

## KALEIDOSKOOPPI – KALEJDOSKOP

103101S19, SUKUTUTKIMUKSEN PERUSKURSSI-GRUNDKURS I SLÄKTFORSKNING

Petra - Auditorio, Auditoriet, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 18.00 - 20.15

3.9.2019 - 26.11.2019

Peter Ragnvaldsson, 72,00 €, enintään 25 osallistujaa

Kurssi sinulle joka olet täysin aloittelija tai olet omin päin jo pikkuhiljaa aloittanut. Kirkonkirjat ovat sukututkimuksessa keskeisin lähde jotta pääsemme alkuun. Opimme hyödyntämään niitä mahdollisimman tehokkaasti ja teorian ohessa teemme käytännön harjoituksia joiden avulla teoria helpommin jää muistiin. Käytyäsi kurssin pääset omatoimisesti tutkimaan sukujuuriasi ja tunnet kirkonkirja-aineiston.

Kursen är för dig som är totalt novis eller har hållit på lite gran på egen hand. I släktforskningen är kyrkoböckerna bland det mest centrala för att komma igång. Vi lär oss utnyttja dem maximalt och vid sidan om teorin går vi tillsammans genom ett antal praktikfall med vars hjälp teorin bäst fastnar i minnet. Efter kursen kan du självständigt komma vidare med din forskning och du känner till kyrkoböckerna. Kursen är på finska, men frågor och annat även på svenska.

103103S19, LUOVA ILMAISU, TARINALLISUUS JA HYVINVOINTI

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 10.30 - 13.00

11.9.2019 - 27.11.2019

Elina Rainio, 63,00 €, enintään 14 osallistujaa

Tule vuorovaikutteeseen keskiviikkoryhmään, jossa sukellaan kollektiivisiin kokemuksiin ja tarinoihin. Sukellamme luovuuteen, rentoutumiseen ja ryhmässä eläviin aiheisiin. Tule kokemaan ryhmän voima ja energia jakaa elämänkudelmia ilosta suruun. Hyvinvointia ja myötäelämistä yhdessä. Tutkailemme myös elämänkaarimuistoja ja aikaa lehtileikkeiden, esineiden ja kuvien kautta. Muistin yhtenä tehtävänä on kutsua selvittämään itsessämme sitä, mikä ei suostu menemään pois. Yhteinen muistimme palaa nuoruuden ja kouluajan kuviin sekä sen ajan kulttuurisiin tapahtumiin. Minä muistan, muistatko sinä...

110200S19, IMPROLLA ONNEEN

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 14.00 - 16.00

21.9.2019 - 16.11.2019

Tristan Selin, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Tervetuloa harrastamaan teatteri-improvisaatiota! Improlla onneen! -kurssi on aikuisten leikkikenttä, jossa voimme unohtaa arkiset murheet tai mitä muut meistä ajattelevat. Kaikki ovat kutsuttaja; aiempaa kokemusta teatterista ei tarvita. Niin kuin ei elämässä yleensä, ei myöskään improvisaatiossa ole valmista käsikirjoitusta, vaan reagoimme kukin omalla tavallamme vastaantuleviin asioihin ja ihmisiin. Kurssilla eletään hetkessä ja eläydytään mitä erilaisempiin tilanteisiin niin ryhmässä, parin kanssa kuin itsekseenkin. Muutamat yhteiset pelisäännöt mielessä

pitämällä homma toimii paremmin ja kaikilla on hausempaa! Jos suhtautuisimme elämään niin kuin improvisaatioon, rennosti ja avoimin mielin, olisimme kaikki himpun verran onnellisempia!

#### 320420S19, MINDFULNESS - MBSR STRESSINHALLINNAN TUKENA

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 10.00 - 15.30

15.9.2019 - 15.9.2019

Päivi Kousa, 65,00 €, enintään 18 osallistujaa

M/U Kurssilla tutustumme Jon Kabat-Zinnin kehittämään Mindfulness-MBSR - stressinhallintamenetelmään, sen historian, tutkimustietoon sekä perusharjoitteisiin. MBSR - menetelmän tutkimusnäyttö on vahva. Säännöllisen harjoittamisen on sadoissa tutkimuksissa todettu edistävän terveyttä ja lisäävän sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia monin eri tavoin. Kurssi sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille ensimmäiseksi mindfulness -kurssiksi ja aivan erityisesti jos tunnistat itsessäsi stressin oireita, kiireen tuntua tai ylivireisyyttä. Kurssihintaan sisältyvät mindfulness -perusharjoitustallenteet. Varaa mukaan pieni lounas ja mukavat, lämpimät vaatteet.

#### 320422S19, MINDFULNESS - MBSR STRESSINHALLINNAN TUKENA

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 13.00 - 14.30

22.9.2019 - 24.11.2019

Päivi Kousa, 65,00 €, enintään 18 osallistujaa

M/U 22.9. | 6.10. | 20.10. | 10.11. | 24.11. Kurssilla tutustumme Jon Kabat-Zinnin kehittämään Mindfulness-MBSR -stressinhallintamenetelmään, sen historian, tutkimustietoon sekä perusharjoitteisiin. MBSR -menetelmän tutkimusnäyttö on vahva. Säännöllisen harjoittamisen on sadoissa tutkimuksissa todettu edistävän terveyttä ja lisäävän sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia monin eri tavoin. Kurssi sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille ensimmäiseksi mindfulness -kurssiksi ja aivan erityisesti jos tunnistat itsessäsi stressin oireita, kiireen tuntua tai ylivireisyyttä. Kurssihintaan sisältyvät mindfulness -perusharjoitustallenteet.

#### 320421S19, UUPUMUKSEN ITSEHOITO

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 15.00 - 16.30

22.9.2019 - 10.11.2019

Päivi Kousa, 70,00 €, enintään 16 osallistujaa

M/U 22.9. | 6.10. | 20.10. | 10.11. Eikö stressi hellitä otettaan? Kurssilla saat mahdollisuuden pysähtyä oman tilanteesi äärelle ohjatusti ja saat työkaluja tilanteesi työstämiseen. Kyky säädellä omaa jaksamista edellyttää oman tilanteen arviointia ja tutustumista ulkoisiin ja sisäisiin kuormituksen aiheuttajiin. Kurssilla hyödynnämme viimeaikaista hyvinvointi- ja työuupumustutkimusta sekä kognitiivisia itsehoitomenetelmiä, joiden materiaali sisältyy kurssihintaan. Kurssi sopii sinulle joka koet kuormitusta, jaksaminen on koetuksella, olet uupunut ja haluat oppia ohjaamaan itseäsi kohti hyvinvointia.

#### 320424S19, ENNEAGRAMMI

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 9.30 - 16.45

9.11.2019 - 9.11.2019

Emilia Vasko-Kujala, KEHTO KOULU, 60,00 €, enintään 18 osallistujaa

M/U Enneagrammi on innostava, tarkka ja syvästi koskettava tapa kenelle tahansa tutustua itseensä ja ihmisten erilaisuuteen ja samanlaisuuteen. Enneagrammisysteemissä erotetaan toisistaan yhdeksän erilaista persoonallisuustyyppiä. Yksi tyypeistä on kullekin meistä synnynnäisesti keskeisin, ikään kuin kotipesämme. Jokaisella enneagrammityyppillä on myös tietty kasvu- ja stressisuunta. Kurssilla tutustumme kuhunkin yhdeksään persoonallisuustyyppiin, ja tutkimme niiden takana olevia toiminnan motivaattoreita. Enneagrammi on moniulotteinen ja syvälinen itsen ymmärtämisen ja toisen hyväksymisen metodi ja työkalu. Tästä huolimatta se on nopeasti ja helpohkosti omaksuttava. Ihmissuhteiden arkea helpottavia oivalluksia saa heti peruskurssinkin myötä. Lämpimästi tervetuloa tutustumaan ihmiseen!

110411S19, BLACK FRIDAY - MUSTAA KERAMIKKAA - SVART KERAMIK UUSI KURSSI / NY KURS

Petra- Keramiikkapaja, Keramikverkstaden, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30 - 20.30

29.11.2019 - 29.11.2019

Anette Hackman, 18,00 €, enintään 10 osallistujaa

Jätä shoppailu väliin ja tule tekemään kulho tai lyhty mustasta savesta. Esineitä ei lasiteta.

Materiaalimaksu 10 € maksetaan käteisellä opettajalle.

Skippa shoppandet och kom och tillverka en skål eller lykta i svart lera. Föremålen kommer inte att glaceras. Materialavgift 10 € betalas kontant till läraren.

110423S19, BLACK FRIDAY ALABAMA STYLE

UUSI KURSSI

/ NY KURS

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30 - 20.30

29.11.2019 - 29.11.2019

Leena Nurmi, 18,00 €, enintään 10 osallistujaa

Skipkaa shoppailu ja tule kirjomaan ja applikoimaan mustalla mustalle kierrätetylle puuvillaiselle t-paidalle tai topille. Voit myös lisätä vähän blingitä työhösi muutamalla lasihelmellä tai paljetilla. Voit käyttää tuunattua paitaasi sellaisenaan tai leikata paidan ja valmistaa materiaalista pienen laukun tai tyydyn. Tuo t-paita, nuppineulat ja ompeluneuloja mukana, muut materiaalit löytyvät paikan päältä.

Skippa shoppandet och kom med och brodera och applicera svart på svart. Vi återvinner svarta t-tröjor eller linnen. t-tröjor. Med några glaspärlor eller paljetter kan du sätta lite bling på ditt arbete. Du kan använda t-röjan / linnen som sådan eller sy av ditt material en liten väska eller kudde. Ta med dig t-tröjan /-or eller linnen samt knappnålar och synålar. Allt annat finns på plats.

## MUSIIKKI - MUSIK

110101S19, VIIHDEKUORO

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 18.30 - 20.45

5.9.2019 - 21.11.2019

Musiikkikoulu Alisa Oy, 69,00 €, enintään 28 osallistujaa

M/U Tervetuloa kaikenikäiset uudet ja vanhat laulajat joukkoomme. Viihdekuorossa on tärkeintä yhdessä laulamisen ilo, nuotinlukutaitoa emme vaadi. Laulamme yksi- ja moniäänisesti kaikenlaista viihteellistä musiikkia.

