26.4.2022

URKIJENSOITTO

Urkujensoiton opetus on suunnattu ensisijaisesti 10-18 –vuotiaille lapsille ja nuorille ja toissijaisesti aikuisille. Opetus on yksilöopetusta 27 x 30 min./oppilas/kerta. Kurssimaksu on 137 € / 30 min./kerta. Opiskeluisältöjä ovat urkujen ohjelmistosoitto, liturginen soitto ja improvisoinnin alkeiden opiskelu. Oppilaspaikkaa haetaan osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

02110145 **Uusi kurssi!****URKIJENSOITTO**

Nivalan kirkko
Ma 18.30-20.00, Pekka Piironen
10.1.-2.5.2022

LIIKUNTA

02830154

LIKKARI 3-4 VUOTIAAT (-18,-17 SYNT.)

Lukio, liikuntasali
To 17.10-17.55, Enna Karppinen
13.1.-31.3.2022
21 h / 41 €. Tilaa. Monipuolinen liikuntakerho 3-4 vuotiaalle tytöille ja pojille. Opetus pohjautuu lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Liikkarissa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä ja yhdessäoloa. Nuorimmilla on enemmän yhteistunteja, jossa lapsella on vanhempi tai joku muu liikuntakykyinen aikuinen mukana. Ensimmäinen tunti keväällä on yhteistunti.

02830155

LIKKARI 5-6 VUOTIAAT (-15,-16 SYNT.)

Lukio, liikuntasali
Ke 16.20-17.05, Enna Karppinen
12.1.-30.3.2022
21 h / 41 €. Tilaa. Monipuolinen liikuntakerho 5-6-vuotiaalle tytöille ja pojille. Opetus pohjautuu lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Liikkarissa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä ja yhdessäoloa. Tunnit ovat ajoittain yhteistunteja, jossa lapsella on vanhempi tai joku muu liikuntakykyinen aikuinen mukana. Ensimmäinen tunti keväällä on yhteistunti.

02830156

SIRKUSKOULU 6-12 v.

Lukio, liikuntasali
Pe 16.00-16.45, Marja Hannula
14.1.-1.4.2022
21 h / 41 €. Täynnä. Materiaalimaksu 20e. Koulussa perehdytään sirkustaitojen perusteisiin. Tarkoitettu lähinnä 6-12 vuotiaalle.

02830158

CHEERLEADING 7-9 v.

Lukio, liikuntasali
Ti 16.15-17.15, Enna Karppinen
11.1.-29.3.2022
28 h / 52 €. Tilaa. Akrobatiaa, hyppyjä, voimistelua sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Kiivaa yhdessäoloa

02830159

CHEERLEADING 10-13v.

Lukio, liikuntasali
Ti 17.15.-18.15, Enna Karppinen
11.1.-29.3.2022
28 h / 52 €. Täynnä. Akrobatiaa, hyppyjä, voimistelua sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Kiivaa yhdessäoloa

HAAPAJÄRVI

Osoite
Puhelin
Sähköposti
Internet

Kirkkokatu 2 (kaupungintalo, 3. krs) 85800 Haapajärvi
044 4456 168
satu.jaakonaho@haapajarvi.fi, kansalaisopisto@haapajarvi.fi
www.jokilatvanopisto.fi

MUSIIKKI KUOROT JA LAULUNOPETUS

01110125

KESKIAIKAINEN MESSU 2022

Haapajärven lukio, kansankynttiläsali / Nivala, Kerttula

To klo 19.00-20.00 Haapajärvi ja

klo 18.30-19.30 Nivala,

Hilkka-Liisa Vuori, Pekka Piironen

13.1.-2.4.2022

38 h / 51 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kevät-lukukaudella harjoitellaan vanhaa kirkkolaulua viidennen paastonajan sunnuntain vesperiä varten. MuT Hilkka-Liisa Vuori pitää työpajan pe-la 1.-2.4., ja vesper vietetään Kalajoen kirkossa pe 1.4. klo 19 sekä Nivalan kirkossa la 2.4.2022 klo 18. Harjoituksia pidetään torstaisin sekä Haapajärvellä että Nivalassa.

01110104

HAAPALASTUT -SEKAKUORO

Lukio, Kansankynttiläsali

Ti 18.00-20.15, Saara Howe

11.1.-26.4.2022

87 h / 71 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kursilla opiskellaan äänenmuodostusta sekä stemmalaulua. Ohjelmisto on monipuolinen sisältäen viihdelauluja, kansanlauluja, perinteistä kuoromusiikkia sekä hengellistä musiikkia. Syksyn aikana teutamme kansanlaulukirkon säestyksen kanssa. Keväällä vuorossa on viihdeellinen kevätkonsertti. Otetaan uusia laulajia. Yhteys kuoronjohtajaan puh 040 5298795.

01110105 **Uusi kurssi!**

MATALAN KYNNYKSEN LAULURYHMÄ

Lukio, Kansankynttiläsali

Ti 16.30-18.00, Saara Howe

11.1.-12.4.2022

46 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Tule kokeilemaan laulamisen iloa ja yhdessäoloa. Kurssilla lauletaan viihdelauluja, koululauluja sekä toivelauluja yksinäisesti säestyksen kanssa. Opetellaan laulutekniikkaa kevyesti, koko keho huomioiden.

YKSIINLAULU AIKUISILLE, NUORILLE JA LAPSILLE

Yksinlaulun opetusta tarjotaan aikuisille sekä lapsille ja nuorille. Opetus on yksilöopetusta 30 tai 45 min./kerta. Maksu määräytyy opetusajan perusteella. Opetusaika sovitaan yksilöllisesti kunkin oppilaan kanssa. Opettajina toimivat Pekka Piironen ja Anni Ojala. Yksinlaulun oppilaspaiikat on täytetty syksyllä. Varapaikalle voi hakea osoitteesta www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

01110106

YKSIINLAULU, KLASSINEN

K.J. Ståhlbergin koulu, musiikkiluokka 2

Ke 18.30-20.00, Pekka Piironen

12.1.-27.4.2022

Opiskellaan klassisen laulun perustekniikkaa. Ohjelmisto on pääasiassa suomen-, ruotsin- ja italiankielisiä yksinlauluja sekä saksankielisiä liedieitä. Opetus on yksilöopetusta 27 x 30 min./kerta. Kurssimaksu on 137 €.

01110107

YKSIINLAULU, POP & JAZZ -LAULU

Lukio, musiikkiluokka

Ma 18.30-20.00 ja ti 19.00-20.00,

Anni Ojala

10.1.-2.5.2022

Pop & jazz -laulun tunneilla harjoitellaan laulamisen perustekniikan lisäksi mm. erilaisia soundeja, äänen lämmittelyä ja huoltamista. Opetus on yksilöopetusta 27 x 30 tai 45 min./kerta ja harjoiteltava ohjelmisto päätetään oppilaan oimien mieltymysten ja toiveiden pohjalta. Kurssimaksu on 137 € / 30 min. tai 157 € / 45 min./kerta. Mahdollisuus opiskella myös klassista ohjelmistoa.

01110108

LAULURYHMÄ AIKUISILLE

K.J. Ståhlbergin koulu, musiikkiluokka 2

Ke 20.00-20.45, Pekka Piironen

12.1.-27.4.2022

27 h / 46 €. Tilaa. Kausikortti käy. Ryhmätunti koostuu pääasiassa laulutekniikkaa kehittävästä ääniharjoituksista. Kurssi soveltuu hyvin sekä yksilötunneille että pelkkään ryhmään osallistuville. Esiintymistä harjoitellaan ryhmässä kevätkaudella ja kurssin lopussa pidetään laulajaiset kulttuurisalisissa.

01110109

KARAOKE PARKKILA 1

Parkkilan koulu, monitoimitila

Pe 17.15-19.15, Lea Malila

14.1.-8.4.2022

54 h / 61 €. 1 paikka. Kausikortti käy. Etsitään omaa ääntä harjoitusten kautta, mikrofonin käyttöä, uusia karaokelauluja ja vapaaehtoisesti yleisölle esiintymistä. Käytössä on koko ajan päivittyvät tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt. Vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille. Tule rohkeasti mukaan välittömään joukkoomme. Opettelemme ja opimme yhdessä!

01110110

KARAOKE PARKKILA 2

Parkkilan koulu, monitoimitila

Pe 19.15-21.15, Lea Malila

14.1.-8.4.2022

54 h / 61 €. 1 paikka. Kausikortti käy. Etsitään omaa ääntä harjoitusten kautta, mikrofonin käyttöä, uusia karaokelauluja ja vapaaehtoisesti yleisölle esiintymistä. Käytössä on koko ajan päivittyvät tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt. Vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille. Tule rohkeasti mukaan välittömään joukkoomme. Opettelemme ja opimme yhdessä!

01110111

KARAOKE PÄIVÄKURSSI

Kulttuurisali

Ma 14.00-16.15, Pauli Raivio

10.1.-4.4.2022

66 h / 66 €. Täynnä. Kausikortti käy. Mukavia lauluhetkiä ikivihreiden iskelmien parissa. Karaoketaustat ja hyvä äänen-toisto.

SOITTINOPETUS

01110112

KITARA-BASSO-RUMPUKOULU 1

Yläaste, musiikkiluokka

Ma 15.00-19.00, Jussi Poikkimäki

10.1.-2.5.2022

Kurssimaksu 97 € / 15 min, 137 € / 30 min, 157 € / 45 min. Opetusta lukuvuodessa

27 x 30 min. / opiskelija. Opiskellaan kitaransoiton perusteita, komppaamista ja melodiansoittoa eri musiikkityyleissä, nuotinlukua, improvisointia ym. Kitara-koulu I -kirja sekä opettajan materiaali. Muiden bändisoitinten (basso, rummut) opetuksessa sovelletaan henkilökohtaista opetussuunnitelmaa. Ei ikärajaa. Täynnä. Varapaikalle haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

01110113

KITARA-BASSO-RUMPUKOULU 2

Yläaste, musiikkiluokka

To 15.30-17.00, Antti Kangas

9.9.-2.12.2021, 13.1.-5.5.2022

Kurssimaksu 97 € / 15 min, 137 € / 30 min. Opetusta lukuvuodessa 27 x 30 min. / opiskelija. Sama sisältö kuin Kitara-, basso-rumpukoulu 1:ssä. Täynnä. Varapaikalle haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

01110114

HARMONIKANSOITTO,**RYHMÄOPETUS**

Yläaste, luokka 10

Ma 19.30-21.00, Janne Lindgren

10.1.-2.5.2022

52 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Harmonikansoittoa ryhmäopetuksena. Soitetaan yhdessä monipuolisesti eri musiikkityylejä. Opitaan harmonikan käsittelyä, tekniikkaa ja musiikin teoriaa.

KITARA JA MUUT BÄNDISOITTIMET, AIKUISET

Kitara, -basso ja -rumpukoulun oppilaspaikkoja tarjotaan myös aikuisille. Opetus on yksilöopetusta 15/30/45 min./kerta. Maksu määräytyy opetusajan perusteella. Opetusaika sovitaan yksilöllisesti kunkin oppilaan kanssa. Paikkoja haetaan verkkolomakkeella osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

PIANO, AIKUISET

Pianonsoiton opetusta tarjotaan myös aikuisille. Opetus on yksilöopetusta 15/30/45 min./kerta. Maksu määräytyy opetusajan perusteella. Opetusaika sovitaan yksilöllisesti kunkin oppilaan kanssa. Paikkoja haetaan verkkolomakkeella osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

KIELET**SUOMI**

03120108

SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE 2, KERTAUSKURSSI (TASO A2-B1)

Ks. tiedot etäopetuksen osastosta.

03120109

ОСНОВЫ ФИНСКОГО ЯЗЫКА, ПРОДОЛЖЕНИЕ

Смотрите информацию в разделе о дистанционном обучении.

ENGLANTI01120301 **Uusi kurssi!****ENGLANTI, ALKEET (TASO A1)**

Lukio, luokka 8

Ti 15.00-16.30, Marja Myllylä

11.1.-5.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille tai niille, jotka haluavat vetreyttää ruosteessa olevaa kielitaitoaan. Harjoitellaan englannin käyttöä arkielämän tilanteissa. Opitaan kertomaan perusasiat itsestä ja perheestä, tutustutaan arkisiin askareisiin, kotiin ja harrastuksiin liittyvään sanastoon sekä opitaan asioimaan ravintolassa. Harjoitukset kehittävät kielitaidon eri osa-alueita monipuolisesti. Kurssin oppikirja on Everyday English, Starter (Finn Lectura).

01120302

ARKIELÄMÄN ENGLANTIA, SYVENTÄVÄ (TASO B2)

Lukio, luokka 8

Ti 16.30-18.00, Marja Myllylä

11.1.-5.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssi sopii opiskelijoille, jotka jo hallitsevat englannin perusrakenteet ja keskeisen sanaston. Kurssilla opiskellaan Stepping Stones 3-kirjaa (Finn Lectura), jossa kielen oppimista lähestytään konkreettisesti opiskelijan omien kokemusten ja ajatusten kautta. Laajennetaan sanavarastoa sekä harjoitellaan varmuutta puhumiseen ja rakenteiden käyttöön.

VENÄJÄ

01120601

V GOSTJAH U SKAZKI - VIERAILU SATUUN

Lukio, luokka 8

Pe 16.00-17.00, Irina Trifonova

14.1.-8.4.2022

29 h / 46 €. Регистрация от 30.8.2021. Курс для детей. Кружок "В гостях у сказки" направлен на поддержание родного языка и культуры у ребят 5-9 лет. Для тех, чей родной язык или язык общения дома является русский. Цель этого курса направлена на сохранение и поддержание родной культуры и языка. На уроке будем читать сказки и беседовать, знакомиться с русскими традициями, праздниками, героями сказок и костюмами. Также будем играть и рисовать. Язык курса русский. Kurssi on suunnattu 5-9 -vuotiaille venä-

jänkielille lapsille. Kurssin tarkoitus on auttaa säilyttämään kotikielen kulttuuria. Tunneilla luetaan, leikitään ja askarrellaan. Opetuskieli on venäjä. Kurssilla on tilaa.