110102S19, BARBERSHOPKUORO - BARBERSHOPKÖR

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ti 17.00 - 19.00

3.9.2019 - 26.11.2019

Atte Heikkinen, 63,00 €, enintään 50 osallistujaa

Laulamme barbershopia! Kurssi on avoinna sekä miehille että naisille, mutta laulamme ensisijaisesti mieskuorolle sovitettua musiikkia. Barbershop on amerikkalainen tyyli sovitaa ja esittää kaikkea jazzista popiin. Aikaisempi kokemus kuorolaulusta suositeltavaa, mutta ei ole välttämätöntä.

Harjoittelemme myös kvarteteissa. Työskentelemme ilman säestystä.

Vi sjunger barbershop! Kursen är öppen både för herrar och damer, men vi sjunger främst arrangemang för manskörer. Barbershop är en amerikansk stil att arrangera och framföra allt från jazz till pop. Tidigare erfarenhet av körsång rekommenderas, men är inte ett måste. Vi övar även i kvartetter. Vi arbetar helt utan ackompanjemang.

110107S19, WAGNERIN OOPPEROISTA

Petra - Auditorio, Auditoriet, Pohjoinen Suotie 5 A

La 14.00 - 17.30

9.11.2019 - 23.11.2019

Ilkka von Boehm, 33,00 €, enintään 28 osallistujaa

9.11. / 16.11. / 23.11. Luennoilla tutustutaan yleisellä tasolla Wagnerin merkittävien oopperoiden juoniin ja musiikkiin. Opetusta 3h ja taukoja 2x15 min. La 9.11. Lentävä hollantilainen, Tannhäuser ja Lohengrin La 16.11. Sormus-tetralogia: Reininkulta, Valkyyria, Siegfried, Jumalten tuho La 23.11.

Tristan ja Isolde, Nurnbergin mestarilaulajat, Parsifal

110114S19, AIKUISTEN JA LASTEN MUSIIKKILIIKUNTA A

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 9.45 - 10.30

6.9.2019 - 29.11.2019

Hannele Ollila, 33,00 €, enintään 14 osallistujaa

Soitetusta ja laulettua musiikista lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla. Käytämme mm. palloja, huiveja, leikkivarjoja ja rytmisiä soittimia. Lasten ikäerot huomioidaan ohjauksessa. Kurssille voi osallistua aikuinen ja 1-2 lasta, joista toinen voi olla vauva. **ILMOITA KURSSILLE VAIN AIKUINEN!**

110111S19, AIKUISTEN JA LASTEN MUSIIKKILIIKUNTA B

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 10.35 - 11.20

6.9.2019 - 29.11.2019

Hannele Ollila, 33,00 €, enintään 14 osallistujaa

Soitetusta ja laulettusta musiikista lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla. Käytämme mm. palloja, huiveja, leikkivarjoja ja rytmisiä soittimia. Lasten ikäerot huomioidaan ohjauksessa. Kurssille voi osallistua aikuinen ja 1-2 lasta, joista toinen voi olla vauva. **ILMOITA KURSSILLE VAIN AIKUINEN!**

110112S19, AIKUISTEN JA VAUVOJEN / TAAPEROIDEN MUSIIKKILIIKUNTA (ALLE 1,5 v.)

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 11.30 - 12.15

6.9.2019 - 29.11.2019

Hannele Ollila, 33,00 €, enintään 14 osallistujaa

Soitetusta ja laulettusta musiikista lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla. Käytämme mm. palloja, huiveja, leikkivarjoja ja rytmisiä soittimia. Lasten ikäerot huomioidaan ohjauksessa. Kurssille voi osallistua aikuinen ja yksi lapsi. **ILMOITA KURSSILLE VAIN AIKUINEN!**

110113S19, SATUMUSIIKKILIIKUNTA (3-5 v.)

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 14.45 - 15.30

28.9.2019 - 30.11.2019

Hannele Ollila, 33,00 €, enintään 14 osallistujaa

Soitetusta ja laulettusta musiikista lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla. Käytämme mm. palloja, huiveja, leikkivarjoja ja rytmisiä soittimia. Lapsi osallistuu kurssille ilman aikuista. Tarvittaessa aikuinen voi olla tunnilla mukana. EI 2.11.

110110S19, AIKUSTEN JA LASTEN MUSIIKKILIIKUNTA C

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 15.35 - 16.20

28.9.2019 - 30.11.2019

Hannele Ollila, 33,00 €, enintään 14 osallistujaa

Soitetusta ja laulettusta musiikista lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla. Tuokioiden sisältö soveltuu eri-ikäisille lapsille. Lasten ikäerot huomioidaan ohjauksessa. Käytämme mm. palloja, huiveja, leikkivarjoja ja rytmisiä soittimia. Erityisesti toivomme isien ja isovanhempien osallistumista! Kurssille voi osallistua aikuinen ja 1-2 lasta, joista toinen voi olla vauva. **ILMOITA KURSSILLE VAIN AIKUINEN! EI 2.11.**

110109S19, AIKUISTEN JA LASTEN MUSIIKKILIIKUNTA D

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 16.20 - 17.05

28.9.2019 - 30.11.2019

Hannele Ollila, 33,00 €, enintään 14 osallistujaa

Soitetusta ja laulettusta musiikista lähtevää perusliikuntaa lapsen ehdoilla. Käytämme mm. palloja, huiveja, leikkivarjoja ja rytmisiä soittimia. Lasten ikäerot huomioidaan ohjauksessa. Erityisesti toivomme isien ja isovanhempien osallistumista! Kurssille voi osallistua aikuinen ja 1-2 lasta, joista

toinen voi olla vauva. ILMOITA KURSSILLE VAIN AIKUINEN! EI 2.11.

## **KIRJALLISUUS - LITTERATUR**

110600S19, LITTERATURCIRKELN

Villa Junghans, Leankuja 4, Leagränden 4

Mån 19.00 - 20.30

16.9.2019 - 2.12.2019

Nalle Valtiala, 33,00 €, enintään 20 osallistujaa

16.9 / 21.10 / 18.11 / 2.12 Presentationer av aktuella och klassiska författare. Författarbesök.

110602S19, KIRJALLISUUSPIIRI

Kirjasto - Biblioteket, Thurmanin aukio 6

Ke 18.00 - 19.30

11.9.2019 - 4.12.2019

Laura Laitinen, 33,00 €, enintään 12 osallistujaa

11.9. / 25.9. / 9.10. / 23.10. / 6.11. / 20.11. / 4.12. Pidätkö lukemisesta? Kaunokirjallisuus avaa polkuja toisiin elämismaailmoihin. Se rentouttaa, antaa uutta ajateltavaa ja näkökulmia tuttuihin aiheisiin. Kirjallisuuspiirissä pysähdytään yhdessä teosten äärelle, keskustellaan niiden sisällöstä ja merkityksistä. Kirjallisuuspiiri kokoontuu joka toinen viikko keskustelemaan ennakkoon luetusta kirjasta. Luemme monipuolisesti eri lajien kirjallisuutta, kuten romaaneja, runoja ja esseitä. Syksyn teemana on kuvataide kirjallisuudessa. Ensimmäiselle kerralle luetaan Heikki Kännön romaani Sömnö.

## **KUVATAITEET - BILDKONST**

110301S19, UUSIUTUVAA JA PYSYVÄÄ MAAPALLOLLA

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 14.00 - 16.30

2.9.2019 - 18.11.2019

Marja Mali, 63,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssin teemasisältönä on elävä ja uusiutuva sekä pysyvä ja ikuinen maapallolla. Näihin kuuluvat ihmiset, eläimet, kasvit, kivet, kalliot, vuoret, meret jne. Näiden toteutuksessa käsitellään sommitteluun vaikuttavia seikkoja, värin ilmaisevuutta esim. erilaisten sivellintekniikoiden kautta, väririnnastuksia ja värin erilaisia vaikutuksia; fysiologisia, psykologisia sekä värien symbolisuutta ja värien yhdistämistä tunneperäisesti tai objektiivisesti erilaisiin asioihin. Sommittelun dynaamisuus ja uusien kuvakulmien luominen toteutuksiin on myös etsinnässä.

110305S19, PETRAN SALONKI

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 10.00 - 12.15

27.9.2019 - 13.12.2019

Marja Mali, 48,00 €, enintään 10 osallistujaa

27.9. | 11.10. | 25.10. | 8.11. | 22.11. | 13.12. Kurssi on avoin, työpajamainen. Oppilailla on omat aiheet, joissa ohjaaja auttaa tarvittaessa. Lisäksi pieni yhteinen, ajankohtainen tai muuten taidemaalaukseen / taide-elämään liittyvä keskustelun aihe.

110315S19, ÖLJYVÄRIMAALAUUS - MESTARIT JA KISÄLLIT

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 18.00 - 21.00

5.9.2019 - 21.11.2019

Maaria Märkälä, 78,00 €, enintään 12 osallistujaa

Teemme havaintoja annetusta aiheesta, luonnostelemme, tutkimme sommittelun ja väriopin keinoin maalausaiheen muodostumista maalaus pohjalle. Miten väri vaikuttaa tunnelmaan ja värien suhteellisuus mm. käsitykseen tilasta. Kurssille on mahdollista osallistua myös omilla aiheilla. Myös aloittelevat maalarit ovat tervetulleita.

110318S19, IKONIMAALAUUS

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 17.00 - 20.00

5.9.2019 - 14.11.2019

Tuula Majurinen, 72,00 €, enintään 10 osallistujaa

Ikonimaalauksen jatkoryhmä jo aikaisemmin maalanneille. Mukaan voi tulla myös vasta alkeistaidot hallitsevia. Opetus noudattaa Suomen ortodoksisen kirkon traditioita. Käymme läpi perusopetusohjelmaa, jossa esikuvina käytetään keskiaikaisia venäläisiä ja bysanttilaisia ikoneita. Opettajalta voi tarvittaessa kysyä lisätietoja.

110320S19, KIINALAINEN MAALAUSTAIDE JA KALLIGRAFIA - CHINESE PAINTING AND CALLIGRAPHY

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 12.00 - 17.00

14.9.2019 - 23.11.2019

Lihuo Wang, 63,00 €, enintään 14 osallistujaa

14.9. | 28.9. | 2.11. | 16.11. | 23.11. Kiinalaisella maalaustaiteella ja kalligrafialla on yli 3000 vuotta vanhat perinteet. Kurssilla tutustutaan kiinalaiseen taidehistoriaan ja kuvan tekemiseen liittyvään filosofiaan sekä maalauksen ja kalligrafian erilaisiin tekniikoihin, joista opiskelija voi valita töidensä toteuttamistavan. Opettaja voi hankkia materiaalit. Sekä aloittelijat että jatkajat ovat tervetulleita. Opetuskielinä suomi ja englanti.

The Chinese art of painting and calligraphy has an over 3,000 years old tradition. During the course, we get to know Chinese art history, the philosophy of making a picture, and different techniques of painting and calligraphy of which the students can choose their own way to carry out their works. The teacher can purchase the material. For beginners and students with earlier experience. The teacher speaks Finnish and English.

### 110322S19, ILOA JA VOIMAA KUVATAITEESTA

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 14.45 - 17.00

5.9.2019 - 31.10.2019

Kristiina Lehmuskallio, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Tutustumme hiilipiirustustekniikkaan, akvarelli- ja guassimaalaukseen. Saat henkilökohtaista ohjausta eri tekniikoiden valinnassa, työskentelymenetelmien oppimisessa sekä oman ilmaisun löytämisessä. Kurssi soveltuu myös aloittelijoille! Materiaalimaksu 10 € maksetaan opettajalle käteisellä.

### VÄRIKYLVIYT

Taaperoiden ja vauvojen värikylvyt ovat moniaistisia taidetyöpajoja, jossa lapsi pääsee tutustumaan värien ja muotojen maailmaan yhdessä tutun aikuisen sekä ryhmän kanssa. Värikylvyssä ihmetellään, tutkitaan, nautiskellaan ja uppoudutaan väreihin! Työpaja aloitetaan laululla ja loruttelulla, jonka jälkeen leikitään erilaisilla väriteemaan liittyvillä materiaaleilla. Lopuksi maalataan tai muovailaan. Maali- ja muovailuaineina käytetään turvallisia, elintarvikepohjaisia väriaineita. Mahdollisista lapsen tai aikuisen allergioista tulee ilmoittaa viimeistään ensimmäisellä kerralla. Lapsella ja aikuisella tulee olla päällään sotkunkestävä vaatetus (lapsella mielellään pitkät hihat ja lahkeet) ja mukana vaihtovaatteet ja pyyhe. Ohjaaja kerää materiaalimaksun 14 €, jolla hankitaan laadukkaat materiaalit. 1,5 tunnin kertaan on varattu aikaa myös kiireettömään saapumiseen ja lähtemiseen, yhdessäoloon, pukemiseen, peseytymiseen ja muihin hoitotoimenpiteisiin. Lisää tietoa värikylvystä saat: [www.varikylpy.fi](http://www.varikylpy.fi).

### 110329S19, TAAPEROIDEN VÄRIKYLPIY (1-2 v.) A

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 9.30 - 11.00

2.9.2019 - 21.10.2019

TaM Tanja Tyvand, 33,00 €, enintään 8 osallistujaa

2.9. | 9.9. | 16.9. | 23.9. | 14.10. | 21.10. ILMOITA KURSSILLE VAIN LAPSI! Materiaalimaksu 12 €. Ei tuntia 30.9. ja 7.10. Tunti syyslomaviikolla ma 14.10. Sisältö on eri kuin C kurssilla. Halutessaan voi ilmoittautua kummallekin.

### 110330S19, TAAPEROIDEN VÄRIKYLPIY (1-2 v.) B

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 9.30 - 11.00

5.9.2019 - 24.10.2019

TaM Tanja Tyvand, 33,00 €, enintään 8 osallistujaa

5.9. | 12.9. | 19.9. | 10.10. | 17.10. | 24.10. ILMOITA KURSSILLE VAIN LAPSI! Ei tuntia 26.9. ja 3.10.

Tunti syyslomaviikolla to 17.10. Sisältö on eri kuin D kurssilla. Halutessaan voi ilmoittautua kummallekin.

### 110331S19, TAAPEROIDEN VÄRIKYLPIY (1-2 v.) C

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A



Ma 9.30 - 11.00

28.10.2019 - 2.12.2019

TaM Tanja Tyvand, 33,00 €, enintään 8 osallistujaa

ILMOITA KURSSILLE VAIN LAPSI! Sisältö on eri kuin A kurssilla. Halutessaan voi ilmoittautua kummallekin.

110332S19, TAAPEROIDEN VÄRIKYLPIY (1-2 v.) D

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 9.30 - 11.00

31.10.2019 - 5.12.2019

TaM Tanja Tyvand, 33,00 €, enintään 8 osallistujaa

KURSSILLE VAIN LAPSI! Sisältö on eri kuin B kurssilla. Halutessaan voi ilmoittautua kummallekin.

110333S19, TAAPEROIDEN VÄRIKYLPIY (1-2 v.) E

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 9.30 - 11.00

30.10.2019 - 4.12.2019

TaM Tanja Tyvand, 33,00 €, enintään 8 osallistujaa

ILMOITA KURSSILLE VAIN LAPSI! Sisältö on eri kuin B kurssilla. Halutessaan voi ilmoittautua kummallekin.

110335S19, VAUVOJEN VÄRIKYLPIY (4 kk-1 v.) A

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 12.00 - 13.30

5.9.2019 - 24.10.2019

TaM Tanja Tyvand, 33,00 €, enintään 8 osallistujaa

5.9. | 12.9. | 19.9. | 10.10. | 17.10. | 24.10. ILMOITA KURSSILLE VAIN LAPSI! Kurssille voi osallistua myös kahden lapsen (sisarukset) kanssa. Kurssimaksu maksetaan kertaalleen, materiaalimaksu kahdesti. Tällöin ilmoittautuminen tehdään puhelimitse ja sisarus ja hänen ikänsä (4 kk- 3v.) ilmoitetaan toimistoon. Sisaruspaikkoja on kurssilla kaksi. Ei tuntia 26.9. ja 3.10., syyslomalla to 17.10. on tunti. Kurssin sisältö on eri kuin B kurssilla. Halutessaan voi osallistua molemmille kursseille.

110336S19, VAUVOJEN VÄRIKYLPIY (4 kk-1 v.) B

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 12.00 - 13.30

31.10.2019 - 5.12.2019

TaM Tanja Tyvand, 33,00 €, enintään 8 osallistujaa

ILMOITA KURSSILLE VAIN LAPSI! Kurssille voi osallistua myös kahden lapsen (sisarukset) kanssa. Kurssimaksu maksetaan kertaalleen, materiaalimaksu kahdesti. Tällöin ilmoittautuminen tehdään puhelimitse ja sisarus ja hänen ikänsä (4 kk- 3v.) ilmoitetaan toimistoon. Sisaruspaikkoja on kurssilla

kaksi. Kurssin sisältö on eri kuin A kurssilla. Halutessaan voi osallistua molemmille kursseille.

#### 110400S19, POSLIININMAALAUUS

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.00 - 13.15

3.9.2019 - 19.11.2019

Sinikka Pietilä, 78,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kurssi sopii aloittelijoille ja taitonsa täydentäjille. Käytössämme on vesi- ja tärpättiliukoiset öljyt.

Maalaamme opettajan ohjauksella itse suunniteltuja tai yhteisesti sovittuja malleja.

#### 110401S19, POSLIININMAALAUKSEN TYÖPAJA

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 10.00 - 14.00

22.9.2019 - 17.11.2019

Sinikka Pietilä, 63,00 €, enintään 14 osallistujaa

22.9. | 20.10. | 3.11. | 10.11. | 17.11. Taitonsa täydentäjille jo pidempään maalanneille. Vesi- ja tärpättiliukoiset öljyt. Monen polton vaativia opettajan ohjauksessa maalattavia töitä.

#### 110405S19, TAIDELASI A

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 14.30 - 16.45, La 10.00 - 15.00

4.9.2019 - 7.12.2019

Jyrki T. Jortikka, 78,00 €, enintään 10 osallistujaa

ke 4.9.-4.12. klo 14.30-16.45 sekä la 7.12. klo 10.00-15.00 Kuparifoliotekniikka (tiffany) sekä lasimosaiikki- ja lasiapplikaatiotekniikat. Alkeis- ja jatkokurssi. Aloitteleville perusopetusta lasin käsittelyssä: suunnittelu, leikkaus, hionta, foliointi, tuenta, juottaminen, pintakäsittely, kehystys ja ripustus. Pidempään harrastaneille uusia haasteita muotoilla lasia sekä tarvittavia uusia teknisiä ratkaisuja. Mahdollisuus oppia myös eri mosaiikkitekniikat (4), lasit, liimat ja saumaus. Kurssilla tutustutaan myös moniin eri kylmälasitekniikoihin. Tavoitteet kukin asettaa taitotasonsa mukaan. Mukaan muistiinpanovälineet ja mahdolliset omat työkalut sekä materiaalit ja keskeneräiset työt. Opettaja jakaa tarvikelistan ja avustaa hankinnoissa. [www.studioe.fi/Jyrki-T-Jortikka](http://www.studioe.fi/Jyrki-T-Jortikka).

#### 110406S19, TAIDELASI B

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.30 - 19.45, Su 10.00 - 15.00

4.9.2019 - 8.12.2019

Jyrki T. Jortikka, 78,00 €, enintään 10 osallistujaa

ke 4.9.-4.12. klo 17.30-19.45 sekä su 8.12. klo 10.00-15.00 Rinnakkaiskurssi

#### 110410S19, KANNELLISIA KERAMIKKAPURKKEJA - KERAMIKBURKAR MED LOCK / NY KURS

UUSI KURSSI

Petra- Keramiikkapaja, Keramikverkstaden, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30 - 20.30, La 10.00 - 16.00

11.10.2019 - 2.11.2019

Anette Hackman, 33,00 €, enintään 10 osallistujaa

pe 11.10. klo 17.30-20.30, la 12.10. klo 10-16, la 2.11. klo 10-12.15 Valmistamme erilaisin tekniikoin käsin kannellisia keramiikkapurkkeja. Materiaalimaksu 15 € maksetaan käteisellä opettajalle.