03120604

VENÄJÄ 1, ALKEET (TASO A1)

Ks. tiedot etäopetuksen osastosta.

ESPANJA01120701 **Uusi kurssi!****ESPANJA, ALKEET (TASO A1)**

Lukio, luokka 9

Torstai 19.00-20.30, Marja Myllylä

13.1.-7.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Aloitetaan espanjan opiskelu leppoisasti aivan alusta. Oppikirja on Buenas Migas 1 (Finn Lectura). Tutustutaan uuteen kulttuuriin kielen ääntämisen, tervehdysten ja jokapäiväisten sanontojen kautta. Harjoitellaan matkailuun liittyviä puheita.

01120702

ESPANJA, ALKEISJATKO (TASO A1)

Lukio, luokka 9

Ma 19.15-20.45, Marja Myllylä

10.1.-4.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Jatetaan espanjan opiskelua toiselle vuodelle Buenas Migas 1 (Finn Lectura) oppikirjan avulla. Harjoitellaan kielen osa-alueita monipuolisesti suullisten ja kirjallisten tehtävien kautta. Tutustutaan kulttuuriin ääntämisen, tervehdysten ja jokapäiväisten sanontojen kautta. Harjoitellaan matkailuun liittyviä puheita.

01120703 **Uusi kurssi!****CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL**

Lukio, luokka 9

Ti 18.00-19.30, Edgar González Morales

11.1.-22.3.2022

40 h / 51 €. Tilaa. Kausikortti käy. Ya has estudiado español y aún no logras comunicarte con fluidez? En este curso de conversación puedes practicar con un nativo y mejorar tu español en un ambiente agradable y de confianza. Diseñaremos tu objetivo individual de acuerdo con tu nivel e intereses y lo abordaremos de una forma totalmente práctica, desde las situaciones de vida cotidiana hasta necesidades de comunicación profesionales y técnicas.

ITALIA

03120801

ITALIAN ALKEISKURSSI (A1),**HYBRIDIKURSSI**

Ks. tiedot etäopetuksen osastosta.

MUUT KIELET

01129801

KARJALAN KIELI JA KULTTUURI

Lukio, luokka 8

To 18.00-19.30, Eila Markkinen

13.1.-7.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Oppikirja sovitaan kurssilla. Opiskellaan oppikirjan tekstien kautta ja kieliooppia tehtävien muodossa. Tutustutaan karjalankieliseen kirjallisuuteen, lehtiin, musiikkiin ja kulttuuriin. Kurssi sopii kaikille karjalan kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille.

TIETOTEKNIikka

01340101

TIETOTEKNIikka -OPETUSKLINIKKA

Lukio, luokka 2

Ti 18.00-20.15, Antti Kangas

11.1.-5.4.2022

3 h / 30 €. Kevätlukukaudelle mahtuu vielä mukaan. Kausikortti käy. Opiskelijalle tarjotaan 3 x 45 min. opetuskokousta yksilöopetuksena. Ota kursseille mukaan se henkilökohtainen laite (kannettava tietokone, tabletti tai älypuhelin), jonka opetusta haluat saada. Kurssi räätälöidään oppilaan tarpeiden mukaan. Tämä kurssi sopii myös aloittelijoille. Kurssille voi ilmoittautua ja hakea paikkoja koko lukuvuoden ajan. Huom: henkilökohtaiset opetusajat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Opetus tapahtuu siis kolmena tiistaina peräkkäin (yksi oppitunti/viikko). Ilmoitathan etukäteen, mikäli haluat poikkeuksellisesti kolme oppituntia (3x45min) samalla opetuskerralla.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

01110201

KOPOLAN TEATTERI

Kulttuurisali

To 18.00-21.00, Pe 19.00-22.00,

Marja Hannula

14.10.-16.12.2021, 7.1.-18.2.2022

88 h / 76 €.

01110202

LUKU- JA KIRJALLISUUSPIIRI

Lukio, luokka 10

Ke 18.00-19.30, Varpu Vatanen

12.1.-27.4.2022

18 h / 39 €. Tilaa. Kausikortti käy. Joka kerralle, paitsi aloituskerta, sovitaan jokin luettava kirja, joka käsitellään yhdessä. Kirjat voi lainata kirjastosta. Sisältö tarkentuu yhdessä suunnitellen

ensimmäisellä kerralla. Kokoontumiset noin kerran kuukaudessa. Kevään kerrat: 12.1., 9.2., 2.3., 30.3. ja 27.4.2022.

01110601

LUOVA KIRJOITTAMINEN - HYBRIDIKURSSI

Haapajärven lukio, luokka 2 / etäosallistuminen

La 11.00-14.00, Elisa Ruha-Nurkkala

22.1.-16.4.2022

32 h / 51 €. Kurssi täynnä. Kausikortti käy. Tule mukaan kirjoittamaan kokemuksitasi omaperäistä ja tuoretta tekstiä. Etsitään luovuutta erilaisten harjoitusten kautta. Tutustutaan myös runo- ja elämäkertakirjoittamiseen. Tunneilla pääpaino on kirjoittamisella, joten kynät ja vihkot tai tietokone mukaan! Sopii kirjoittamisesta haaveileville kuin jo sitä harrastaneille. Opiskelijoiden toiveet otetaan huomioon sisältösuunnittelussa. Kevään kurssikerrat ovat 22.1, 12.2, 19.3. ja 16.4.2022. Kurssi toteutetaan hybridikurssina niin, että Haapajärvellä kokoontuu lähiryhmä ja etäosallistujat pääsevät mukaan Zoom tai Teams -sovelluksella.

KUVATAITEET

01110301

IKONIMAALAUUS

Lukio, kuvataideluokka

Pe 17.00-20.00, Helena Hyväri

14.1.-1.4.2022

84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Ikonimaalauksen jatkokurssi, joka on tarkoitettu useamman vuoden ikonimaalausta harrastaneille.

01110302

ASORTI

Lukio, kuvataideluokka

To 18.00-21.00, Natalia Pikkarainen

13.1.-31.3.2022

84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Aloittelijan ja kokeneen kuvataidekurssi, jossa työskennellään eri välineillä ja materiaaleilla. Opit piirtämään ja maalaamaan, esimerkiksi muotokuvia. Maalaamme öljy -, akvarelli -, pastelli -, guassi -, ja akryyliväreillä. Harjoitteleme värien sekoitusta ja käyttöä, erilaisia maalaustekniikoita, sommittelua ja kehitetään omaa ilmaisua. Uutena Osibana - japanilainen kuvataide tekniikka, jossa yhdistämme maalausta ja luonnonmateriaaleja. Bonuksena on ilmainen lukomaalaus päivä kesällä 2022.

01110308

MONITEKNIikka-TAIDEPAJA

Lukio, kuvataideluokka

La 10.00-14.30, Natalia Pikkarainen

Su 11.00-14.00

2.-3.4.2022

10 h / 24 €. Kausikortti käy. Enintään 15 osallistujaa. Ilm. 18.3.2022 mennessä. Monitekniikan taidepajalla voi kokeilla ja harjoitella mm. seuraavia: 3D korujen ja koriste - esineiden suunnittelu ja luominen (metallinpakotus paperista, kylmä posliini yms), sekä valuva akryyli (taulut ja kortit).

01110310 **Uusi kurssi!****TAIDETERAPIAA ERITYISRYHMILLE**

Monitoimitalo, taideluokka

Ma 13.00-14.30, Tarja Pärn

10.1.-28.3.2022

22 h / 32 € + materiaalmaksu 5 €. Enintään 15 osallistujaa. Ilm. 27.12.2021 mennessä. Tutkitaan ja havainnoidaan erilaisin keinoin ja tekniikoin taiteen rikasta maailmaa.

KÄDEN TAIDOT

SYKSYLLÄ ALKANEET KOKO LUKUVUODEN KURSSIT

01110405

LASI- JA KERAMIKKAPAJA

Monitoimitalo, luokka 2

Ti 18.00-21.00, Irma Kokkonen

11.1.-5.4.2022

84 h / 76 €. Täynnä. Kausikortti käy. Opi lasintyöstämisen työtavat käyttäen tiffany-, sulatus- ja mosaiikkitekniikoita. Materiaaleina käytämme ikkunalasia, pulloja ym. kierrätyslaseja ja muita sulauslaseja. Tutustutaan savenmuotoilun saloihin ja erilaisiin koristelutekniikoihin. Opit valmistamaan yksilöllistä keramiikkaa perustekniikoita käyttäen. Dreijaus-harjoituksia ja muottiin valamista.

01110412

KÄDENTAIIDOT/KUDONTA KOPOLA

Kopolan koulu

Ma 11.00-14.00, Ulla Piipponniemi

10.1.-4.4.2022

88 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kudontaa ja kädentaitoja: virkkausta, neuleita, makramee solmeilua

01110413

KUDONTA KESKUSTA

Monitoimitalo, kudontatila

Ma 17.30-20.30, Ulla Piipponniemi

10.1.-4.4.2022

88 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Sisustustekstiilejä ja asusteita kangaspuilla kutoen.

01110414

NYPLÄYS/KIRJONTA

Yläaste, tekstiilityön luokka

Ti 16.00-18.15, Raija-Leena Leppikangas

11.1.-5.4.2022

63 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy. Nyp-läyksen alkeet. Uusia tekniikoita ja ideoita tarpeen mukaan. Kirjonta, esim. har-danger.

01110415

KÄDENTAIIDOT/KUDONTA KUUSAA

Kuusaan kylätalo Eurola, kudontaluokka Ti 18.00-21.00, Ulla Piipponniemi 11.1.-5.4.2022

88 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kudontaa ja kädentaitoja: virkkausta, neuleita.

01110416

TILKKUTYÖT

Monitoimitalo, luokka 2
Ke 11.00-14.00, Ulla Piipponniemi
12.1.-6.4.2022

88 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Tilkkutyöitä perinteisin sekä modernein tekniikoin. Materiaaleina puuvillat, pellava, silkki, villa, trikoo. Pussukoita ja laukkuja ompelemalla. Käsien applikoitua villakankaista.

01110417

KAIKENKARVAISET KÄSITYÖT

Monitoimitalo, luokka 2
Ke 18.00-20.15, Ulla Piipponniemi
12.1.-6.4.2022

66 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy. Käsitöiden ilta, jonne voit tulla hakemaan uusia ideoita kesken jääneisiin töihisi tai valmistamaan jotain uutta. Voit neuloa, virkata, solmeilla makrameeta tai ommella. Aihepiiriä ei ole rajattu, rohkeasti mukaan. Voit osallistua kurssille myös kertakävijänä 5 € / kerta.

01110420

KÄDENTAIIDOT/KUDONTA KUMISEVA

Kumiseva kudontatila
To 10.00-13.00, Ulla Piipponniemi
13.1.-7.4.2022

88 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kudontaa ja kädentaitoja: virkkausta, neuleita, makramee solmeilua

01110421

KÄDENTAIIDOT/KUDONTA OKSAVA

Oksavan koulu, kudontatila
To 13.30-16.30, Ulla Piipponniemi
13.1.-7.4.2022

88 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kudontaa ja kädentaitoja: virkkausta, neuleita, makramee solmeilua

01110422

PUU- JA METALLITYÖ

Yläaste, teknisentyön luokka
Ti 17.30-20.30, Kari-Pekka Pikkarainen
11.1.-5.4.2022

84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Metallija puutöitä joka sorttia, luovalla otteella. Valmistetaan kaikenlaisia töitä opiskelijan omiin tarpeisiin. Ikäraja 18v.

KEVÄÄLLÄ ALKAVAT UUDET KURSSIT



01110410

RINTALIIVIKURSSI

Yläaste, tekstiililuokka
Ma, to 18.00-21.00, Sisko Mustaparta
14.3, 24.3, 28.3, 31.3.2022
16 h / 39 €. Ilm. 28.2.2021 menn. Kausikortti käy. Kurssilla ommellaan yhdet rintaliivit käyttäen suoraa ja siksak-om-melta. Materiaalit ja kaava kaksiiin liiveihin maksaa n. 45 €. Ilmoita 0400672139 opettajalle 21.2.2022 mennessä, otatko mustan vai valkean tarvikepaketin sekä sen, teetkö kaarituellisen vai - tuet-toman mallin. Tarvikelista lisätiedoissa. Jos tarvitset ompelukoneen, ota yhteyt-tä 0444456216 (Ulla Piipponniemi).

01110411

LAPINRUMPUKURSSI

Monitoimitalo, luokka 2
Pe 18.00-21.00, la 9.00-15.45,
Sisko Mustaparta
8-9.4.2022
12 h / 32 €. Ilm. 24.3.2022 mennessä. Kausikortti käy. Poron rumpunahka liotetaan ja pingotetaan nyörin avulla kehikon päälle. Rumpu kuvioidaan musteella esim. Thuleia-sivuston kuvioilla tai jätetään värjäyksestä tullut kuvio. Lopuksi rumpu suojataan mehiläisvahalla ja huovutetaan rumpukapula. Ilmoita 0400672139, otatko pyöreän 46/10 cm (105€) tai soikean 41/30/7 cm (85€) rummun.

01110419

OMPELU- JA VERHOILUPAJA, KEVÄT

Monitoimitalo, luokka 2
To 12.00-15.00, Pirjo Töllä
13.1.-7.4.2022
48 h / 56 €. Ilm. 30.12.2021 mennessä. Kausikortti käy. Ompele lasten tai aikuisten uudet, persoonalliset vaatteet. Muodista vanhat vaatteet, lyhennä lahkeita tai vaihda vetoketjuja. Verhoille vanha tuolisi uuteen kuusiin. Valmista ompelukoneelle tilkuista mattoja erilaisilla työtavoilla. Ompele ryijy seinälle tai nukkamatto lattialle langanlopuista. Sisusta kotiasi uusi ilme uusilla tekstiileillä. Malleja ja ideoita löydät kurssilta. Tule ja innostu ompelusta!

01110424

HUONEKALUJEN REMPPAILU JA ENTISTÄMINEN, KEVÄT

Yläaste, teknisentyön luokka
La 9.00-12.45, Kari-Pekka Pikkarainen
22.1, 5.2, 19.2, 5.3, 19.3, 2.4, 9.4.2022
35 h / 51 €. Ilm. 9.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Entisöidään ja korjataan vanhoja huonekaluja sekä muita talon esineitä. Mukaan mahtuu uudempiakin remppakohteita. Käytetään pitkälti perinteisiä menetelmiä.

01110426

KORUPAJA/LUSIKKAKORUT, KEVÄT

Yläaste, kuvataideluokka
Ke 18.00-21.00, Jussi Kokkonen
16.3.-11.5.2022
36 h / 51 €. Ilm. 28.2.2022 mennessä. Kausikortti käy. Opi suunnittelemaan ja valmistamaan muodikkaat korut esim. riipukset, korvakorut, sormukset, ran-nerenkaat, perinteiset lenkkiketjut ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, messinkiä, titaania, hopeasavea, helmiä, kiviä, lusikoita, haarukoita, ym. Voit ottaa kurssille mukaan lusikoita, haarukoita ym. sekä hieman mieliku-vitusta, kaikki muu löytyy kurssipaikalta. Opettajalta voit ostaa hopea ja muuta li-sämateriaalia. Kurssi ei vaadi ennakkotaitoja vaan sopii kaikille. Työvälinemak-su 12€/lukukausi.

01110428 **Uusi kurssi!**

KAUNISTA VIRKATEN JA HELMEILLEN, KEVÄT

Yläaste, tekstiilityön luokka
Pe 17.00-20.00, Marja-Liisa Åvist
14.1.-18.2.2022
24 h / 41 €. Ilm. 3.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Valmistetaan virkkaamalla monenlaisia kauniita ja käytännöllisiä töitä. Tehdään pieniä pitsisiä koristeita ja klipsulaukkuja virkkaamalla. Helmitöitä eri tekniikoin virkkaamalla ja ompele-malla sekä rautalankaan tekemällä.

01110430

HUOVUTUS, KEVÄT

Monitoimitalo, luokka 2
Pe 17.00-20.00
La 9.00-15.00, Ulla Piipponniemi
25.-26.3.2022
12h / 32 €. Ilm. 14.3.2022 mennessä. Kausikortti käy. Tee huovuttamalla keväiset/kevyyet verhot, pääsiäiseksi noidalle lakki/viitta, tee taulu seinälle, kuvioi pää-siäismunia. Aihepiiriä ei ole rajattu.

01110435 **Uusi kurssi!**

SULOISTA SAIPPUPAA

Monitoimitalo, luokka 2
Pe 16.00-19.45, Tarja Pärn
4.2, 18.2.2022
10h / 32 €. Ilm. 21.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Tutustu saippuanvalmis-tuksen saloihin kahden illan lyhytkurs-silla. Valetaan saippuaa valmiista saip-puamassasta ja valmistetaan myös oma saippuaseos. Tarvikkeita voi ostaa opet-tajalta.

01110431 **Uusi kurssi!**

OLKALAUKKU OMPELEMALLA

Monitoimitalo, luokka 2
Pe 17.00-20.00, la 9.00-15.00, Ulla Piipponniemi
11.-12.2.2022
12 h / 32 €. Ilm. 31.1.2022 mennessä. Kausikortti käy. Ommellaan vetoketjulli-

nen olkalaukku, jossa taskullinen vuori. Kankaaksi uusi tai vanha: puuvilla, farkkukangas, sisustus kangas, villakangas (esim. vanuttunut villapaita), retroverhot. Opettajalta voi ostaa koviekekangasta, d-renkaita, solkia, magneettilukkoja, vetoketjuja., ym tarviketta

01110436 **Uusi kurssi!**

MUNANKUORIMOSAIKKI

Monitoimitalo, luokka 2
La 9.00-16.00, su 9.00-15.00,
Jaana Öljymäki
19.-20.2.2022

16h / 39 €. Ilm. 4.2.2022 mennessä. Kausikortti käy. Koristellaan munankuorimosaikeilla esim. rasioita, purkkeja, kulhoja, kukkaruukkuja, tarjottimia, koruja, kehkyksiä ja muita pieniä tuotteita. Pohjaksi sopivat huokoiset materiaalit, kuten puu, pahvi ja lasittamaton keramiikka. Kurssi sopii lapsille ja aikuisille.

TANSSI JA LIIKUNTA

TANSSI

01830101

ITÄMAINEN TANSSI

Uimahalli, ryhmäliikuntatila
Ti 18.00-19.00, Eija Kivelä
11.1.-29.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Harjoitellaan itämaisen tanssin liikkeitä, askeleita ja mahdollisesti koreografioita. Naisellinen pehmeä tanssi lievittää hartia- ja selkävaivoja sekä vahvistaa lantion pohjan lihaksia. Tunnille joustavat liikuntavaatteet, tossut, huivi lantiolle ja iloinen mieli.

KUNTOLIIKUNTARYHMIEN TASOMÄÄRITTELY

TEKNINEN VAATIVUUS

1 = helppo
2 = jonkin verran koreografisia osuuksia
3 = koreografisesti haastava

FYYSINEN RASITTAVUUS

+ = kevyttä / rentouttavaa
++ = tehokasta jumppaa
+++ = rankkaa treeniä

LIIKUNTA

01830105

IKÄIHMISTEN LIIKUNTA

Vanha uimahalli, ryhmäliikuntatila
Pe 10.30-11.30, Eija Kivelä
14.1.-1.4.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Ikäihmisille monipuolista liikuntaa väliinellä ja ilman.

01830106

ST-TUOTTEEN JUMPPA

ST-tuote
Ma 14.00-14.45, Minna Kuisma
10.1.-28.3.2022
22 h / 43 €. Tilaa. Kausikortti käy.

01830107

PÄIVÄN KUNTOJUMPPA

Vanha uimahalli, ryhmäliikuntatila
Ma 11.15-12.15, Minna Kuisma
10.1.-28.3.2022
29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Peruskuntojumppaa niille, jotka ehtivät liikkumaan päiväsaikaan. Tunti sisältää helpon, mutta tehokkaan lämmittelyn, lihaskunto-osion sekä loppuverryttelyn ja venyttelyt.

01830108

KUNTOJUMPPA NAISILLE JA

MIEHILLE, OKSAVA

Oksavan koulu/liikuntasali
Ma 17.30-18.30, Eija Kivelä
10.1.-28.3.2022
28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

01830110

MIESTEN LIHASKUNTOJUMPPA

Oksavan koulu/liikuntasali
Ke 19.00-20.00, Jarmo Eronen
12.1.-30.3.2022
28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

LIIKKUJAN VIIKKOKALENTERI

MAANANTAI

01830111

LAVIS- LAVATANSSIJUMPPA, PÄIVÄRYHMÄ 1

Vanha uimahalli, ryhmäliikuntatila
Ma 10.30-11.15, Minna Kuisma
10.1.-28.3.2022
22 h / 43 €. Täynnä. Kausikortti käy. Taso 2+. Lavis-Lavatanssijumppa on sekoitus helppoja jumppaliikkeitä ja yksin tansittavaan muotoon muokattuja lavatanssiaskeleita. Tunnilla tanssitaan yksin ja mukana on tuttuja tanssilajeja, kuten humpppa, jenkka, tango, valssi jne. Päiväryhmässä meno on rauhallisempaa ja liikkeille löytyy hyppytömiä vaihtoehtoja.

01830112

LAVIS- LAVATANSSIJUMPPA, PÄIVÄRYHMÄ 2

Vanha uimahalli, ryhmäliikuntatila
Ma 12.15-13.00, Minna Kuisma
10.1.-28.3.2022
22 h / 43 €. Täynnä. Kausikortti käy. Taso 2+. Lavis-Lavatanssijumppa on sekoitus helppoja jumppaliikkeitä ja yksin tansittavaan muotoon muokattuja lavatanssiaskeleita. Tunnilla tanssitaan yksin

ja mukana on tuttuja tanssilajeja, kuten humpppa, jenkka, tango, valssi jne. Päiväryhmässä meno on rauhallisempaa ja liikkeille löytyy hyppytömiä vaihtoehtoja.

01830113

ASAHI HEALTH - TERVEYSLIIKUNTA

Vanha uimahalli, ryhmäliikuntatila
Ma 13.00-13.45, Minna Kuisma
10.1.-28.3.2022
22 h / 43 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. ASAHI on kokonaisvaltaista ja yksinkertaista terveysliikuntaa. Tunnilla tehdään hitaita ja pehmeitä liikkeitä hengityksen tahdissa, Liikkeiden avulla rentoutetaan niska-hartiaseutua, avataan yläselkää ja rintakehää sekä vahvistetaan selän ja alaraajojen lihaksia. ASAHI soveltuu kaikille ikään, kokoon ja kuntoon katsomatta.

01830114

KUNTOSALICIRCUIT 1

MIEHILLE JA NAISILLE

Monitoimitalo, kuntosali
Ma 16.00-17.00, Minna Kuisma
10.1.-28.3.2022
29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Tunnin aluksi lyhyt lämmittely, jonka jälkeen kuntosaliharjoittelua kiertoharjoittelu periaatteella. Kiertoharjoittelu sisältää liikkeitä kuntosalilaitteilla, oman kehon painolla, käsipainoilla, kahvakuulalla ym. Omien salihanskojen käyttö suositeltavaa.

01830115

SELKÄJUMPPA

Työväentalo
Ma 17.30-18.30, Minna Kuisma
10.1.-28.3.2022
29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Peruskuntojumppaa, jossa liikkeet on valittu niin, että ne eivät kuormita rankaa. Jumppa sisältää helpon mutta tehokkaan alkulämmittelyn, lihaskunto-osion sekä venyttelyosion. Lihaskunto-osuudessa tehdään lihaskuntoliikkeitä vaihdellen kehon kaikille lihasryhmille, painottuen rankaa tukevien lihasten harjoittamiseen.

01830116 **Uusi kurssi!**

RANGAN LIIKE JA FASCIAMETHOD

Työväentalo
Ma 18.30-19.15, Minna Kuisma
10.1.-28.3.2022
22 h / 43 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Tunti sisältää vaihdellen rangan liike-osion liikkeitä sekä FasciaMethod -liikkeitä. Rangan liike-osioon kuuluu rankaa huoltavia harjoitteita sekä liikkuvuutta lisääviä harjoitteita kaularangalle, rintarangalle ja lannerangalle. FasciaMethod -osuudessa tehdään dynaamisia venytyksiä, joilla haetaan venyvyyttä lihaksia ympäröiville lihaskalvorakenteille eli fascioille. Lisäksi tuntiin sisältyy keuhko- ja lantiharjoitteita.

TIISTAI01830117 **Uusi kurssi!****PAKARAT PIUKEIKS**

Monitoimitalo, liikuntasali 1/3
Ti 17.30-18.00, Katri Hautakangas
11.1.-29.3.2022

14 h / 29 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.
Tunnilla keskitytään muokkaamaan pakaran ja jalkojen lihaksia monipuolisesti. Harjoittelu sekä välineillä että ilman. Hyvä lämmittely core-tunnille.

01830118

CORE

Monitoimitalo, liikuntasali 2/3
Ti 18.00-19.00, Katri Hautakangas
11.1.-29.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.
Tunnilla keskitytään harjoitteluun monipuolisesti ja tehokkaasti keskivartalon lihaksia. Sopii sekä miehille että naisille.

02830128 **Uusi kurssi!****NETTIJOOGA**

Facebook live
Ti 18.00-19.00, Marjo Rautaoja
11.1.-22.3.2022

Katso tarkemmat tiedot etäopetuksen osastosta.

01830119

HATHAJOOGA

Uusi uimahalli, ryhmäliikuntatila
Ti 19.00-20.00, Aija Pasanen
11.1.-29.3.2022

28 h / 52 €. Täynnä. Kausikortti käy. Taso 1++.
Fyysinen jooga sopii heille, jotka kaipaavat enemmän haastetta keholle. Hoitaa ja huoltaa monipuolisesti kehoa ja mieltä. Oma joogamatto mukaan.

KESKIVIIKKO

01830121

JUMPPA-MIX

Työväentalo
Ke 17.00-18.00, Minna Kuisma
12.1.-30.3.2022

29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+.
Helppoa perusjumppaa vaihtuvalla ohjelmalla. Tunnin aihe vaihtuu aina kolmen viikon välein. Tunnin aiheet ovat syyslukukaudella kuntojumppa, tasapaino- ja koordinaatio-tunti, Gymstick ja rasvanpolttotunti. Kevätlukukaudella ohjelmassa on ysäri-aerobic, pumpppi, core ja nyrkkeily-mix.

01830122 **Uusi kurssi!****NISKA-HARTIA-SELKÄJUMPPA**

Työväentalo
Ke 18.00-18.30, Minna Kuisma
12.1.-30.3.2022

15 h / 31 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.
Tunnilla tehdään vahvistavia-, venyttäviä-

ja rentouttavia harjoitteita niskan, hartioiden ja selän alueen lihaksille.

01830123

SYVÄVENYTTELY JA RENTOUTUS

Työväentalo
Ke 18.30-19.30, Minna Kuisma
12.1.-30.3.2022

29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.
Tunti sisältää lämmittelyosion, jossa valmistellaan lihaksia venytykseen ja avataan liikeratoja. Venyttelyosiossa tehdään pitkiä venytyksiä kehon eri lihasryhmille venytysmenetelmää vaihdellen. Lopussa rentoutusosio, jossa tutustutaan erilaisiin rentoutusmenetelmiin.

TORSTAI

01830124

KUNTOSALICIRCUIT 2**MIEHILLE JA NAISILLE**

Monitoimitalo, kuntosalitalo
To 16.00-17.00, Minna Kuisma
13.1.-31.3.2022

29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.
Tunnin aluksi lyhyt lämmittely, jonka jälkeen kuntosaliharjoittelua kiertoharjoittelu periaatteella. Kiertoharjoittelu sisältää liikkeitä kuntosalilaitteilla, oman kehon painolla, käsipainoilla, kahvakuulalla ym. Omien salihanskojen käyttö suositeltavaa.