Vi bygger för hand med olika tekniker burkar med lock. Materialavgift 15 € betalas kontant till läraren.

110412S19, KERAMIikka

Petra- Keramiikkapaja, Keramikverkstaden, Pohjoinen Suotie 5 A

To 18.00 - 21.00

5.9.2019 - 28.11.2019

Terhi Mickelsson, 87,00 €, enintään 10 osallistujaa

Keramiikan peruskurssi, jolla valmistamme käyttö- ja taide-esineitä käsinrakennusmenetelmin. Ei edellytä aikaisempaa savityökokemusta.

110414S19, RAKU -KERAMIikka

Petra- Keramiikkapaja, Keramikverkstaden, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 18.00 - 20.00, La 10.00 - 15.00

5.10.2019 - 19.10.2019

Terhi Mickelsson, 48,00 €, enintään 10 osallistujaa

la 5.10. klo 10-16 | pe 18.10. klo 18-20 | la 19.10. klo 10-16 Raku -poltto on vanha japanilainen keramiikan polttotapa, jossa esipoltetut työt poltetaan pihalla kaasuuunissa. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta savitöistä. Materiaalimaksu 20 € maksetaan opettajalle käteisellä.

110415S19, TUNNELMAESINEITÄ KERAMIikasta JOULUPUKIN KONTTIIN, PERHEKURSSI

Petra- Keramiikkapaja, Keramikverkstaden, Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.00 - 14.00

9.11.2019 - 9.11.2019

Terhi Mickelsson, 33,00 €, enintään 7 osallistujaa

Valmistamme yhdessä vanhempi/lapsi parina 1-3 tunnelmaesinettä pukinkonttiin tai syksyn pimeneviin iltoihin. Kurssi sopii kaikille, eikä vaadi aikaisempaa kokemusta savitöistä. Kurssimaksulla 1 aikuinen ja 1 lapsi. Materiaalimaksu 10 € maksetaan opettajalle käteisellä.

## **KÄSITYÖ - HANDARBETE**

110420S19, TILKKUTYÖ A - LAPPARBETEN A

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 11.00 - 13.30

2.9.2019 - 18.11.2019

Leena Nurmi, 63,00 €, enintään 10 osallistujaa

Opettelemme monipuolisesti tilkkutöiden ompelua erilaisin tekniikoin niin käsin kuin koneellakin.

Toteutamme erilaisia tilkkutöitä niin perinteisin tilkkutyön keinoin kuin modernimminkin aina patalapuista tilkkupeittoihin ja kaikkea siltä väliltä. Voit toteuttaa omia ideoitasi tai opettajan esittelemiä vaihtoehtoja. Myös aloittelijat ovat tervetulleita!

På kursen lär du dig sy mångsidiga lapparbeten i olika tekniker både på maskin och för hand. Vi förverkligar våra idéer såväl i traditionella block som med moderna metoder och tekniker. Vi syr allt från grytlappar, kassar och necessärer, väggbonader till lapptäcken. Du kan förverkliga dina egna idéer eller modeller som läraren presenterar. Även nybörjare är välkomna!

#### 110421S19, TILKKUTYÖ B - LAPPARBETEN B

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 10.00 - 12.30

5.9.2019 - 5.12.2019

Leena Nurmi, 72,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

#### 110422S19, ILTATILKUT - KVÄLLSLAPPARNA

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.30 - 19.45

11.9.2019 - 11.12.2019

Leena Nurmi, 48,00 €, enintään 10 osallistujaa

11.9. | 25.9. | 9.10. | 23.10. | 6.11. | 20.11. | 4.12. | 11.12. Opettelemme monipuolisesti tilkkutöiden ompelua erilaisin tekniikoin niin käsin kuin koneellakin, lähtien perinteisistä blokeista sekä modernein vapaammin. Ommeltavat tuotteet tilkkupeitoista ja seinätekstiileistä patalappuihin ja pussukoihin ja kaikkea siltä väliltä. Voit toteuttaa omia ideoitasi sekä opettajan esittelemiä vaihtoehtoja. Omaa luovuutta ja vapaata ilmaisua herätellään erilaisin tekstiilikollaasiharjoituksin.

På kursen lär du dig sy lapparbeten i mångsidiga tekniker både på maskin och för hand utgående från traditionella block och med moderna fria tekniker. Produkterna blir allt från lapptäcken och väggtextilier till grytlappar och necessärer. Du kan förverkliga likaväl dina egna idéer som alternativ som läraren presenterar. Vi väcker din egen kretivitet med övningar i textilkollage.

#### 110429S19, KUDONNAN ALKEET - VÄVNINGENS GRUNDER

Petra - Kudonta, Vävsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 17.30 - 20.30, Ti 17.30 - 20.30, Pe 17.30 - 19.45, Ke 17.30 - 19.45

22.8.2019 - 4.9.2019

Leena Nurmi, 33,00 €, enintään 8 osallistujaa

22.8. | 27.8. | 30.8. | 4.9. Tutustumme kangaspuiden toimintaan luomalla loimen ja rakentamalla sen yhdessä sekä kutomalla pienen räsymaton tai poppanan. Varaa kudonta-aikaa kurssi-iltojen lisäksi. Voit ilmoittautua myös jollekin lukukauden mittaisista kursseista. Jos et ole koskaan kutonut, tai olet kutonut vain vähän, tai kutomisesta on kauan ja haluat kerrata, tämä kurssi sopii sinulle.

Vi bekantar oss med hur vävstolen fungerar. Du lär dig reva en ränning och alla arbetsmoment före vävningen samt att väva en trasmatta eller poppana. Reservera vävtid utöver kurstiderna. Du kan anmäla dig också till någon av terminskurserna. Kursen passar för den som aldrig vävt eller vävt bara

lite och vill repetera.

#### 110430S19, ILTAKUTOJAT - KVÄLLSVÄVARNA

Petra - Kudonta, Vävsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 18.00 - 20.30

2.9.2019 - 18.11.2019

Leena Nurmi, 63,00 €, enintään 12 osallistujaa

Opiskelemme kudontatyön valmistumisen vaiheet suunnittelusta ja loimen rakentamisesta kutomiseen sekä kudonnaisten jälkikäsittelyä valmiiksi tuotteiksi. Opettelemme myös sidosopin perusteita ja materiaalin menekin laskemista. Kurssilaiset sopivat yhdessä kudottavista töistä ja rakentavat loimet yhteistyönä. Kurssi soveltuu niin aiemmin kutoneille kuin aloitteleville kutojillekin.

På kursen studerar vi vävningens arbetsmoment från planering till vävuppsättning, samt vävning och efterbehandling av råväven till färdig produkt. Dessutom studerar vi grunder i bindingslära och övar att räkna materialåtgång till olika vävar. Kursdeltagarna kommer gemensamt överens om vävarbeten och sätter upp vävarna tillsammans. Kursen lämpar sig för såväl nybörjare som den som redan vävt en del.

#### 110431S19, AAMUPÄIVÄKUTOJAT - FÖRMIDDAGSVÄVARNA

Petra - Kudonta, Vävsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.00 - 12.30

3.9.2019 - 19.11.2019

Leena Nurmi, 63,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kudomme sekä helppoja että vaativampia kudonnaisia. Loimet suunnitellaan yhdessä osallistujien toiveiden mukaan. Kurssilla kerrataan kudontatyön suunnittelua, langanmenekin laskentaa, loimen rakentamisen vaiheita sekä valmiin kudonnaisen viimeistelyä. Kurssi soveltuu niin aiemmin kutoneille kuin aloitteleville kutojille. Opiskelemme sidosopissa perussidokset sekä johdettu ja sidoksia.

På kursen vävs både enkla och avancerade vävar. Ränningarna planeras tillsammans enligt deltagarnas önskemål. På kursen repeterar vi vävplanering, garnberäkning samt vävuppsättningens arbetsmoment. Dessutom behandlas olika sätt att efterbehandla en råväv. Vi övar också att läsa vävnotor. Kursen lämpar sig för såväl nybörjare som längre hunna. Vi lär oss grundbindingarna samt härledda bindingar.

#### 110432S19, ILTAPÄIVÄKUTOJAT - EFTERMIDDAGSVÄVARNA

Petra - Kudonta, Vävsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 14.15 - 16.45

5.9.2019 - 21.11.2019

Leena Nurmi, 63,00 €, enintään 12 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

### 110435S19, KUDONNAN NEUVONTA - VÄVRÅD GIVNING (AVOIN OPETUS / ÖPPEN UNDERVISNING)

Petra - Kudonta, Vävsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 14.30 - 17.30, To 17.00 - 18.00

2.9.2019 - 5.12.2019

Leena Nurmi, 0,00 €, enintään 30 osallistujaa

Jos haluat kutoa osallistumatta kurssille, voit tulla kutomaan valmiiksi rakennettuihin loimiin mattoa, matkahuopaa, poppanaa, merinovillahuivin, pannunalusia, pellavaisia tiskirättejä, tai jotain muuta mukavaa 4 €:n päivämaksulla. Käy tutustumaan tarjontaan tai esitä toiveita kudottaviksi töiksi. Saat opastusta kudonnan aloittamiseen. Kutoa voit joka päivä klo 7.00-22.00. Kysy lisää Leena Nurmi, puh. 050-4116385

Om du vill väva utan att binda dig vid att gå på kurs, kan du väva i färdigt uppsatta ränningar för en dagsavgift på 4 €. Det finns att välja mellan mattväv, poppana, pläd, halsduk i merinoull, grytunderlägg, linnedisktrasor eller något annat roligt. Kom och bekanta dig med utbudet eller framför egna önskemål. Du får handledning i att sätta igång med vävningen. Väva kan man varje dag mellan kl. 7.00-22.00. Ytterligare information Leena Nurmi, tel. 050-4116385

### 110418S19, FELTED HAND PUPPETS

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Sa 10.00 - 16.00, Su 10.00 - 16.00

12.10.2019 - 13.10.2019

Yaroslava Troynich, 33,00 €, enintään 10 osallistujaa

In this two-day felting workshop you will learn how to design models for animal-shaped hand puppets, how to work with different types of wool, and the basics of needle and wet felting. The results will be a funny and lively animal-shaped hand puppet of your choice. The workshop is suitable for experienced feltmakers and complete beginners. Decide two weeks before the course which animal you will make so the teacher can prepare materials. List of choices: a polar bear, a brown bear, a rabbit, a fox, a wolf, a donkey, a sheep, a seagull, a magpie, a crow, an owl, a hedgehog (hairy one or with spikes), a frog, a raccoon, a rat. All materials like wool, fleece, toy eyes for one puppet cost 14 €. All course materials can be bought from the teacher. The course is taught in English. Ask for letter and pictures when enrolling.

### 110419S19, FELTED FINGER PUPPET THEATER WORKSHOP

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Sa 10.00 - 16.00, Su 10.00 - 16.00

30.11.2019 - 1.12.2019

Yaroslava Troynich, 33,00 €, enintään 10 osallistujaa

In this two-day felting workshop you will make your own cute collection of finger puppet animals for home theater. During the class you will learn how to design models for animal-shaped finger puppets, how to work with different types of wool, and the basics of needle and wet felting. Creating of tiny figurines is like jewelry making, it needs a lot of accuracy and patience, but it is great fun. The results will be 3-4 lovely small animals and birds. This workshop is suitable for experienced feltmakers and for the beginners. The course is for adults only, children can attend only to work with parents. All materials like wool, alpaca fleeces and toy eyes for one puppet cost 10 € (including VAT

24%). All course materials can be bought from the teacher.

#### 110424S19, KEHYSKUKKAROITA

##### UUSI KURSSI

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 18.00 - 19.30, Pe 17.30 - 20.30, La 10.00 - 16.00

1.10.2019 - 12.10.2019

Anne Tapaninen, 33,00 €, enintään 10 osallistujaa

Ommellaan kehyskukkaroita ja pieniä laukkuja. Tehdään pussukka esim. kännykälle tai silmälaseille. Opetellaan kaavan piirtäminen erikokoisille kehyksille sekä ompelun eri vaiheet. Kukkaro / laukkuosa kiinnitetään metallikehykseen liimaamalla tai ompelemalla. Ensimmäisellä kerralla käydään läpi tarvittavat materiaalit. Läsnäolo välttämätön. Voit hankkia tarvikkeet itse tai ostaa ne opistolla opettajalta.

#### 110425S19, VAATETUUNAUSTA - VANHAT VAATTEET UUSIKSI

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 18.00 - 21.00, La 10.00 - 16.45, Su 10.00 - 16.00

2.10.2019 - 27.10.2019

Aija Rouhiainen, 63,00 €, enintään 10 osallistujaa

2.10. | 5.10. | 6.10. | 26.10. | 27.10. Vaatetuunauskurssilla voit muokata kaapissa pienentyneitä, tylsiä ja vanhanaikaisia vaatteita. Kurssilla pärjää jos hallitsee perusompelun eli osaat ommella suoraa saumaa. Kurssin opettaja esittelee kurssin alussa kymmeniä tuunausvaatteita ja sinä tuot kurssille tuunattavia vaatteita, ompelutarvikkeet ja reippaan asenteen. Sukelletaan yhdessä kivaan harrastukseen.

#### 110440S19, KOUKKUA KUDETTA

##### UUSI KURSSI

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30 - 20.30, La 10.00 - 16.00

13.9.2019 - 14.9.2019

Merja Rätty, 33,00 €, enintään 12 osallistujaa

Erilaiset kuteet sopivat muuhunkin kuin kutomiseen ja virkkaamiseen; koukkuamalla kudetta pohjakankaan läpi saa aikaan hauskaa helmimäistä pintaa. Tekniikalla voi tehdä ison seinätekstiilin tai vaikka pienen rintakorun ja kuteiksi käyvät monenlaiset materiaalit. Kurssilla kokeillaan erilaisia kuteita ja suunnitellaan ja aloitetaan oma työ. Ilmoittautuneille lähetetään kurssikirje viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

#### 110441S19, PISTELE PINTAA

##### UUSI KURSSI

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30 - 20.30, La 10.00 - 16.00

27.9.2019 - 28.9.2019

Merja Rätty, 33,00 €, enintään 12 osallistujaa

Needle punch on yksinkertainen väline, jolla pistelystä pinnasta voi käyttää joko nurjaa puolta, joka muistuttaa kirjontaa tai oikeaa puolta, joka muodostuu lankalenkeistä. Tekniikka on vahvassa nousussa eikä ihme, sillä varsinkin paksulla langalla pistellen saa nopeasti aikaan näyttävää pintaa vaikka tyynynpäälliseen tai seinätekstiiliin. Kurssilla keskitymme paksulla langalla tehtäviin töihin, mutta voit myös kokeilla pienempää neulaa ja kirjontalankaa.

#### 110448S19, TEKSTIILIKUOSIN SUUNNITTELU

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 18.00 - 19.30, La 10.00 - 16.45, Su 10.00 - 16.45

7.11.2019 - 17.11.2019

Elina Savolainen , 48,00 €, enintään 10 osallistujaa

Info to 7.11. klo 18-19.30 | la 16.11. klo 10-16.45 | su 17.11. klo 10-16.45. Kuosien digitointiaikoja ti 19.11. klo 16-21 ja to 21.11. klo 16-21 / 1 tunti / hlö. Tällä kurssilla suunnitellaan tekstiilikuosi. Kuosi toteutetaan guassi- tai akryylimäaleilla maalaamalla tai jollain vapaavalintaisella tekniikalla esim. tusseilla tai vesiväreillä. Suunnittelu alkaa oman idean hahmottamisesta moodboardilla ja suunnittelun raameihin tutustumisella. Kurssin lopuksi valmis raporttiin toteutettu kuosi skannataan ja viimeistellään Photoshop ohjelmalla digitaalisesti ja saatetaan tiedosto painokelpoiseksi, jotta voit halutessasi tilata oman kuosin valitsemallasi kangasmateriaalilla kotiisi. Digitaalinen viimeistely tapahtuu opettajan koneella jokaisen osallistujan omalla henkilökohtaisella digijajalla kurssin viimeisten tuntien aikana. Tilaaminen tapahtuu omatoimisesti, mutta siihen saa kurssin aikana ohjeita. Kukin kustantaa itse oman tilauksensa. Esimerkkejä opettajan suunnittelutyöstä: [www.elinasavolainen.com](http://www.elinasavolainen.com)

#### 110449S19, KANKAANPAINON ESSUPAJA LAPSI 7-12 v. JA AIKUINEN UUSI KURSSI

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 10.00 - 15.00

15.12.2019 - 15.12.2019

Elina Savolainen , 33,00 €, enintään 8 osallistujaa

Tällä kurssilla painetaan omat essut. Kurssi soveltuu 7-12-vuotiaalle ja hänen vanhemmalleen / tutulle aikuiselle. Työskentelyssä käytetään paperikaavioita.

#### 110450S19, KIRJANSIDONTA - BOKBINDNING

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 18.00 - 21.00

3.9.2019 - 19.11.2019

Kristina Palmgren, 78,00 €, enintään 10 osallistujaa

Korjaamme kirjanromuja, sidomme rakkaita kirjoja, valmistamme rasioita ja kasetteja sekä teemme vieraskirjoja. Kirjansidonta on käsityötä, jossa tarkkuus on valttia mutta tilaa jää myös mielikuvitukselle ja taiteellisuudelle. Materiaalimaksu n. 10 €.

Vi reparerar bokvrak, binder om kära böcker, gör askar, kassetter och gästböcker. Bokbinding är ett hantverk som kräver noggrannhet men som också ger rum för fantasi och konstnärlighet.



Materialavgift ca 10 €.

#### 110454S19, HOPEAKORUJA - SMYCKEN I SILVER

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 17.30 - 20.30

2.9.2019 - 7.10.2019

TaM, KoM Annika Linder Airava, 48,00 €, enintään 10 osallistujaa

Suunnittelet oman hopeakorun. Työstämme hopeapeltiä ja hopealankaa. Opit hopean työstön eri vaiheita kuten viilaamisen, sahaamisen, juottamisen ja kiillottamisen. Sopiva työ voi olla riipus, rannekoru tai sormus. Jos sinulla on jo kokemusta hopeakorujen valmistuksesta voit tehdä vaativamman työn. Voit myös tehdä hopeaketjutöitä tai tehdä yksinkertaisia korukiven upotuksia. Soveltuu vasta-alkajille ja jatkajille.

På kursen i silversmycken designar du ett smycke i silver. Vi jobbar med silverplåt och silvertråd. Du kommer att lära dig de olika momenten i silversmide, som att fila, såga, löda och polera. Ett lämpligt projekt är ett hängsmycke, ett armband eller en ring. Om du har tidigare erfarenhet av smyckestillverkning kan du planera ett mer utmanande projekt. Du kan också välja att göra silverkedjor eller enkla steninfattningar på kursen. Kursen är lämplig för såväl nybörjare som längre hunna.

#### 110460S19, HEHKUVAT SYYSKRANSSIT

Petra- Keramiikkapaja, Keramikverkstaden, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 10.00 - 16.45

6.10.2019 - 6.10.2019

Sari Pankkonen, 33,00 €, enintään 10 osallistujaa

Sidomme syksyn värikkäistä lehdistä, varvuista, kävyistä ja sammaleista näyttäviä kransseja. Ota mukaan sanomalehti ja puutarhan antimia sekä luonnonmateriaaleja oman tarpeesi mukaan.

Sidontalangan voi ostaa opettajalta. Lisätietoja ja kuvia kurssilta

<https://sites.google.com/site/syyskranssit>

#### 110474S19, IKEBANA - KUKKIEN TIE

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.00 - 14.55, Su 10.00 - 14.55

5.10.2019 - 27.10.2019

Elizabeth Asikainen, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

5.-6.10. ja su 27.10. Kurssilla perehdytään japanilaiseen kukkienasettelutaiteeseen. Opiskelijat valmistavat kukka-asetelmia omista kukka- ja oksamateriaaleistaan modernin Sogetsu -koulukunnan opinto-ohjelman mukaan. Mukaan voit ottaa koristepensaasia oksia, leikkokukkia ja esim. vuorenkilvenlehtiä. Muut tarvikkeet voit aluksi lainata opettajalta. Ikebana on perinteinen japanilainen taidemuoto, jossa tänä päivänä yhdistyvät perinteet ja moderni ilmaisu. Sogetsu -koulukunta painottaa kurinalaisten perusasetelmien harjoittamisen ohella vapautta perinteen painolastista.