01830125

KUNTOSALICIRCUIT 3**MIEHILLE JA NAISILLE**

Monitoimitalo, kuntosalitalo
To 17.00-18.00, Minna Kuisma
13.1.-31.3.2022

29 h / 54 €. Täynnä. Kausikortti käy. Taso 1++.
Tunnin aluksi lyhyt lämmittely, jonka jälkeen kuntosaliharjoittelua kiertoharjoittelu periaatteella. Kiertoharjoittelu sisältää liikkeitä kuntosalilaitteilla, oman kehon painolla, käsipainoilla, kahvakuulalla ym. Omien salihanskojen käyttö suositeltavaa.

01830126

LAVIS- LAVATANSSIJUMPPA

Monitoimitalo, liikuntasali 2/3
To 18.00-19.00, Minna Kuisma
13.1.-31.3.2022

29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 2++.
Lavis-Lavatanssijumppa on sekoitus helppoja jumppaliikkeitä ja yksin tansittavaan muotoon muokattuja lavatanssiaskeleita. Tunnilla ei siis tarvita paria, eikä aiempaa tanssikokemusta. Lukuvuoden aikana käydään laajasti läpi eri tanssilajeja humpasta tangoon ja jenkasta masurkkaan, lattareita unohtamatta. Lavis on helppoa, hauskaa ja hikistä liikuntaa.

01830128

PILATES 1

Uusi uimahalli, ryhmäliikuntatila
To 19.00-20.00, Katri Hautakangas
13.1.-31.3.2022

28 h / 52 €. Täynnä. Kausikortti käy. Taso 1+.
Keskitytään keskivartalon lihasten aktivoimiseen ja voimistamiseen hengityksen avulla. Syvien lihasten tuki vähentää rankaan kohdistuvaa painetta sekä auttaa ehkäisemään ja selättämään selkävaivoja. Kehittää koordinaatiota sekä lisää kehotietoisuutta.

01830129

PILATES 2

Uusi uimahalli, ryhmäliikuntatila
To 20.00-21.00, Katri Hautakangas
13.1.-31.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.
Lempimpi tunti sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta. Pilates parantaa ryhtiä ja asentoa sekä lisää kehotietoisuutta. Tunti päätetään kehotietoisuusharjoitukseen, jossa keho myös rentoutuu.

VESILIIKUNTA

Opiskelija kuittaa maksutta opistolta itselleen kulunvalvontarannekkeen kurssin ajaksi, palautus opistolle kurssin päätyttyä. Hukatusta rannekkeesta peritään 12 €

01830130

VESIJUMPPA

Uimahalli, allasosasto
Ma 16.15-17.00, Johanna Skantz
10.1.-28.3.2022

21 h / 75 €. Tilaa. Monipuolista reipasta jumppaa veden vastusta hyväksikäyttäen välineillä ja ilman.

01830132

ALLAS-LAVIS 1

Uimahalli, terapia-allas
Ti 15.45-16.30, Minna Kuisma
11.1.-29.3.2022

22 h / 75 €. Tilaa. Allas-Lavis on vesiliikuntaa parhaimmillaan ja siinä yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt ja tanssiliikunnan ilo. Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Allas-Lavis sopii kaikille, sillä vesi kannattelee kehoa ja antaa tehokkaan vastuksen, niveliä kuitenkin rasittamatta.

01830133

ALLAS-LAVIS 2

Uimahalli, terapia-allas
Ti 16.30-17.15, Minna Kuisma
11.1.-29.3.2022

22 h / 75 €. Tilaa. Allas-Lavis on vesiliikuntaa parhaimmillaan ja siinä yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt ja tanssiliik-

kunnan ilo. Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Allas-Lavis sopii kaikille, sillä vesi kannattelee kehoa ja antaa tehokkaan vastuksen, niveliä kuitenkin rasittamatta.

KESÄ 2022



01830144

PÄIVÄN KUNTOJUMPPA, KESÄ

Vanha uimahalli, ryhmäliikuntatila
Ma 12.00-13.00, Minna Kuisma
25.4.-30.5.2022
8 h / 18 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

01830145

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA, PÄIVÄRYHMÄ KESÄ

Vanha uimahalli, ryhmäliikuntatila
Ma 13.00-13.45, Minna Kuisma
25.4.-30.5.2022
6 h / 14 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

01830146

KUNTOSALI-CIRCUIT 1 MIEHILLE JA NAISILLE, KESÄ

Monitoimitalo, kuntosali
Ma 16.00-17.00, Minna Kuisma
25.4.-30.5.2022
8 h / 18 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

01830147

SELKÄJUMPPA, KESÄ

Työväentalo
Ma 17.30-18.30, Minna Kuisma
25.4.-30.5.2022
8 h / 18 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

01830148

NISKA-HARTIA-SELKÄJUMPPA, KESÄ

Työväentalo
Ke 17.00-17.45, Minna Kuisma
20.4.-1.6.2022
7 h / 16 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

01830149

FASCIAMETHOD JA SYVÄVENYTTELY, KESÄ

Työväentalo
Ke 17.45-18.45, Minna Kuisma
20.4.-1.6.2022
9 h / 20 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

01830150

KUNTOSALI-CIRCUIT 2 MIEHILLE JA NAISILLE, KESÄ

Monitoimitalo, kuntosali
To 17.00-18.00, Minna Kuisma
21.4.-2.6.2022 (ei tuntia 26.5)
8 h / 18 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

01830151

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA, KESÄ

Monitoimitalo, liikuntasali ½
To 18.00-19.00, Minna Kuisma
21.4.-2.6.2022 (ei tuntia 26.5)
8 h / 18 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

LUONNONTIETEET

01410201 **Uusi kurssi!**

LAJINTUNTEMUS JA LINTUEKOLOGIA

Lukio, luokka 3 + maasto
Ti 18.30-20.00, Peter Howe
8.2.-3.5.2022
24 h / 41 €. Ilm. 31.1.2022 mennessä.
Kausikortti käy. Tutustutaan alueen linnustoon opiskellen kuvamateriaalien avulla talvella ja retkeillen keväällä. Sovitaan yhdessä 3 retkipäivää. Opiskelukielenä on suomi ja haluttaessa englanti.

LASTEN JA NUORTEN KOULUTUS

TAITEEN PERUSOPETUS

KUVATAITEET

01110309 **Uusi kurssi!**

VARHAISIÄN KUVATAIDE (6 V.)

Monitoimitalo, luokka 2
to 18.00-19.00, Maarit Räsänen
13.1.-5.5.2022
20 h / 40 €. Enintään 10 osallistujaa.
Kurssi on tarkoitettu 6-vuotiaille esikäisille lapsille kuvataiteen alkeis opinnoiksi. Tavoitteena on antaa myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä kuvataiteesta sekä luoda pohjaa taiteen perusopetuksen opintoihin. Opetuskertoja on keväällä 15. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

01110305

KUVATAIDE, TPO 1-2 (7-9 v.)

Monitoimitalo, luokka 2
ma 17.45-19.15, Maarit Räsänen
10.1.-2.5.2022
60 h / 77 €. Täynnä. Kurssi on tarkoitettu kuvataiteen perusopetuksen aloittaville ja jatkaville oppilaille. Suositeltavaa aloitusikä on 7-9 vuotta. Antaa valmiuksia ilmaista itseään kuvataiteen keinoin. Keskeistä on tekemisen ja kokemisen ilo, sekä uskallus tulkita taidetta persoonallisesti. Työpaja 25.2.2022. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

01110306

KUVATAIDE, TPO 3-4 (9-11 v.)

Monitoimitalo, luokka 2
ma 15.30-17.45, Maarit Räsänen
10.1.-2.5.2022
90 h / 92 €. Tilaa. Kurssi on tarkoitettu kuvataiteen perusopetuksen jatkaville oppilaille, mutta uusiakin oppilaita otetaan mukaan. Vahvistaa omien kokemusten ja itselle tärkeiden asioiden ilmaisemiseen kuvataiteen keinoin. Kehitetään kykyä tulkita ja havainnoida ympäristöä sekä taiteen maailmaa. Työpaja 25.2.2022. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

01110307

KUVATAIDE, TPO 5-6 (11-16 v.)

Monitoimitalo, luokka 2
To 15.30-17.45, Maarit Räsänen
13.1.-5.5.2022
90 h / 92 €. Täynnä. Kurssi on tarkoitettu kuvataiteen perusopetuksen jatkaville oppilaille, mutta uusiakin oppilaita otetaan mukaan. Sisältää vaihtoehtoisia teemallisia opintokokonaisuuksia, joista sovitaan erikseen kunkin oppilaan kanssa. Työpaja 25.2.2022. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

KÄDEN TAIDOT

01110433

KÄSITYÖ, TPO 1-4 (7-10 v.)

Monitoimitalo, luokka 1
Ma 17.15-19.30, Tarja Pärn
10.1.-25.4.2022
72 h / 84 €. Tilaa. Kurssi on tarkoitettu aloittaville ja jatkaville oppilaille. Käsi-työkoulussa opimme luovasti kokeillen erilaisia käsityötekniikoita. Teemme lankatöitä, ompelemme, muotoilemme savesta, paperista, huovasta ja kierrätysmateriaaleista kivoja esineitä käyttöön ja koristeeksi. Työpaja 25.2.2022. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

01110434

KÄSITYÖ, TPO 2-6 (8-16 v.)

Monitoimitalo, luokka 1
Ma 15.00-17.15, Tarja Pärn
10.1.-25.4.2022
90 h / 92 €. Tilaa. Kurssi on tarkoitettu jatkaville oppilaille, mutta uusiakin otetaan mukaan. Käsi-työkoulussa opimme luovasti kokeillen erilaisia käsityötekniikoita. Teemme lankatöitä, ompelemme, muotoilemme savesta, paperista, huovasta ja kierrätysmateriaaleista kivoja esineitä käyttöön ja koristeeksi. Työpaja 25.2.2022. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

MUSIIKKI

PIANONSOITTO
7-15 -VUOTIAILLE

Pianonsoiton opetusta tarjotaan 7-15-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus on yksilöopetusta 27 kertaa 15, 30 tai 45 min./kerta. Kurssimaksu on 97 € / 15 min, 137 € / 30 min. tai 157 € / 45 min./kerta. Oppilaspaikkoja haetaan osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

01110115

PIANO A1

Lukio, musiikkiluokka
Ma 16.45-18.15, Anni Ojala
10.1.-2.5.2022

01110116

PIANO A2

K.J. Ståhlbergin koulu, musiikkiluokka 2
Ma 14.15-18.00, Pekka Piironen
10.1.-2.5.2022

01110117

PIANO B1

K.J. Ståhlbergin koulu, musiikkiluokka 1
Ti 15.00-18.45, Ljudmila Vatanen
11.1.-26.4.2022

01110118

PIANO B2

Lukio, musiikkiluokka
Ti 16.30-19.00, Anni Ojala
11.1.-26.4.2022

01110119

PIANO C

K.J. Ståhlbergin koulu, musiikkiluokka 1
Ke 15.15-19.00, Ljudmila Vatanen
12.1.-27.4.2022

01110120

PIANO TIITTO

Tiiton koulu, musiikkiluokka
To 15.15-18.15, Ljudmila Vatanen
13.1.-5.5.2021

01110121

PIANO KOPOSPERÄ

Parkkilan koulu, musiikkiluokka
To 16.30-17.50, Anni Ojala
13.1.-5.5.2021

01110122

PIANO D

K.J. Ståhlbergin koulu, musiikkiluokka 2
Pe 13.30-15.45, Pekka Piironen
14.1.-6.5.2022

VIULUNSOITTO

Viulunsoiton opetus on suunnattu 5-15-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus on yksilöopetusta 27 kertaa 30/45 min./oppilas/kerta. Kurssimaksu on 137 € / 30 min. / kerta tai 157 € / 45 min./kerta. Oppilaspaikkaa haetaan osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

01110123

VIULUNSOITTO

Lukio, musiikkiluokka
To 14.00-18.00, Tiina Ylikoski
13.1.-5.5.2022

TANSSI JA LIIKUNTA

01830134

MUKSUJUMPPA (AIKUINEN JA LAPSI 1-2V=19-20 SYNT.)

Tiiton koulu, liikuntasali
To 16.30-17.15, Johanna Skantz
13.1.-31.3.2022
21 h / 41 €. Tilaa. Muksujumppa on aikuisen ja 1-2 vuotiaan lapsen yhteisjumppa. Liikuntaa tulee molemmille. Tunti sisältää yhteistä liikkumista ja leikkiä sekä omatoimista liikkumista lapsen mieltymysten mukaan. Tunti tarjoaa virikkeitä liikunnan perusmuotojen oppimiseen. Tunnille voivat osallistua molemmat vanhemmat, mutta toisia sisaruksia ei voi ottaa mukaan. Maksu peritään vain yhdeltä.

01830135

LIKKARI 3-4-v. (17-18 SYNT.)

Tiiton koulu, liikuntasali
To 17.15-18.00, Johanna Skantz
13.1.-31.3.2022
21 h / 41 €. Täynnä. Liikkari on monipuolinen liikuntakerho 3-4-vuotiaille tytöille ja pojille. Opetus pohjautuu lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Liikkarissa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä, leikkejä ja yhdessäoloa. Sään sallies- sa voimme kokeilla myös ulkoliikuntaa ja ulkoleikkejä. Syksyllä kausi aloitetaan yhteistunnilla, jolloin lapsella tulee olla mukana liikuntakykyinen aikuinen.

01830136

LIKKARI 5-6 v.

Tiiton koulu, liikuntasali
To 18.00-18.45, Johanna Skantz
13.1.-31.3.2022
21 h / 41 €. Täynnä. Sisältää erilaisia leikkejä ja pelejä, joissa opetellaan kehonhallintaa, perusliikkeitä sekä erilaisten välineiden käyttöä. Opetellaan sääntöjä ja sosiaalista kommunikointia toiminnan mukana.

01830137

VOIKKAKERHO 7-10 v.

Tiiton koulu, liikuntasali
To 18.45-19.30, Johanna Skantz
13.1.-31.3.2022
21 h / 41 €. Täynnä. Kausikortti käy. Sisältää kehon hallintaa, voimistelun perusliikkeitä, rytmiikkaa jne. Voimistelun termit ja perusliikkeet tutuksi.