Vi sätter oss in i japanskt blomsterarrangemang och skapar fördomsfria arrangemang utgående från elevens eget material. Ta med fat med flat botten och låg kant, grensax, blomsterigelkott och t.ex. videkvistar samt snittblommor.

#### 110481S19, NIKKARITIIMI A

Kasavuoren koulukeskus, Kasavuorentie 1

Ma 17.30 - 20.30

2.9.2019 - 25.11.2019

Timo Virtanen, 84,00 €, enintään 16 osallistujaa

Nikkaroimme mukavassa ryhmässä hyvissä tiloissa hyvillä työkaluilla ja -koneilla. Käytettävissä monipuoliset käsityökoneet ja sirkkeli, höyläkoneet, vannesaha, sorvi jne. Mahdollisuus myös maalaamiseen, vanhan korjaamiseen sekä metallitöihin; löytyy kanttikone, prässi, leikkuri, hiomakone ym. Voisit teroittaa vaikka kirveen tai vääntää rautaa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että alan tekijöille. Kaikkeen tekemiseen opastus, myös puutavaran hankintaan. Puutavara hankittava kuitenkin itse.

#### 110482S19, NIKKARIT B

Kasavuoren koulukeskus, Kasavuorentie 1

To 17.00 - 20.00

5.9.2019 - 28.11.2019

Harri Pöyhtäri, 84,00 €, enintään 16 osallistujaa

Aloittelevat ja kokeneemmatkin nikkarit ja puutöistä kiinnostuneet, tulkaa nikkaroimaan Kasavuoren koululle. Tehdään uutta ja korjataan vanhaa. Opiskelija hankkii itse materiaalit.

#### 110485S19, POLKUPYÖRÄN SYYSHUOLTO

UUSI KURSSI

Petra - Auditorio, Auditoriet, Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.00 - 16.00

7.9.2019 - 7.9.2019

Seppo Silvennoinen, 18,00 €, enintään 13 osallistujaa

Tarkistus-, huolto- ja korjaustoimenpiteet (jarrujen, ohjauksen ja vaihteiden toiminta) puhdistus, voitelu ym. toimet. Aamupäivällä teoriaopetusta, iltapäivällä polkupyörien huoltoa ulkona tai sateen sattuessa siihen varatussa sisätilassa. Varattu aikaa oman pyörän huollolle. Mukaan: polkupyörä, moottorinpesuainetta tai mineraalitärpättä (eli lakkabensiiniä), rättejä tai trasselia, pensseli 20-50 mm, muovipurkki ½-1L, ruuvimeisseli, jakoavain, kiinto- tai lenkkiavaimia, jos kotoa sattuu löytymään. Herkkäihoisille kumihanskat. Kauniaisten kaupungin ympäristötoimi kattaa 15 € / osallistuja kurssimaksusta.

#### 110486S19, HUONEKALUJEN KUNNOSTUS - MÖBELRENOVERING

Kasavuoren koulukeskus, Kasavuorentie 1

Info ti 8.10. klo 18-19.30, la 12.10. klo 10.00-16.00, 13.-15.10. kl. 17.15-21.15

Barbro Blomster, 48,00 €, enintään 16 osallistujaa

Kunnosta vanha kalusteesi hellävaraisesti. Korjaamme vanhan kalusteen puuosat perinteisin menetelmin mm. kalaliimaa ja sellakkaa käyttäen. Tuo mukanasasi kaluste jonka jaksat itse kantaa.

Sätt din gamla möbel i skick med varsam hand. Vi renoverar trädelen på en gammal möbel med traditionella metoder. Vi använder bl.a. fisklim och schellack. Ta med dig en möbel som du själv orkar bära.

#### 110490S19, TONTTUJA NEULAHUOVUTTAEN

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 17.30 - 20.30

10.12.2019 - 10.12.2019

Anna-Karoliina Tetri, 18,00 €, enintään 14 osallistujaa

Tee villainen ja parrakas joulutonttu kuivahuovutustekniikalla neulahuovuttaen. Opit huopaneulan käytön ja veikeän tontun nenän ja silmien muotoilun. Tarvikemaksu 5 € / tonttu.

#### 110455S19, ENKELEITÄ JA TÄHTIÄ LASIHELMISTÄ

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.00 - 21.00, Ti 17.00 - 21.00

27.11.2019 - 4.12.2019

Minna Rautiainen, 33,00 €, enintään 12 osallistujaa

ke 27.11. klo 17.30-20.30 ja ti-ke 3.-4.12. klo 17-21 Valmistetaan kauniisti kimmeltäviä enkeleitä ja tähtiä pienistä lasihelmistä ja metallilangasta pujottelemalla. Työt sopivat joulukoristeiksi tai korteiksi. Irrottamalla työn kortista vastaanottaja saa jouluisen koristeen. Ensimmäiselle kerralle mukaan: välihelmiä kokoa 9/o eli n. 2,4 mm n. 20 g, taipuisaa metallilankaa paksuus 0,25-0,3 mm, 2 kpl 6-8 mm helmeä enkeleiden päiksi ja 7-10 mm putkihelmiä n. 10 g.

#### 110442S19, JOULUN KORTTIKALAASIT

##### UUSI KURSSI

Petra - Taideluokka, Konstklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 17.30 - 19.45, La 10.00 - 17.30

28.10.2019 - 9.11.2019

Merja Rätty, 33,00 €, enintään 12 osallistujaa

Korttien teko gelli -levyllä on hauskaa ja värikästä puuhaa, joka ei edellytä piirustus- tai maalaustaitoa. Kurssin demoillassa tutustutaan mm. gelli -painantaan, embossaukseen ja alkoholimusteisiin ja varsinaisena kurssipäivänä annetaan telojen suihkia ja tehdään vino pino joulukortteja. Demoillassa katsotaan yhdessä, mitä kannattaa hankkia varsinaista korttitekopäivää varten.

#### 110461S19, HAVUKRANSSIT

Petra- Keramiikkapaja, Keramikverkstaden, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 10.00 - 16.45

1.12.2019 - 1.12.2019

Sari Pankkonen, 33,00 €, enintään 10 osallistujaa

Sidomme havuista, varvuista ja muista materiaaleista näyttäviä kransseja jouluksi. Tutustumme myös havupallon valmistukseen. Ideoimme koristeita kävyistä, sammaleesta ja jäkälästä. Ota

mukaan sanomalehti, omat havut, kävyt ja sammaleet sekä koristeita. Sidontalankaa voi ostaa opettajalta. Lisätietoja ja kuvia: <https://sites.google.com/site/havukranssit/>

#### 110466S19, KYNTTILÄN VALANTA A- LJUSSTÖPNING A

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 13.00 - 16.00

13.12.2019 - 13.12.2019

Leena Nurmi, 18,00 €, enintään 12 osallistujaa

Valmistamme perinteisiä kynttilöitä kastamalla. Kynttilämässä on kuumaa ja siksi kurssia ei suositella pienille lapsille. Kynttilöiden valmistumiselle on eduksi että huone on viileä. Pukeudu lämpimästi. Materiaalimaksu n. 4 €. Ota essu mukaan.

Stöp traditionella ljus genom att doppa. Obs! Ljusmassan är het, därför rekommenderas kursen inte för små barn. När man stöper ljus är det en fördel att det är svalt i rummet; klä dig varmt.

Materialavgift ca. 4 €. Ta förkläde med.

#### 110467S19, KYNTTILÄN VALANTA B- LJUSSTÖPNING B

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30 - 20.30

13.12.2019 - 13.12.2019

Leena Nurmi, 18,00 €, enintään 13 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

### **KIELET - SPRÅK**

#### TAVOITETASOT

A1 = peruskielitaito

A2 = ylempi peruskielitaito

B1 = itsenäisen kielenkäyttäjän kielitaito

B2 = ylempi itsenäisen kielenkäyttäjän kielitaito

C1 = taitavan kielenkäyttäjän kielitaito

C2 = ylempi taitavan kielenkäyttäjän kielitaito

Lisätietoa: [www.oph.fi](http://www.oph.fi)

#### MÅLNIVÅER

A1 = grundläggande språkkunskaper

A2 = högre grundläggande språkkunskaper

B1 = självständig språkbrukares språkkunskaper

B2 = högt självständig språkbrukares språkkunskaper

C1 = skicklig språkbrukares språkkunskaper

C2 = högt skicklig språkbrukares språkkunskaper

Tilläggsinformation: [www.oph.fi](http://www.oph.fi)

## **SUOMI - FINSKA - FINNISH**

### **120110S19, FINNISH FOR BEGINNERS 1**

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

To 16.30 - 18.00

5.9.2019 - 28.11.2019

Erja Helin, 0,00 €, enintään 20 osallistujaa

Nollasta lähtevä suomen kielen alkeiskurssi. Syksyn aikana opimme mm. persoonapronominit, verbityyppi 1:n ja kysymysten muodostamisen. Aihepiireinä ovat mm. maat, kielet ja kansallisuudet sekä sää ja vuodenajat. Tervetuloa! Kirja: Suomen mestari 1 (Finn Lectura), kpl 1-4. Kurssin rahoittaa Opetushallitus.

### **120111S19, FINNISH FOR BEGINNERS 2**

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ke 16.30 - 18.00

4.9.2019 - 27.11.2019

Erja Helin, 0,00 €, enintään 20 osallistujaa

Suomen kielen jatkokurssi noin vuoden opiskelleille. Tunneilla paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä sekä opiskelomme oikeita uutistekstejä. Teemoina ovat asuminen ja matkustaminen. Kieliopissa opimme mm. paikallisajat, demonstratiivipronominit ja sanatyyppejä. Tervetuloa! Kirja: Suomen mestari 1 (Finn Lectura), kpl 6-7. Kurssin rahoittaa Opetushallitus.