01830140

CHEERLEADING 7-9 v.

Tiiton koulu, liikuntasali
Ma 16.15-17.15, Enna Karppinen
10.1.-28.3.2022
28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Akrobatiaa, hyppyjä, voimistelua sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Kivaa yhdessäoloa.

01830142

TELINEVOIMISTELU 1 (9-12 v.)

Monitoimitalo, kuntosali
Ke 16.00-17.00, Jarmo Eronen
12.1.-30.3.2022
28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Ryhmä tarkoitettu uusille harrastajille tai aloittelijoille. Sisältää erilaisia notkeus-, tasapaino-, voima ja ketteryysarjoitteita, liikuntaleikkejä. Kehittää koordinaatiota, ketteryyttä, voimaa ja liikkuvuutta.

01830143

TELINEVOIMISTELU 2 (11-13 v.)

Monitoimitalo, kuntosali
Ke 17.00-18.00, Jarmo Eronen
12.1.-30.3.2022
28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Ryhmä tarkoitettu uusille harrastajille tai aloittelijoille. Sisältää erilaisia notkeus-, tasapaino-,voima ja ketteryysarjoitteita, liikuntaleikkejä. Kehittää koordinaatiota, ketteryyttä, voimaa ja liikkuvuutta.

PYHÄJÄRVI

Osoite Ollintie 26 (kaupungintalo, 1. krs), 86800 Pyhäsalmi
 Puhelin 044 4457 982
 Sähköposti kaija.tienhaara@haapajarvi.fi, kansalaisopisto@haapajarvi.fi
 Internet www.jokilatvanopisto.fi

MUSIIKKI KUOROT JA LAULUNOPETUS

03110105

COMODO-LAULUYHTYE

Seurakunta

Ti 18.00-19.30, Pertti Ruotanen

11.1.-26.4.2022

56 h / 61 €. Tilaa. Kausikortti käy. Vaativampaa mieskuorolaulua 4-äänisesti. Kiinnitetään erityisesti huomiota äänenmuodostukseen ja ilmaisuun. Lisätietoja ja ilmoittautuminen kurssin opettajalle.

03110106

MIESKUORO

Seurakunta

Ke 18.00-20.15, Pertti Ruotanen

12.1.-27.4.2022

84 h / 71 €. Tilaa. Kausikortti käy. Perinteistä ja uudempaa mieskuorolaulua. Uusia laulajia mahtuu mukaan, ota yhteys kuoronjohtajaan.

03110107

KARAOKE

Kahvila Karnevaali

Pe 18.00-20.15, Esko Holappa

14.1.-8.4.2022

63 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy. Tule laulamaan ja oppimaan kahvilatunnelmissa.

YKSINLAULU

Yksinlaulun opetusta tarjotaan aikuisille sekä lapsille ja nuorille. Opetus on yksilöopetusta 15/30/45 min./kerta. Maksu määräytyy opetusajan perusteella. Opetusaika sovitaan yksilöllisesti kunkin oppilaan kanssa. Opettaja on musiikkipedagogi Säde Pesonen. Paikkoja haetaan osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

SOITINOPETUS

03110108

KITARA-BASSO-RUMPUKOULU 1

Keskuskoulu, opiston alakerran luokka

Ma 15.15-17.30, Antti Kangas

10.1.-2.5.2022

97 € / 15 min, 137 € / 30 min, 157 € / 45 min. Opiskellaan kitaransoiton perusteita,

komppaamista ja melodiansoittoa eri musiikkityyleissä, nuotinlukua, improviointia ym. Kitarakoulu I -kirja sekä opettajan materiaali. Muiden bändisoitinten (basso, rummut) opetuksessa sovelletaan henkilökohtaista opetussuunnitelmaa. EI IKÄRAJAA. Paikkoja voivat siis hakea niin lapset ja nuoret kuin aikuisetkin. Paikkoja haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

03110109

KITARA-BASSO-RUMPUKOULU 2

Keskuskoulu, opiston alakerran luokka

Ti 14.30-17.00, Antti Kangas

11.1.-26.4.2022

97 € / 15 min, 137 € / 30 min, 157 € / 45 min. Sama sisältö kuin Kitara-, basso-rumpukoulu 1:ssä. Paikkoja haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

03110110

HARMONIKANSOITTO, YKSILÖOPETUS

Paavola, luokka 2

Ma 15.00-17.00, Janne Lindgren

10.1.-2.5.2022

137 €. Harmonikansoittoa yksilöopetuksena 26 x 30 min. / oppilas / kerta. Opiskellaan harmonikansoiton tekniikkaa ja musiikin teoriaa. Paikkoja haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

03110111

HARMONIKANSOITTO, RYHMÄOPETUS

Paavola

Ma 17.00-18.30, Janne Lindgren

10.1.-2.5.2022

52 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Harmonikansoittoa ryhmäopetuksena. Soitetaan yhdessä monipuolisesti eri musiikkityylejä. Opitaan harmonikan käsittelyä, tekniikkaa ja musiikin teoriaa.

KITARA JA MUUT BÄNDISOITTIMET, AIKUISET

Kitara, -basso ja -rumpukoulun oppilaspaikkoja tarjotaan myös aikuisille. Opetus on yksilöopetusta 15/30/45 min./kerta. Maksu määräytyy opetusajan perusteella. Opetusaika sovitaan yksilöllisesti kunkin oppilaan kanssa. Paikkoja haetaan osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

PIANO, AIKUISET

Pianonsoiton opetusta tarjotaan myös aikuisille. Opetus on yksilöopetusta 15/30/45 min./kerta. Maksu määräytyy opetusajan perusteella. Opetusaika sovitaan yksilöllisesti kunkin oppilaan kanssa. Opettaja on musiikkipedagogi Säde Pesonen. Paikkoja haetaan osoitteessa www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

KIELET

Suomi

03120108

SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE 2, KERTAUSKURSSI (TASO A2-B1)

Ks. tiedot etäopetuksen osastosta.

03120109

ОСНОВЫ ФИНСКОГО ЯЗЫКА, ПРОДОЛЖЕНИЕ

Смотрите информацию в разделе о дистанционном обучении.

Englanti

03120301

ARKIELÄMÄN ENGLANTIA 1 (TASO A1)

Keskuskoulu, luokka 19

Ma 15.30-17.00, Marja Myllylä

10.1.-4.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kerrataan englannin perusteita ja kartutetaan arkielämän tilanteissa tarvittavaa sanavarastoa. Opitaan kertomaan lisää perheestä, työelämästä, arkirutiineista sekä harrastuksista. Lisäksi tutustutaan matkailusanastoon. Tarkoitettu kaikille, jotka haluavat kerrata englannin kielen alkeita. Oppikirja on Everyday English 1 (Finn Lectura). Lukuvuoden aikana siirrytään Everyday English 2 -kirjaan.

Venäjä

03120604

VENÄJÄ 1, ALKEET (TASO A1)

Ks. tiedot etäopetuksen osastosta.

03120602

VENÄJÄ 3 (TASO A2)

Keskuskoulu, luokka 18

Ti 17.45-19.15, Irina Trifonova
14.9.-23.11.2021, 11.1.-5.4.2022
44 h / 56 €. Ilm. 30.8.2021 mennessä.
Kausikortti käy. Tarkoitettu henkilöille,
jotka osaavat jo kielen perusasiat tai niille,
jotka ovat opiskelleet Venäjä 2-
kursilla ja haluavat jatkaa kielen opiskelua.
Kurssi sopii aikuisille sekä yläaste- ja
luokioikäisille. Oppikirja on Pora! 2 (Otava).

03120603

VENÄJÄÄ LAPSILLE

Keskuskoulu, luokka 19

Pe 15.15-16.45, Irina Karvonen

14.1.-8.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Venäjää
lapsille -kurssi sopii lapsille, joiden äidintai
kotikieli on venäjä. Opiskellaan venäjän
kielen sanastoa ja keskustelutaitoja
monipuolisesti tarinoiden kautta, leikin,
pelaten, laulaen, näytellen ja tehden
ikätasolle sopivia kirjallisia tehtäviä.

ITALIA

03120801

ITALIAN ALKEISKURSSI (A1),**HYBRIDIKURSSI**

Keskuskoulu, luokka 17/Teams

Ma 18.00-19.30, Regis Rouge-Oikarinen

10.1.-4.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssilla
tutustutaan erilaisiin viestintätilanteisiin
erityisesti matkustaessa italiankieliselle
alueelle ja samalla opitaan italian kielen
perusrakenteita sekä sanastoa ja turistin
kannalta olennaisia lauseita. Oppikirjan,
Si parte 1 (Finn Lectura), tekstit käsittelevät
matkailuun ja jokapäiväiseen elämään
liittyviä aihepiirejä. Kurssi toteutetaan
hybridikurssina niin, että lähitunnit
pidetään Pyhäjärvellä ja etäosallistujille
tunnit välitetään Teamsin kautta.

TIETOTEKNIikka

03340101

TIETOTEKNIikka -OPETUSKLIINIKA

Keskuskoulu, atk-luokka

Ma 18.00-20.15, Antti Kangas

10.1.-4.4.2022

3 h/30 €. Kevätlukukaudeksi otetaan
uusia oppilaita. Kausikortti käy. Opiskelijalle
tarjotaan 3 x 45 min. opetuskonaisuutta
yksilöopetuksena. Ota kurssille mukaan se
henkilökohtainen laite (kannettava tietokone,
tabletti tai älypuhelin), jonka opetusta
haluat saada. Kurssi räätälöidään oppilaan
tarpeiden mukaan. Tämä kurssi sopii myös
aloittelijoille. Huom: henkilökohtaiset
opetusajat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.
Opetus tapahtuu siis kolmena
maanantaina peräkkäin (yksi oppitunti/
viikko). Ilmoitathan etukäteen mikäli
haluat poikkeuksellisesti kolme oppituntia
(3x45min) samalla opetuskeralla.

**ESITTÄVÄ TAIDE JA
KIRJALLISUUS**

03110601

RUNOPIIRI

Keskuskoulu, luokka 17

Ti 16.30-18.00, Sirkka Tikka

11.1.-5.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Tekniikkaharjoitukset:
rentoutus, hengitys, artikulaatio ja ääni.
Analysoinnissa etsitään runon keskeistä
ajatusta keskustelemalla. Runojen esitystapaa
harjoitellaan liikkeen, tunteen ja aistiharjoitusten
kautta ryhmässä ja yksilöinä.

03110602

TYÖKESKUKSEN RUNOPIIRI

Paavola, luokka 2

Ke 9.00-10.30, Sirkka Tikka

12.1.-6.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Luetaan
ja tutustutaan runoihin ja runoilijoihin ja
harjoitellaan runojen esittämistä.

01110601

**LUOVA KIRJOITTAMINEN -
HYBRIDIKURSSI**

Katso tarkemmat tiedot Haapajärven
osastosta.

03110201

PYHÄJÄRVEN KESÄTEATTERI 2022

Väentupa

Ti 18.00-21.00, ohjaaja avoin

1.3.-28.6.2022

100 h / 81 €. Ilm. 14.2.2022 mennessä.
Valmistetaan kesäteatterinäytelmä ke-
sälle 2022.

KUVATAITEET

03110301

PALETTI - PÄIVÄKUVATAIDE

Paavola, luokka 2

Pe 11.30-14.30, Natalia Pikkarainen

14.1.-1.4.2022

84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Päivätaidekurssi
senioreille ja iltatöissä oleville taideharrastajille.
Kuvataiteen opiskelu sopii kaikille, harrastajille
sekä perus- ja jatko-opintoihin tähtääville
iästä riippumatta. Kuvataiteen opiskelu
avaa opiskelijoille uusia näkymiä taiteeseen
ja kulttuuriin ja niiden sisältämiin merkityksiin.
Havaintokykyä ja käden hallintaa harjaannuttavia
piirustus- ja maalaustehtäviä.

03110302

ASORTI - Iltakuvataide

Paavola, luokka 2

Ti 17.00-20.00, Natalia Pikkarainen

11.1.-29.3.2022

84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Aloittelijan
ja kokeneen kuvataidekurssi, jossa työskennellään
eri välineillä ja materiaaleilla. Opit piirtämään ja
maalamaan, esimerkiksi muotokuvia. Maalaamme
öljy-, akvarelli-, pastelli-, guassi- ja akryy-
liväreillä. Harjoittelemme värin sekoitusta ja
käyttöä, erilaisia maalaustekniikoita, sommittelua
ja kehittää omaa ilmaisua. Uutena Osibana -
japanilainen kuvataidetekniikka, jossa yhdistämme
maalauksen ja luonnonmateriaaleja. Bonuksena on
ilmainen ulkomaalaus päivä kesällä 2022.

03110304

ME OSAAMME-TAIDEKURSSI

Kaislaranta

Ti 13.00-14.30, Irina Trifonova

11.1.-22.3.2022

40 h / 51 €. Tilaa. Kausikortti käy. Luovia
virikkeitä kehitysvammaisille ja erityistä
tukea tarvitseville aikuisille sekä erityis-
lapsille vanhempineen. Kehitetään hienomotoriikkaa
askartelun, piirtämisen ja maalaamisen kautta.
Nautitaan taiteesta ja mukavasta yhdessäolosta.
Omat tarvikkeet tai materiaalimaksu 5€.

KÄDEN TAIDOT**SYKSYLLÄ ALKANEET KOKO LUKU-
VUODEN KURSSIT**

03110409

NYPLÄYS/KIRJONTA

Paavola, luokka 1

Ti 13.00-15.15, Raija-Leena Leppikangas

11.1.-5.4.2022

63 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy. Nypläyksen
alkeet. Uusia tekniikoita ja ideoita tarpeen
mukaan. Kirjonta, esim. har-
danger.

03110412

PUUKKOKURSSI

Keskuskoulu, teknisen työn luokka

Ti 17.30-20.30, Kalervo Siljander

11.1.-5.4.2022

88 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Tehdään
työkaluja, kuten puukkoja, keittiöveitsiä,
kirveitä, leukuja ja koriste-esineitä. Käytössä
metallin- ja puuntyöstön käytettävät koneet.