### **120112S19, FINNISH FOR BEGINNERS 3**

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 19.30 - 21.00

5.9.2019 - 28.11.2019

Erja Helin, 0,00 €, enintään 20 osallistujaa

Suomen kielen jatkokurssi n. 2 vuotta opiskelleille. Tunneilla teemme paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä sekä luemme oikeita uutistekstejä. Syksyn aikana teemoina ovat ruoka, juoma ja juhlat sekä työ. Kieliopissa uusina asioina tulevat esim. partitiivin monikon alkeet ja objektin perusteet. Tervetuloa! Kirja: Suomen mestari 1 (Finn Lectura), kpl 8-9. Kurssin rahoittaa Opetushallitus.

### **120113S19, FINNISH FOR BEGINNERS 4**

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 15.30 - 17.00

6.9.2019 - 29.11.2019

Erja Helin, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Suomen kielen jatkokurssi 3-4 vuotta opiskelleille. Tunneilla teemme paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä sekä luemme oikeita uutistekstejä. Syksyn aikana teemoina ovat juhlat ja tavat, koulutus ja työ sekä ostokset ja asiointi. Kieliopissa uusina asioina tulevat mm. pluskvamperfekti, i-monikko ja adjektiivien vertailu yksikön nominatiivissa. Tervetuloa! Kirja: Suomen mestari 2 (Finn Lectura), kpl 6-8.

120116S19, KESKUSTELLAAN SUOMEKSI

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30 - 19.00

6.9.2019 - 29.11.2019

Erja Helin, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Suomen keskustelukurssi taitotasolla A2. Keskustelemme joka viikko eri teemasta, johon liittyen opiskelijat ovat kotona lukeneet tekstin ja sanaston. Keskustelu tapahtuu pienryhmissä. Lisäksi hauskoja pelejä ja leikkejä. Tervetuloa! Opettajan materiaalia.

## **RUOTSI - SVENSKA - SWEDISH**

120204S19, SWEDISH FOR BEGINNERS A1, LEVEL 1

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

We 17.00 - 18.30

4.9.2019 - 27.11.2019

Johanna Stjernberg, 0,00 €, enintään 18 osallistujaa

New course for total beginners. We learn basic vocabulary and conversation e.g. greetings, how to present ourselves, common verbs and expressions. Bok: Scherrer, Lindemalm: Rivstart A1+A2, textbook + exercise book (övningsbok) New edition (from 2014->). The course is financed by The Finnish National Board of Education.

120202S19, SWEDISH FOR BEGINNERS A1, LEVEL 2, CONTINUED

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

We 18.45 - 20.15

4.9.2019 - 27.11.2019

Johanna Stjernberg, 0,00 €, enintään 18 osallistujaa

A beginners course for you who just have started to study Swedish. We learn basic vocabulary and conversation. We talk about shopping, about being a tourist and about hobbies. Book: Scherrer, Lindemalm: Rivstart A1+A2. Textbook (from page 66) + exercise book (övningsbok) (New edition from 2014 or later). The course is financed by The Finnish National Board of Education.

120205S19, SVENSKA B1

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A

Tu 19.30 - 21.00

3.9.2019 - 26.11.2019

Johanna Stjernberg, 0,00 €, enintään 14 osallistujaa

Fortsättningskurs i svenska. Passar bra för den som läst grunderna i svenska och vill öva att tala mera och utöka sitt ordförråd. Vi läser och diskuterar texter om olika teman och gör grammatikövningar. Bok: Scherrer, Lindemalm: Rivstart B1+B2. Textbok + övningsbok, 2:a upplagan (2015). Kursen finansieras av Utbildningsstyrelsen.

120203S19, SVENSKA B2 DISKUSSIONSKURS

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A

Tu 17.45 - 19.15

3.9.2019 - 26.11.2019

Johanna Stjernberg, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

En diskussionskurs i svenska. Vi läser och diskuterar artiklar om olika aktuella ämnen. Läraren hämtar materialet.

## **ENGLANTI - ENGELSKA - ENGLISH**

120328S19, ENGLISH A2

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 12.00 - 13.30

4.9.2019 - 27.11.2019

Opettaja avoin, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Tervetuloa jatkamaan englannin opiskelua! Tämä on englannin jatkokurssi kielen alkeet jo osaaville. Sopii sinulle, joka olet lukenut kieltä n. 3-4 vuotta, ja erityisesti silloin, kun haluat aktivoida ja harjoitella jo olemassa olevaa passiivista kielitaitoa. Kertaamme jo opittua sekä opimme myös paljon uutta. Keskitymme englannin kielen perusrakenteisiin sekä arjessa ja matkaillessa tarvittavan sanavaraston kehittämiseen. Uudet opiskelijat ovat myös tervetulleita!

120329S19, ENGLISH DISCUSSION B1-B2

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 13.40 - 15.10

4.9.2019 - 27.11.2019

Opettaja avoin, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Welcome to join an easy-going discussion group. We talk about all kinds of interesting topics in English. The students are welcome to express their wishes regarding the course contents. The teacher brings the materials.

120300S19, ENGLISH B2

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A

We 14.00 - 15.30

4.9.2019 - 27.11.2019

Roger Renman, 48,00 €, enintään 11 osallistujaa

Intermediate course, English for everybody. The purpose of this course is learning how to use the language in everyday situations. The book will be decided later.

### 120301S19, SMALL TALK AND BIG TALK

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A

Tu 16.00 - 17.30

3.9.2019 - 26.11.2019

Roger Renman, 48,00 €, enintään 11 osallistujaa

Level: C1. This group is meant for people who want to improve their English vocabulary and pronunciation. We will discuss topical events and other topics. Come and improve your skills!

## **SAKSA - TYSKA**

### 120460S19, DEUTSCH - GESPRÄCHSRUNDE

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.30 - 12.00

3.9.2019 - 26.11.2019

Anja Huovinen, 48,00 €, enintään 15 osallistujaa

Taso: C1. Ajankohtaisista asioista keskusteluun perustuva kurssi sinulle, joka osaat jo jonkin verran saksaa. Maantuntemusta saksankielisistä maista ajankohtaisten lehtiartikkelien ja / tai nettimateriaalin valossa. Paljon ajankohtaista sanastoa ja hieman kieliopin kertausta. Tervetuloa kertaamaan, verestämään tai ylläpitämään kielitaitoasi aamupäiväkurssille. Opettaja on saksalainen. Kurssimateriaalina opettajan jakama materiaali.

## **RANSKA - FRANSKA**

### 120562S19, RANSKAN ALKEIDEN JATKO, A1.1

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ke 19.30 - 21.00

4.9.2019 - 27.11.2019

Erja Helin, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Ranskan kielen jatkokurssi noin vuoden opiskelleille. Syksyn aikana opimme mm. tekemään ostoksia ja tilaamaan ravintolassa. Kieliopissa käsittelemme esim. omistuspronominit, relatiivipronomineja ja partitiivin. Monipuolisia harjoituksia, kulttuuritietoutta ja ajankohtaisia asioita. Ääntämistä harjoitellaan runsaasti koko kurssin ajan. Bienvenue! Kirja: Parfait 1 -ranskaa aikuisille (Otava), kpl 6-8

### 120567S19, RANSKA A1.2 C'EST PARFAIT 1

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 19.30 - 21.00

2.9.2019 - 25.11.2019

Erja Helin, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Ranskan jatkokurssi noin 2 vuotta kieltä opiskelleille. Monipuolisia harjoituksia, kulttuuritietoutta ja ajankohtaisia asioita. Syksyn aikana opimme esim. kertomaan arkirutiineista ja harrastuksista sekä neuvomaan tien. Kieliopissa uusia asioita ovat mm. refleksiiviverbit, relatiivipronominit qui, que ja où sekä pronomini y. Bienvenue! Kirja: C'est parfait 1 (Otava), kpl 7.2-8.2



### 120564S19, RANSKA A2.2 PARFAIT 3

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 18.00 - 19.30

2.9.2019 - 25.11.2019

Erja Helin, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Ranskan kielen jatkokurssi n.4 vuotta opiskelleille. Tunneilla paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä ja myös oikeita uutistekstejä ja kulttuuritietoutta. Syksyn aikana opimme mm. puhumaan terveydestä ja kertomaan Suomesta. Kieliopissa uusina asioina tulevat mm. pluskvamperfekti ja yksinkertainen futuuri. Kuuntelemme lisäksi mielenkiintoista jatkokertomusta. Bienvenue! Kirja: Parfait 3 -ranskaa aikuisille (Otava), kpl 3-5

### 120563S19, RANSKAN JATKOKURSSI A2-B1

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

To 17.30 - 19.00

5.9.2019 - 28.11.2019

Linda Nurmi, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Bonjour, ça va? Kurssilla jatketaan ranskan kielen opiskelua seuraavien teemojen parissa: harrastukset, arkiaskareet, asuminen ja matkailu. Kieliopissa syvennyttään erityisesti passé composé-muotoon ja imperfektiin. Lisäksi kuunnellaan ranskankielistä musiikkia. Bienvenue! Kirja: Escalier 2, kpl 4 alkaen (Sanoma Pro)

### 120560S19, RANSKA B1.1 ESCALIER 4

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

To 18.00 - 19.30

5.9.2019 - 28.11.2019

Erja Helin, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Ranskan kielen jatkokurssi n. 5 vuotta opiskelleille. Tunneilla teemme paljon kommunikatiivisia pari- ja ryhmätehtäviä, mutta myös oikeita uutistekstejä. Syksyn aikana opimme mm. puhumaan musiikista, kirjallisuudesta ja taiteen harrastamisesta. Kieliopissa uusina asioina tulevat esim. relatiivipronominit ce qui, ce que ja ce dont. Mukavan lisän perusopiskeluun tuo myös kuuntelemamme jatkokertomus. Bienvenue! Kirja: Escalier 4 (Sanoma Pro), kpl 1-3