03110413

ALOITTELEVAT NIKKARIT

Keskuskoulu, teknisen työn luokka

Ma 17.30-20.30, Kari-Pekka Pikkarainen

10.1.-4.4.2022

84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kiinnostunut
puu- ja metallitöistä, mutta et omista koneita
tai osaa käyttää niitä? Tämä kurssi sopii
sinulle. Kurssilla rakennetaan puu- ja
metallitöitä laidasta laitaan,

mielikuvituksen ja koneistuksen rajoissa. Koneiden käytöstä ei tarvitse ottaa murhetta, turvalliset tekniikat opiskellaan työn edetessä vaihe vaiheelta. Rohkeasti mukaan!

03110414

HIIDENKYLÄN NIKKAROINTI

Hiiden-Orava, kylätalo
Joka toinen ma 9.00-13.30,
Kari-Pekka Pikkarainen
10.1, 24.1, 7.2, 21.2, 14.3, 28.3.2022
60 h / 61 €. Tilaa. Kausikortti käy. Nikkarointia laidasta laitaa, aihepiiriä ei ole rajattu. Työ voi siis olla ihan mikä tahansa. Nikkaroidaan pääsääntöisesti käsityövälinein, koneita tuodaan tarpeen mukaan. Suunnitellaan ensimmäisellä kerralla työ, hommataan materiaalit ja koneet.

03110415

ARKKU, VENEENOSA JA NIKKAROINTI

Keskuskoulu, teknisentyön luokka
Ke 17.30-20.30, Kari-Pekka Pikkarainen
12.1.-6.4.2022
84 h / 76 €. Täynnä. Kausikortti käy. Valmistetaan puu- ja metallitöitä laidasta laitaa, tarvittavat vain idean josta lähdetään tekemään tuotetta.

03110416

KONKARIEN PUU- JA METALLITYÖ

Keskuskoulu, teknisentyön luokka
To 17.30-20.30, Kari-Pekka Pikkarainen
13.1.-7.4.2022
84 h / 76 €. Täynnä. Kausikortti käy. Konkarien nikkarointi-ilta. Valmistetaan puu- ja metallitöitä joka lähtöön.

03110417

HUONEKALUJEN REMPPAILU JA ENTISTÄMINEN

Keskuskoulu, entisöintiluokka
Pe 17.30-20.30, Kari-Pekka Pikkarainen
14.1.-8.4.2022
84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Entisöidään ja korjataan vanhoja huonekaluja ja muita kodin esineitä. Mukaan mahtuu uudempiakin remppakohteita. Keskityään lähinnä kohteiden puosiin. Käytetään pitkälti perinteisiä menetelmiä. Koneiden käyttö myös mahdollista jossain määrin esim. osien valmistuksessa. Aikaisempi kokemus ei ole välttämätön.

03110418

KÄDENTAIIDOT VUOHTOMÄKI

Vuohtomäen entinen koulu
Ma 10.00-12.15, Sisko Mustaparta
10.1.-11.4.2022
72 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy.

03110419

KÄDENTAIIDOT PITÄJÄNMÄKI

Pitäjänmäen entinen koulu
Ma 17.30-19.45, joka toinen vko,
Sisko Mustaparta
17.1, 31.1, 14.2, 28.2, 21.3, 4.4,
11.4.2022
39 h / 51 €. Tilaa mennessä.
Kausikortti käy.

03110420

KÄDENTAIIDOT KUUSENMÄKI

Kuusenmäen nuorisoseuratalo
Ti 10.00-12.15, Sisko Mustaparta
11.1.-5.4.2022
66 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy.

03110421

KÄDENTAIIDOT RANNANKYLÄ

Rantarasti, kädentaitoluokka
Ti 18.00-20.15, Sisko Mustaparta
11.1.-5.4.2022
66 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy.

03110422

KUDONTA JA KÄDENTAIIDOT PAAVOLA

Paavola, kudonta
Ke 9.30-12.30, Sisko Mustaparta
12.1.-6.4.2022
88 h / 76€. Tilaa. Kausikortti käy.

03110423

KÄDENTAIIDOT PARKKIMA

Nyppylän ent. koulu
Ke 18.15-20.30, Sisko Mustaparta
12.1.-6.4.2022
66 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kudontaa ja erityistekniikoita kurssilaisten toiveiden mukaisesti.

03110424

KÄDENTAIIDOT ORAVA

Hiiden-Orava, kylätalo
To 11.00-13.15, joka toinen vko,
Sisko Mustaparta
13.1, 27.1, 10.2, 24.2, 17.3, 31.3, 7.4,
14.4.2022
39 h / 51 €. Tilaa. Kausikortti käy.

03110425

TEHDÄÄN LASISTA JA POSLIINIMAALAU

Paavola, luokka 1
Ti 17.00-20.00, Marja-Liisa Ävist
11.1.-5.4.2022
84 h / 76 €. Tilaa. Kausikortti käy. Opitaan perustaidot lasin käsittelyyn. Lasitöitä valmistetaan eri tekniikoin: lasinsulatus, mosaiikki, tiffany. Lasinsulatuksessa keillaan lasijauheitten käyttöä. Posliinimaalauksessa erilaisia työtapoja sekä sivellintekniikoita. Maalataan kurssilaisten toiveiden mukaan.

KEVÄÄLLÄ ALKAVAT UUDET KURSSIT

03110405

KERAMIikka, KEVÄT

Paavola, luokka 1
Ma 17.00-20.45
21.2.-11.4.2022, Tuovi Kouvalainen
35 h / 51 €. Ilm. 7.2.2022 menn. Kausikortti käy. Tule tekemään yhdessä keramiikkaa. Tutustutaan eri tekniikoihin, materiaaleihin ja koristelumenetelmiin. Valmistetaan omien mieltymysten mukaan koriste- ja käyttöesineitä ja tutustutaan myös dreijaukseen.

03110407

RINTALIIVIKURSSI

Paavola luokka 2
Ma 18.00-21.00, Sisko Mustaparta
10.1.-21.1.2022
16 h / 39 €. Ilm. 3.1.2022 menn. Kausikortti käy. Kurssilla ommellaan yhden rintaliivit käyttäen suoraa ja siksak-omelta. Materiaalit ja kaava kaksiiin liiveihin maksaa n. 45 €. Ilmoita 0400 672139 opettajalle 27.12.2021 mennessä, otatko mustan vai valkean tarvikepakettin sekä sen, teetkö kaarituellisen vai - tuetton man mallin. Tarvikelista lisätiedoissa.

03110408

LAPINRUMPU

Paavola, luokka 2
To 17.15-21.00, Sisko Mustaparta
20.1, 10.2.2022
10 h / 32 €. Ilm. 5.1.2022 menn. Kausikortti käy. Poron rumpunahka liotetaan, värjätään ja pingotetaan nyörin avulla kehikon päälle. Rumpu kuvioidaan musteella esim. Thuleia-sivuston kuvioilla tai jätetään värjäyksestä tullut kuvio. Lopuksi rumpu suojataan mehiläisvahalla ja huovutetaan rumpukapula. Ilmoita 0400672139, otatko pyöreän 46/10 cm tai soikean 41/30/7 cm rummun.

03110427 Uusi kurssi!

KAUNISTA VIRKATEN JA**HELMELLEN, KEVÄT**

Paavola, luokka 1
Pe 17.00-20.00, Marja-Liisa Ävist
25.2.-8.4.2022
24 h / 41 €. Ilm. 11.2.2022 menn. Kausikortti käy. Valmistetaan virkkaamalla monenlaisia kauniita ja käytännöllisiä töitä. Tehdään pieniä pitsisiä koristeita ja klipsulaukkuja virkkaamalla. Helmitöitä voi valmistaa monin eri tekniikoin virkkaamalla ja ompelemalla sekä rautalankaan tekemällä.

03110431

KORUKIVENHIONTA, KEVÄT

Keskuskoulu, tekninen työ
La, su 9.30-16.00, Matti Heinonen
19.-20.3.2022

16 h / 39 €. Ilm. 4.3.2022 menn. Kausikortti käy. Kurssilla opetellaan hiomaan kivistä valmiita koruja tai muita pieniä kiviesineitä. Voit käyttää opettajan tuomia kiviä, mutta hioa myös omista, esim. matkoilta tuoduista kivistä. Opettajalta voit ostaa valmiita korupohjia: tarjolla puisia, pronssisia ja hopeisia pohjia. Voit myös tehdä kiven kurssilla ja teettää pohjan kultasepällä tai valmistaa sen itse. Kurssilla et tarvitse mitään ennakko-taitoja. Materiaalimaksu 5€ ja siihen sisältyy opettajan tuomien kivien käyttö sekä kahvi tai tee.

03110411

KORUPAJA/LUSIKKAKORUT KEVÄT

Paavola, luokka 1

To 18.00-21.00, Jussi Kokkonen

3.3.-5.5.2022

32 h / 51 €. Ilm. 17.2.2022 menn. Kausikortti käy. Opi suunnittelemaan ja valmistamaan muodikkaat korut esim. riipukset, korvakorut, sormukset, rannerenkaat, perinteiset lenkkiketjut ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, messinkiä, titaania, hopeasavea, helmiä, kiviä, lusikoita, haarukoita, ym. Voit ottaa kurssille mukaan lusikoita, haarukoita ym. sekä hieman mielikuvitusta, kaikki muu löytyy kurssipaikalta. Opettajalta voit ostaa hopea ja muuta lisämateriaalia. Kurssi ei vaadi ennakko-taitoja. Työvälinemaksu 12€/lukukausi.

03110432 **Uusi kurssi!****PERHONSIDONTA**

Paavola, luokka 2

La-su 10.00-14.00, Janne Falck

26.-27.2.2021

8 h / 24 €. Ilm. 11.2.2022 menn. Kausikortti käy. Kurssi vasta-alkajille ja vähän sitoneille. Sidotaan perus kalastusperhoja taimenelle, kirjolohelle ja harjukselle. Samalla tutustutaan eri perustekniikoihin. Opettajalla mukana muutama sidontapenkki ym. tarvikkeet, mutta oma sidontapenkki ja spigotit helpottaa. Materiaalimaksu 15 € kattaa käytetyt materiaalit ja monistein, jossa sidottavat perhot resepteineen.

TERVEYDENHOITO

03610101

ENSIAPUKURSSI EA 1 ®

Keskuskoulu

Ma 17.30-20.45, To 17.30-20.45,

Janne Virmanen

24.1.-3.2.2022

16 h / 75 €. Ilm. 10.1.2022 menn. Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet sisällön mukaisissa aiheissa. Sisältää teoriaopetusta ja käytännön harjoituksia. EA 1-kurssi on voimassa 3 vuotta. Hinta sisältää SPR:n uudistetun todistus- ja rekisteröintimaksun.

TANSSI JA LIIKUNTA**TANSSI**

03830101

TANSSIKSI

Päiväkoti Hoijakka

Ma 16.15-17.15, Aija Pasanen

10.1.-28.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Tunnilla tanssitaan helppoja yksin tanssittavia askelikkoja ja pieniä tanssisarjoja monipuolisen musiikin tahtiin välillä reippaammin ja välillä tunnelmoiden. Tunnin tehoa voi helposti säätää.

03830103

IISILATINO

VPK

Ke 15.30-16.30, Jukka Suorsa

12.1.-30.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Tunnilla tanssitaan latinalais- ja lavatanssimusiikin tahdissa yksintanssina helppoja kuvioita. Mukana mm. salsa, chacha, jive, samba, foksi, humppa.

03830104

LUOVA TANSSI

Kaislaranta

To 10.00-11.15, Kaisu Ulander

13.1.-31.3.2022

35 h / 61 €. Tilaa. Kehitysvammaisille suunnattu luovan tanssin ryhmä.

03830105

ITÄMAINEN TANSSI

Ikosen koulu, liikuntasali

Su 18.00-19.15, Kaisu Ulander

16.1.-3.4.2022

35 h / 61 €. Täynnä. Kausikortti käy. Taso 2+. Itämainen tanssi on kokonaisvaltaisesti kehoa liikuttava liikuntamuoto. Se sopii erityisen hyvin esim. istumatyön tekijöille, koska liikettä saavat myös hartiaseutu ja rintakehä, selkää sekä vatsaa unohtamatta. Ryhmä aloittaa alkeista, edeten ryhmän tason mukaan.

03830106

SEURATANSSIKURSSI

Ikosen koulu, liikuntasali

Su 14.00-17.00, Jukka Suorsa

23.1.-20.3.2022

24 h / 40 €. Tilaa. Kausikortti käy. Opetellaan lavoilla tanssittavia vakio-, lattari ja swing-tansseja, edetään ryhmän valmiuksien mukaan. Myös naisten mahdollisuus opetella vientiä. Kokoontumis-päivät: 23.1, 13.2. ja 20.3.2022.

LIIKUNTA

03830107

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA

VPK

Ma 11.00-12.00, Aija Pasanen

10.1.-28.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.

03830108

KUNTOJUMPPA, KUUSENMÄKI

Kuusenmäen nuorisoseurantalo

Ma 18.45-19.45, Aija Pasanen

10.1.-28.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

LIIKKUJAN VIIKKOKALENTERI**MAANANTAI**

03830110

HATHAJOOGA

Päiväkoti Hoijakka

Ma 17.15-18.15, Aija Pasanen

10.1.-28.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Fyysinen jooga sopii heille, jotka kaipaavat enemmän haastetta keholle. Hoitaa ja huoltaa monipuolisesti kehoa ja mieltä. Ota mukaan jumppamatto.

TIISTAI02830128 **Uusi kurssi!****NETTIJOOGA**

Facebook live

Ti 18.00-19.00, Marjo Rautaoja

11.1.-22.3.2022

Katso tarkemmat tiedot etäopetuksen osastosta.

03830111

JUMPPA-MIX

Ikosen koulu, liikuntasali

Ti 18.15-19.15, Minna Kuisma

11.1.-29.3.2022

29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Helppoa perusjumppaa vaihtuvala ohjelmalla. Tunnin aihe vaihtuu aina kolmen viikon välein. Tunnin aiheet ovat syyslukukaudella kuntojumppa, tasapaino- ja koordinaatio-tunti, Gymstick ja rasvanpolto-tunti. Kevätlukukaudella ohjelmassa on ysäri-aerobic, pumpppi, core ja nyrkkeily-mix.

03830112

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA

Ikosen koulu, liikuntasali

Ti 19.15-20.15, Minna Kuisma

11.1.-29.3.2022

29 h / 54 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 2++. Lavis-Lavatanssijumppa on sekoitus helppoja jumppaliikkeitä ja yksin tanssittavaan muotoon muokattuja lavatanssiaskeleita. Tunnilla ei siis tarvi-

ta paria, eikä aiempaa tanssikokemusta. Lukuvuoden aikana käydään laajasti läpi eri tanssilajeja humpasta tangoon ja jenkasta masurkkaan, lattareita unohtamatta. Lavis on helppoa, hauskaa ja hikistä liikuntaa.

03830113

RANGAN LIIKE JA FASCIAMETHOD

Ikosen koulu, liikuntasali
Ti 20.15-21.00, Minna Kuisma
11.1.-29.3.2022
22 h / 43 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.
Tunti sisältää vaihdellen rangan liikeosion liikkeitä sekä FasciaMethod -liikkeitä. Rangan liike-osioon kuuluu rankaa huoltavia harjoitteita sekä liikkuvuutta lisääviä harjoitteita kaularangalle, rintarangalle ja lannerangalle. FasciaMethod -osuudessa tehdään dynaamisia venytyksiä, joilla haetaan venyvyyttä lihaksia ympäröiville lihaskalvorakenteille eli fascioille. Lisäksi tuntiin sisältyy keuhko- ja lantiharjoitteita.

TORSTAI

03830115

MUOKKAUS

Ikosen koulu, liikuntasali
To 19.00-20.00, Heidi Laitinen
13.1.-31.3.2022
28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++.
Lihaskuntoharjoitus koko kehölle. Välineenä mm. pumppitangot. Sopii sekä miehille että naisille. Lopussa lyhyt venyttely.

PERJANTAI

03830117

VESIJUMPPA

Uimahalli
Pe 13.00-13.45, Heidi Laitinen
14.1.-1.4.2022
19 h / 68 €. Tilaa.

KESÄ 2022

03830118

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA, KESÄ

Ikosen koulu, liikuntasali
Ti 18.15-19.15, Minna Kuisma
19.4.-24.5.2022
8 h / 18 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

03830119

NISKA-HARTIA-SELKÄJUMPPA, KESÄ

Ikosen koulu, liikuntasali
Ti 19.15-20, Minna Kuisma
19.4.-24.5.2022
6 h / 14 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä. Tun-
nilla tehdään vahvistavia-, venyttäviä- ja
rentouttavia harjoitteita niskan, hartioi-
den ja selän alueen lihaksille.

03830120

FASCIAMETHOD JA SYVÄVENYTTELY, KESÄ

Ikosen koulu, liikuntasali
Ti 20-21, Minna Kuisma
19.4.-24.5.2022
8 h / 18 €. Ilm. 4.4.2022 mennessä.

MUU OPETUS

03130101

LOHVANPERÄN JA LIITTOPERÄN HISTORIAPIIRI

Lohvan kylätalo
Ti 18.00-20.15 Laimi Shemeikka
18.1.-12.4.2022
51 h / ei kurssimaksua. Tilaa. Opiskel-
laan historia- ja muistitiedon keräystä.
Kerätään ja kirjoitetaan Lohvanperän ja
Liittoperän kylähistoriaa. Pitemmän ai-
kävälän tavoitteena on kerätä aineistoa
myöhemmin toimitettavaa kyläkirjaa
varten.

03130301 **Uusi kurssi!****ORTODOKSISUUS - ETÄINEN, MUTTA NIIN LÄHELLÄ**

Pyhjäjärven ortodoksinen rukoushuone
Pe 3.6.2022 klo 17-20, Irina Trifonova ja
Jarmo Pyllkönen
4 h / ei kurssimaksua. Ilm. 23.5.2022
mennessä. Ortodoksisuus on osa suo-
malaisesta kulttuurista, mutta samalla mo-
nelle suomalaiselle aivan outo ja vieras
kristillinen kirkko. Kurssilla kerrotaan or-
todoksinen kirkon opetuksesta, histori-
asta ja perinteistä. Yhden illan kurssiin
sisältyy luento, kahvi- ja teetarjoilu ja va-
paata keskustelua. Yhteistyökumppani-
na kurssin järjestelyissä mukana Kuopi-
on ortodoksinen seurakunta.

LASTEN JA NUORTEN KOULUTUS**TAITEEN PERUSOPETUS**

on lapsille ja nuorille tarkoitettua ope-
tussuunnitelman mukaista, tavoitteellista
ja tasolta toiselle etenevää opetusta.
Sen tehtävänä on luoda perustaa emo-
tionaaliselle, esteettiselle ja eettiselle
kasvulle, sekä antaa edellytyksiä elinikäi-
sen taiteen harrastamiselle.

KUVATAITEET

03110305

VARHAISÄN KUVATAIDE (6 v.)

Paavola, luokka 2
To 17.15-18.15, Irina Trifonova
13.1.-5.5.2022

35 h / 67 €. Tilaa. Kurssimaksu sisältää
materiaalit. Tarkoitettu 6-vuotiaille lap-
sille, jotka ovat kiinnostuneet piirtämi-
sestä ja maalaamisesta. Otetaan en-
simmäisiä askeleita taiteen maailmaan:
maalataan, askarrellaan ja muovillaan.
Opetuskertoja on keväällä 15.

03110306

KUVATAIDE, TPO 1-6 (9-16 v.)

Paavola, luokka 2
To 15.00-17.15, Irina Trifonova
13.1.-5.5.2022
90 h / 92 €. Tilaa. Kurssi on tarkoitettu
kuvataiteen perusopetuksen aloittavil-
le ja jatkaville oppilaille, mutta usia-
kin oppilaita otetaan mukaan. Työpaja
19.3.2022. Kurssimaksu sisältää materi-
aalit.

03110307

ALKUKESÄN TAIDEPAJA (9-16 v.)

Paavola, luokka 2
Ma-pe 10.00-14.00, Irina Trifonova
6.6.-10.6.2022
20 h / 45 €. Ilm. viim. 27.5.2022 men-
nessä. Tarkoitettu kouluikäisille lapsille
ja nuorille. Tehdään kuvataidetta moni-
puolisesti. Vierailaan museossa ja hyväl-
lä säällä tehdään taide- ja piirtämis retkiä
luontoon. Nautitaan taiteen tekemisestä
ja alkukesästä! Kurssimaksu sisältää ma-
teriaalit.

MUSIIKKI

Pianonsoiton opetusta tarjotaan
7-15-vuotiaille lapsille ja nuorille. Ope-
tus on yksilöopetusta 27 kertaa 15, 30 tai
45 min./kerta. Kurssimaksu on 97 € / 15
min, 137 € / 30 min. tai 157 € / 45 min./
kerta. Oppilaspaiikkoja haetaan osoit-
teessa [www.jokilatvanopisto.fi/lomak-
keet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

03110112

PIANO 1

Keskuskoulu, musiikkiluokka
Ma 15.00-20.00, Säde Pesonen
10.1.-2.5.2022

03110113

PIANO 2

Keskuskoulu, musiikkiluokka
Ti 16.00-20.00, Säde Pesonen
11.1.-26.4.2022

03110114

PIANO 3

Keskuskoulu, musiikkiluokka
Ke 16.00-18.00, Säde Pesonen
12.1.-27.4.2022

03110115

PIANO 4

Keskuskoulu, musiikkiluokka
To 16.00-20.00, Säde Pesonen
13.1.-5.5.2022

REISJÄRVI

Osoite
Puhelin
Sähköposti

Reisjärventie 8 (kunnantalo, 1. krs) 85900 Reisjärvi
044 4456 166
heidi.kesanen@haapajarvi.fi

MUSIIKKI

04110104

KITARA-BASSO-RUMPUKOULU

Nuorisotila, bändiluokka
Ke 16.15-17.15, Antti Kangas
12.1.-27.4.2022

Kurssimaksu 97 € / 15 min., 137 € / 30 min. Varapaikalle haetaan www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

04110105

KARAOKE 1

Niemenkartanon koulu
To 18.00-19.30, Lea Malila
13.1.-7.4.2022

42 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Etsitään omaa ääntä, harjoitellaan mikrofonin käyttöä, hengitystä, yleisölle esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä on koko ajan päivittyvät tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt. Vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille. Tule rohkeasti mukaan!

04110109

KARAOKE 2

Niemenkartanon koulu
To 19.30-21.00, Lea Malila
13.1.-7.4.2022

42 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Sama sisältö kuin Karaoke 1 -kurssilla.

KIELET

03120108

SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE 2, KERTAUSKURSSI (TASO A2-B1)

Ks. tiedot etäopetuksen osastosta.

03120109

ОСНОВЫ ФИНСКОГО ЯЗЫКА, ПРОДОЛЖЕНИЕ

Смотрите информацию в разделе о дистанционном обучении.

03120604

VENÄJÄ 1, ALKEET (TASO A1)

Ks. tiedot etäopetuksen osastosta.

03120801

ITALIAN ALKEISKURSSI (A1),

HYBRIDIKURSSI

Ks. tiedot etäopetuksen osastosta.

TIETOTEKNIikka

04340101

TIETOTEKNIikka -OPETUSKLINIKKA

Yläaste, Mediateekki luokka
Ke 18.00-19.30, Antti Kangas
12.1.-6.4.2022

3 h / 30 €. Tilaa. Kausikortti käy. Opiskelijalle tarjotaan 3 x 45 min. opetuskokouksia yksilöopetuksena. Ota kurssille mukaan se henkilökohtainen laite (kannettava tietokone, tabletti tai älypuhelin), jonka opetusta haluat saada. Kurssi räätälöidään oppilaan tarpeiden mukaan. Sopii myös aloittelijoille. Paikkoja voi hakea koko lukuvuoden ajan. Henkilökohtaiset opetusajat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Opetus tapahtuu kolmena keskiviikkona peräkkäin (1ot/vko).

KIRJALLISUUS

01110601

LUOVA KIRJOITTAMINEN - HYBRIDIKURSSI

Katso tarkemmat tiedot Haapajärven osastosta.

KUVATAIDE

04110301

AKVARELLIMAALAU

Kisatien koulu, kuvataide lk
Ti 17.30-20.30, Maikki Parkkila
25.1.-22.3.2022

72 h / 71 €. Tilaa. Kausikortti käy. Ota akvarelli haltuun ja saat kivan harrastuksen! Opi keskeiset tekniikat, materiaalit, värioppia ym. Tuetaan omaa ilmaisua ja sen kehittämistä opetuksen ja työskentelyn kautta. Toteuta rohkeasti omia aiheita/ideoita. Yhteiset keskustelut, pohdinnat töistä positiivisessa hengessä. Painokortit akvarelleista halutessa.

KÄDEN TAIDOT

SYKSYLLÄ ALKANEET KURSSIT

04110401

LASIPAJA

Yläaste, tekninen työ
Ma 18.30-20.45, Irma Kokkonen

10.1.-21.3.2022

60 h / 61 €. Tilaa. Kausikortti käy. Opi valmistamaan lasitöitä tiffany-, sulatus- ja mosaiikkitekniikoilla. Opitaan lasin työstämisen työtavat käyttäen erilaisia taide- ja kierrätyslaseja. Sopii vasta-alkajille ja kokeneemmille.

04110402

KERAMIKKAPAJA

Yläaste, kuvataide lk
Ke 18.00-21.00, Irma Kokkonen
12.1.-16.3.2022

72 h / 71 €. Täynnä. Kausikortti käy.

04110405

PUUSTA JA METALLISTA

Yläaste, tekninen työ
Ti 18.00-21.00, Jussi Kokkonen
11.1.-1.3.2022

64 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy. Opi valmistamaan puu- ja metallitöitä omien toiveidesi mukaan. Työt valmistetaan käsin tai koneita apuna käyttäen. Työväiheet ja koneiden turvallinen käyttö opetellaan työn edetessä. Työt tehdään kurssilaisten omista materiaaleista. Opettajalta saa ohjeita tarvikkehankintoihin myös ennen kurssia. Kurssi sopii naisille ja miehille, ei vaadi ennakkotaitoja.

04110406

HUONEKALUJEN KUNNOSTUS

Yläaste, tekninen työ
Ke 18.00-21.00, Jussi Kokkonen
12.1.-2.3.2022

64 h / 66 €. Täynnä.

04110407

KÄSITYÖPAJA KANGASKYLÄ

Marita Kauppisen tila, Kangaskyläntie 3, Reisjärvi

Ti 11.45-14.00, joka toinen vko, Anni Laulumaa-Peräaho
11.1.-29.3.2022

36 h / 51 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kudontaa ja muita käsitöitä. Sisältö muotoutuu kurssilaisten toiveiden mukaan.

04110408

KÄSITYÖPAJA PAAKKONEN

Paakkosen halli
Ti 14.30-16.45, Anni Laulumaa-Peräaho
11.1.-29.3.2022

66 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssilla voit neuloa, virkata, ommella, kutoa kangaspuilla, solmeilla. Kurssin sisältö muotoutuu kurssilaisten toiveiden mukaan.

KEVÄÄLLÄ ALKAVAT UUDET KURSSIT

04110404

LASIN HIEKKAPUHALLUS-KORISTELU

Yläaste, tekninen työ
Pe 18.00-21.00, la 10.00-15.15,
Irma Kokkonen
18.-19.3, 25.-26.3.2022

22 h / 41 €. Ilm. 4.3.2022 menn. Kausikortti käy. Tutustutaan hiekkapuhalluksen moniin mahdollisuuksiin lasiesineiden koristelussa. Lasiin saadaan himmeä, mattamainen pinta. Käyttämällä erilaisia sablonia ja muita suojaustekniikoita voidaan lasi koristella erilaisilla kuvioilla. Menetelmä soveltuu esim. pullojen, maljakoiden, tasolasin tai vaikka aikaisempien sulatustöiden koristeluun. Ei vaadi ennakkotaitoja, soveltuu kaikille. Työvälinemaksu 10 €/lukukausi maksetaan opettajalle.

04110410 **Uusi kurssi!****KAUNISTA VIRKATEN JA HELMEILLEN, KEVÄT**

Yläaste, käsityöluokka
To 17.00-20.00, Marja-Liisa Ävist
13.1.-17.3.2022

36 h / 51 €. Ilm. 31.12.2021 menn. Kausikortti käy. Valmistetaan virkkaamalla monenlaisia kauniita ja käytännöllisiä töitä. Tehdään pieniä pitsisiä koristeita ja klipsulaukkuja virkkaamalla. Helmitöitä eri tekniikoin virkkaamalla ja ompelemalla sekä rautalankaan tekemällä.

04110412

KORUPAJA/LUSIKKAKORUT, KEVÄT

Yläaste, tekninen työ
To 18.00-21.00, Jussi Kokkonen
13.1.-24.2.2022

28 h / 46 €. Ilm. 31.12.2021 menn. Kausikortti käy. Opi suunnittelemaan ja valmistamaan muodikkaat korut esim. riipukset, korvakorut, sormukset, rannerenkaat, perinteiset lenkkiketjut ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, messinkiä, titaania, hopeasaavea, helmiä, kiviä, lusikoita, haarukoita, ym. Voit ottaa kurssille mukaan lusikoita, haarukoita ym. sekä hieman mielikuvitusta, kaikki muu löytyy kurssipaikalta. Opettajalta voit ostaa hopea ja muuta lisämateriaalia. Kurssi ei vaadi ennakkotaitoja. Työvälinemaksu 12€/lukukausi.

04110414

PUUKONVALMISTUS, KEVÄT

Yläaste, tekninen työ
Pe 18.00-21.00, la-su 10.00-16.00,
Jussi Kokkonen
14.-16.1.2022, 21.-23.1.2022

40 h / 51 €. Ilm. 31.3.2022 menn. Kausikortti käy. Opitaan puukon valmistus alusta loppuun, aina terän takomisen ta tupen viimeistelyyn. Kurssilaiset voivat valmistaa puukon omien tarpeidensa ja toiveittensa mukaan. Puukot valmis-



tetaan parhaista raaka-aineista, joita voi ostaa opettajalta. Voit käyttää myös omia materiaaleja. Työvälinemaksu 15€/puukko. Kurssipaikalla on kaikki tarvittavat työvälineet. Sopii miehille ja naisille, ei vaadi ennakkotaitoja.

04110416 **Uusi kurssi!****LASIN LUMO, KEVÄT**

Yläaste, kuvataide lk
To 18.00-21.00, Marja-Liisa Ävist
31.3-14.4.2022

12 h / 32 €. Ilm. 17.3.2022 mennessä. Kausikortti käy. Kurssilla tehdään syväsu-latuksena ja jauheita käyttäen kauniita pieniä keväisiä koristeita kotiin. Opettajalta löytyy tarvittavat työkalut.

04110417 **Uusi kurssi!****LAPINRUMPUKURSSI**

Yläaste, kuvataide lk
To 17.15-21.00, Sisko Mustaparta
17.2, 3.3.2022

10 h / 32 €. Ilm. 3.2.2022 menn. Kausikortti käy. Poron rumpunahka liotetaan ja pingotetaan nyörin avulla kehikon päälle. Rumpu kuvioidaan musteella esim. Thuleia-sivuston kuvioilla tai jätetään värjäyksestä tullut kuvio. Lopuksi rumpu suojataan mehiläisvahalla ja huovutetaan rumpukapula. Ilmoita 0400672139, otatko pyöreän 46/10 cm (105€) tai soikean 41/30/7 cm (85€) rummun.

TANSSI JA LIIKUNTA

048301110

SEURATANSSIKURSSI

Niemenkartanon koulu, liikuntasali
Su 13.00-17.00, Jukka Suorsa
30.1.2022

5 h / 13 €. Ilm. 14.1.2022 menn. Kausikortti käy. Opetellaan lavoilla tanssittavaa cha cha:tta ja hidasta valssia. Voit tulla yksin tai parin kanssa. Kurssilla vaihdetaan pareja, mutta halutessasi voit tanssia oman parisi kanssa. Myös naisilla on mahdollisuus opetella vientiä.

LIIKKUJAN VIIKKOKALENTERI

MAANANTAI

04830102

KUNTOSALI

Niemenkartanon koulu, kuntosali
Ma 17.00-18.00, Elena Kangasoja
10.1.-28.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla. Omien salihanskojen käyttö suositeltavaa.

TIISTAI

04830103

TANSSI

Niemenkartanon koulu, liikuntasali
Ti 16.15-17.15, Aija Pasanen

11.1.-29.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Tunnilla tanssitaan helppoja yksin tanssittavia askelikoja ja pieniä tanssisarjoja monipuolisen musiikin tahtiin välillä reippaammin ja välillä tunnelmoiden. Tunnin tehoa voi helposti säätää.

04830104

HATHAJOOGA

Niemenkartanon koulu, liikuntasali
Ti 17.15-18.15, Aija Pasanen
11.1.-29.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Fyysinen jooga sopii heille, jotka kaipaavat haastetta keholle. Hoitaa ja huoltaa monipuolisesti kehoa ja mieltä. Oma joogamatto mukaan.

02830128 **Uusi kurssi!****NETTIJOOGA**

Facebook live
Ti 18.00-19.00, Marjo Rautaoja
11.1.-22.3.2022 Katso tarkemmat tiedot etäopetuksen osastosta.

04830105

MIESTEN LIIKUNTA

Niemenkartanon koulu, liikuntasali
Ti 19.00-20.30, Jarkko Hyvönen
11.1.-29.3.2022

38 h / 66 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Liikkuvuus-, lihaskunto-, peli- ja venyttelyharjoituksia.

KESKIVIIKKO

04830106

TIMMIX

Niemenkartanon koulu, liikuntasali
Ke 18.30-19.30, Heidi Laitinen
12.1.-30.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 2++. Helppoa ja tehokasta askellusta sekä lihaskuntoa painoilla ja ilman.

04830107

VAHVISTA JA VENYTÄ

Niemenkartanon koulu, liikuntasali
Ke 19.30-20.30, Heidi Laitinen
12.1.-30.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Tunnit sisältävät liikkuvuus-, lihastapaino- ja venytysharjoituksia, joilla pyritään huoltamaan kehon toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Tunneille kannattaa pukeutua kerroksittain.

TORSTAI

04830108

KUNTOJUMPPA

Niemenkartanon koulu, liikuntasali
To 19.00-20.00, Elena Kangasoja
13.1.-31.3.2022

28 h / 52 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Monipuolinen koko kehon lihaskuntotunti. Sisältää lämmittelyä, lihaskuntoa ja loppuvenyttelyä. Mukana erilaiset lihaskuntovälineet, mm. gymstick, keppi, käsipainot.

04830109

VENYTTELY

Niemenkartanon koulu, liikuntasali
To 20.00-20.45, Elena Kangasoja
13.1.-31.3.2022

21 h / 41 €. Tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.
Venyttelyä ja liikkuvuutta koko keholle,
myös apuvälineitä käyttäen.

LASTEN JA NUORTEN KOULUTUS

TAITEEN PERUSOPETUS

04110304

KUVATAIDE TPO 1-2 (7-9 V.)

Yläaste, kuvataide lk
ti 15.30-17.00, Irma Kokkonen
11.1.-3.5.2022

60 h / 77 €. Tilaa. Tarkoitettu aloittaville
ja jatkaville oppilaille. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

04110305

KUVATAIDE TPO 3-6 (9-16 V.)

Yläaste, kuvataide lk
To 15.30-17.45, Irma Kokkonen
13.1.-12.5.2022

90 h / 92 €. Tilaa. Kurssi on tarkoitettu
jatkaville 3.-6. vuoden oppilaille, mutta
uusiakin otetaan mukaan. Kurssimaksu
sisältää materiaalit.

KÄDENTÄIDOT

04110418

SAVEN MUOTOILU**KOULUIKÄISILLE LAPSILLE**

Yläaste, kuvataide lk
Ke 16.30-18.00, Irma Kokkonen
12.1.-23.3.2022

38 h / 51 €. Tilaa. Kuinka savi muuttuu
keramiikaksi? Miten savesta saadaan
muki, eläinhahmo tai jokin muu esine?
Näitä ja muita saven muotoilun ihmeitä
pääsemme kokeilemaan tutustumalla
saven materiaalina eri tekniikoita ja ko-
ristelu mahdollisuuksia käyttäen.

MUSIIKKI

Oppilaspaikkoja haetaan osoitteessa
www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet.

PIANONSOITTO 7-15 -VUOTIAILLE

Pianonsoiton opetusta tarjotaan
7-15-vuotiaille lapsille ja nuorille. Ope-
tus on yksilöopetusta 27 kertaa 15, 30 tai
45 min./kerta. Koko lukuvuoden kurssi-
maksu on 97 € / 15 min, 137 € / 30 min.
tai 157 € / 45 min./kerta.

04110106

PIANO, NIEMENKARTANO 1

Niemenkartanon koulu
Ma 15.15-19.30, Tuija Syrjäniemi
10.1.-2.5.2022

04110107

PIANO NIEMENKARTANO 2

Niemenkartanon koulu
Ke 15.15-18.00, Pekka Piironen
12.1.-27.4.2022

VIULUNSOITTO

Viulunsoiton opetus on suunnattu 5-15
-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus on
yksilöopetusta 27 kertaa 30/45 min./op-
pilas/kerta. Koko lukuvuoden kurssimak-
su on 137 € / 30 min. / kerta tai 157 € /
45 min./kerta.

04110108

VIULUNSOITTO

Niemenkartanon koulu
Pe 13.00-17.30, Mariiana Dikanarova
14.1.-6.5.2022

ETÄOPETUS

KIELET

03120108

SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE 2, KERTAUSKURSSI (TASO A2-B1)

Etäopetus (Skype)
Ma 17.00-18.30, Irina Trifonova
10.1.-4.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssi
on tarkoitettu ulkomaalaisille, jotka jo
osaavat suomea, mutta haluaisivat ke-
hittää edelleen kielitaitoaan. Tutustu-
taan myös suomalaisen yhteiskuntaan,
kulttuuriin ja perinteisiin. Oppikirja on
Oma suomi 2 (Otava) + opettajan oma
materiaali. Etäopetuksen linkki oppimis-
ympäristöön toimitetaan ilmoittautuneiden
sähköpostiin.

03120109

ОСНОВЫ ФИНСКОГО ЯЗЫКА, ПРОДОЛЖЕНИЕ

дистанционное обучение
понеделник 19.00-20.30, Ирина
Трифорова
10.1.-4.4.2022

44 h / 56 €. Курс изучения основ
финского языка для русскоговорящих
учащихся, которые знакомы с азами
финского и хотят продолжить изучение
грамматики, традиций и культуры
через письмо, чтение и разговорную
речь. Учебные материалы от
преподавателя. Язык курса русский.
Уровень владения языком А1.

03120604

VENÄJÄ 1, ALKEET (TASO A1)

Etäopetus (Skype)
Pe 18.30-20.00, Irina Trifonova
14.1.-8.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Opis-
kellaan venäjän alkeita rauhallisella tah-
dilla, kyrillisiä kirjaimia ja perussanastoa.
Harjoitellaan puhumista, kirjoittamista
ja lukemista sekä tutustutaan kulttuu-
riin. Kurssi sopii aikuisille sekä yläaste- ja
lukioikäisille. Oppikirja on Pora! 1 (Ota-
va). Etäopetuksen linkki oppimisympä-
ristöön toimitetaan ilmoittautuneiden
sähköpostiin.

03120801

ITALIAN ALKEISKURSSI (A1),**HYBRIDIKURSSI**

Keskuskoulu/Teams
Ma 18.00-19.30, Regis Rouge-Oikarinen
10.1.-4.4.2022

44 h / 56 €. Tilaa. Kausikortti käy. Kurssilla
tutustutaan erilaisiin viestintätilanteisiin
erityisesti matkustaessa italiankieliselle
alueelle ja samalla opitaan italian kielen
perusrakenteita sekä sanastoa ja turistin
kannalta olennaisia lauseita. Oppikirjan,
Si parte 1 (Finn Lectura), tekstit käsitte-
levät matkailuun ja jokapäiväiseen elä-
mään liittyviä aihepiirejä. Kurssi toteute-
taan hybridikurssina niin, että lähitunnit
pidetään Pyhäjärvellä ja etäosallistujille
tunnit välitetään Teamsin kautta.

KIRJALLISUUS

01110601

LUOVA KIRJOITTAMINEN - HYBRIDIKURSSI

Katso tarkemmat tiedot Haapajärven
osastosta

LIIKUNTA

02830128 Uusi kurssi!

NETTIJOOGA

Facebook -live
Ti 18.00-19.00, Marjo Rautaoja
11.1.-22.3.2022

27 h / 49 €. Tilaa. Kausikortti käy. Ta-
so 1+. Tunnille pääset Facebook -ryh-
män kautta. Tallenne katsottavissa viikon
ajan. Joogaharjoituksissa liittyvät toisiin-
sa keho, mieli ja hengitys. Joogassa ak-
tivoidaan ja venytetään monipuolisesti
kehon eri lihaksia tavoitteena kehotie-
toisuuden ja yleisen hyvinvoinnin lisää-
minen. Pääpaino on rentoutumisessa ja
sen harjoittelussa. Ei suositella raskaana
oleville.

02830166 Uusi kurssi!

NETTIKUNTOJUMPPA

Facebook live
Ti 18.30-19.15, Enna Karppinen
11.1.-22.3.2022

11h / 23€. Kausikortti käy. Taso 1+-. Tun-
nille pääset facebook ryhmän kautta.
Tallenne katsottavissa viikon ajan. Koko
keholle tehokasta ja monipuolista kotit-
reeniä. Sopii sekä miehille että naisille.