### 120572S19, RANSKA B1.2 CHEZ MARIANNE 3 ET DISCUSSION

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ke 18.00 - 19.30

4.9.2019 - 27.11.2019

Erja Helin, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Ranskan kielen jatkokurssi n. 6-7 vuotta opiskelleille. Etenemme oppikirjaa rauhallista tahtia, koska jokaisesta kurssikerrasta puolet on varattu keskustelulle. Lisäksi luemme ajankohtaisia uutistekstejä ja tutustumme ranskalaisen kulttuurin eri puoliin. Kirjassa teemoina ovat internet ja terveys ja ruoanlaitto. Kieliopissa käsittelemme mm. futuurin ja konditionaalien sekä yhdistetyn perfektin ja imperfektin käytön. Mukavan lisän opiskeluun tuo kuuntelemamme jatkokertomus. Bienvenue! Kirja: Chez Marianne 3 (Finn Lectura) kpl 3-5

### 120565S19, RANSKA B2 TENDANCES

Petra - Yleisluokka, Universalklassen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 16.30 - 18.00

2.9.2019 - 25.11.2019

Erja Helin, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Ranskan kielen jatkokurssi ainakin 6 vuotta opiskelleille. Oppikirjaa edetään melko rauhallista tahtia ja sen rinnalla luetaan ajankohtaisia uutisia sekä kulttuuritietoutta. Opettaja tekee oppikirjan teksteihin ranska-suomi-sanastot. Pelejä ja leikkejä sekä paljon keskustelutehtäviä. Syksyn teemoina ovat seikkailut ja riskinotto sekä perhe-elämä eri juhliseen. Kieliopissa käsitellään mm. tahdon, ehdon ja syyn ilmaisun rakenteita, mutta muitakin asioita voidaan kerrata opiskelijoiden toiveiden mukaan. Kuuntelemme myös mielenkiintoista jatkokertomusta. Bienvenue! Kirja: Tendances-méthode de français B2 (CLE International).

### 120566S19, CONVERSATION FRANÇAISE

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 10.30 - 12.00

2.9.2019 - 25.11.2019

Alberto Basili, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Taso / Nivå: B2. Lecture d'un texte à la maison. Analyse du même en classe. Un excellent prétexte pour mettre à la preuve votre éloquence! 4-5 ans de français.

### 120568S19, BONSOIR MES AMIS

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ti 18.40 - 20.10

3.9.2019 - 26.11.2019

Alberto Basili, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Taso / Nivå: B2. Conversation française pour passionnés de la langue. 4-5 ans de français.

## **VENÄJÄ - RYSKA**

### 120610S19, VENÄJÄN ALKEET

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 19.00 - 20.30

2.9.2019 - 25.11.2019

Helen Grabar, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Aloitamme aakkosten ja ääntämisen opiskelulla. Peruskielioppia ja harjoituksia. Tutustumme venäläiseen elämäntapaan ja historiaan. Kirja: Pora!1

### 120613S19, VENÄJÄ A2, JATKO 2

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 17.30 - 19.00

2.9.2019 - 25.11.2019

Helen Grabar, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Sopiva kurssi n. 4-5 vuotta venäjän kieltä opiskelleille. Kertaamme ja aktivoimme venäjän taitoja. Kielioppia ja puheharjoituksia erilaisista aiheista. Venäläistä kirjallisuutta ja kulttuuria. Kirja: Pora!3

## **ESPANJA - SPANSKA**

120709S19, ESPANJAN ALKEISKURSSI A1

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ti 19.00 - 20.30

3.9.2019 - 26.11.2019

Linda Nurmi, 48,00 €, enintään 25 osallistujaa

Bienvenidos al mundo hispano! Tervetuloa värikkääseen espanjankieliseen maailmaan! Espanjan alkeiskurssilla opiskellaan espanjaa keskeisimpien matkailutilanteiden avulla. Kurssilla tutustutaan espanjankielisten maiden kulttuureihin ja tapoihin. Lisäksi kuunnellaan espanjankielistä musiikkia. Kirja: Buenas Migas 1, kpl 1 alkaen (Otava)

120707S19, ESPANJAN ALKEISKURSSI A1-A2

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

To 19.00 - 20.30

5.9.2019 - 28.11.2019

Linda Nurmi, 48,00 €, enintään 25 osallistujaa

Hola! Qué tal estás? Kurssilla jatketaan espanjan kielen opiskelua seuraavien teemojen avulla: ostoksilla käyminen, ruokakulttuurit, muoti ja pukeutuminen, junalla matkustaminen. Kieliopissa opiskellaan lisää verbejä ja opitaan lisää pronomineista. Kirja: Buenas Migas 1, kpl 7 alk. (Otava)

120708S19, ESPANJAN JATKOKURSSI A2

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ti 17.30 - 19.00

3.9.2019 - 26.11.2019

Linda Nurmi, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Bienvenidos al curso avanzado de espanol! Kurssilla jatketaan espanjan kielen opiskelua monipuolisesti oppikirjan ja muun autenttisen materiaalin avulla. Opiskelemme vapaa-ajan teemoja (matkustaminen, lukeminen, elokuvat, musiikki ja tanssi), mutta perehdymme myös kulttuuriaiheisiin ja yhteiskunnallisiin kysymyksiin. Kieliopissa opiskellaan menneen ajan muotoja futuuria. Bienvenidos! Kirja: Ventana 3, kpl 1 alkaen (Sanoma pro)

120702S19, ESPANJA A2.1

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ke 19.05 - 20.35

4.9.2019 - 27.11.2019

Pinja Kauko, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Opimme asumiseen, kotitöihin ja kaupungilla liikkumiseen liittyvää sanastoa ja jatkamme perfektin

harjoittelua. Lisäksi opiskelemme kestopreesensia ja adjektiivien käyttöä sekä kertaamme pronomineja ja artikkeleita. Kirja: Buenas Migas 2, kpl 1-3 alk.(Otava)

120701S19, ESPANJA A2.2

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ke 17.30 - 19.00

4.9.2019 - 27.11.2019

Pinja Kauko, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Syksyn kurssilla jatkamme preteritin harjoittelua, tutustumme imperfektiin ja kertaamme adjektiivien vertailua. Opimme kuvailemaan tilanteita ja olosuhteita menneessä ajassa ja kertomaan elämänvaiheista. Kirja: Buenas Migas 2, kpl 7-9

120700S19, ESPANJAN JATKOKURSSI B1

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ma 19.00 - 20.30

2.9.2019 - 25.11.2019

Linda Nurmi, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Bienvenidos al curso avanzado de español! Kurssilla jatketaan espanjan kielen opiskelua monipuolisesti oppikirjan ja muun autenttisen materiaalin avulla. Kurssin aiheina ovat espanja maailmankielenä, opiskelu ja työelämä, elinikäinen oppiminen, hyvinvointi ja taide. Lisäksi tutustutaan kestävään elämäntapaan ja paikallisvaikuttamisen keinoihin Espanjassa ja Latinalaisessa Amerikassa. Bienvenidos! Kirja: Ventana 4, kpl 1 alkaen (Sanoma pro)

120711S19, ESPAÑOL PRÁCTICO

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Tis 19.00 - 20.30

3.9.2019 - 26.11.2019

Julieta Arenas, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Bienvenidos a continuar aprender español! Aprende a comunicarte en diversas situaciones prácticas a través de ejercicios, juegos y lecturas. Nivel A1-A1.2. Libro: Waldenström, Westerman: Caminando 1 (ISBN 978-91-27-43714-2)

## **ITALIA - ITALIENSKA**

120867S19, ITALIAN INTENSIIVIALKEET

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 11.30 - 13.00

4.9.2019 - 27.11.2019

Heli Olavinen-Punzo, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Sukella kanssamme italian kieleen ja kulttuuriin! Italialainen keittiö herkkuneen tulee myös tutuksi. Monipuolinen ja käytännönläheinen kurssi. Benvenuti! Sopii hyvin myös joskus italiaa opiskelleille.

Kirja: Imperato, Kuusela, Meurman: Bella Vista 1 (Sanoma Pro), kpl 0-4

120874S19, ITALIAN JATKOKURSSI A2

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

To 16.30 - 18.00

5.9.2019 - 28.11.2019

Heli Olavinen-Punzo, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Tervetuloa jatkamaan italian kieleen ja kulttuuriin tutustumista. Teemme paljon arkielämän puheharjoituksia liittyen ravintola- ja matkailutilanteisiin. Italian kiehtovat maakunnat tulevat myös tutuiksi. Kurssi sopii n. vuoden kieltä opiskelleille. Kirja: Daghetti, Veikkolainen: Si Parte! Kpl 7-8 (Finn Lectura)

120866S19, ITALIAN HELPPO KESKUSTELU

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

To 18.15 - 19.45

5.9.2019 - 28.11.2019

Heli Olavinen-Punzo, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Taso: B1. Tällä kurssilla keskustelemme arkielämän aiheista. Sopii perustason keskeiset rakenteet ja sanastoa hallitseville, jotka haluavat aktivoita suullista kielitaitoaan, eli n. 4-5 vuotta kieltä harrastaneille. Rungas kuuntelumateriaali vahvistaa oppimista myös itsenäisesti. Kirja: De Savorgnani, Cordera Alberti: Chiaro! B1 (Alma edizioni) kpl 1-3

120864S19, CINEMA, CINEMA

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ti 17.00 - 18.30

3.9.2019 - 26.11.2019

Alberto Basili, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Taso: B2. Una breve storia del cinema Italiano dal neorealismo ad oggi.

120870S19, GRUNDKURS I ITALIENSKA

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Mån 18.30 - 20.00

2.9.2019 - 25.11.2019

Luca Maurizi, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Nyfiken på att lära dig italienska? Välkommen på den här nybörjarkursen! Vi lär oss grunderna i grammatiken och övar oss på att aktivt kommunicera i enkla vardagssituationer. Vi bekantar oss även med den italienska kulturen. Bok: Adesso si 1 (Gallicchio, Bornebusch, Rydén, 2008)

120869S19, FORTSÄTTNINGSKURS I ITALIENSKA

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Mån 17.00 - 18.30

2.9.2019 - 25.11.2019

Luca Maurizi, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Kursen lämpar sig för dig som tidigare läst italienska ca 2 år på institutnivå. Vi lär oss grammatiken och övar oss på att kommunicera både muntligt och skriftligt. Kursen passar även dig som läst italienska för en tid sen och vill komma igång med språket på nytt. Bok: Adesso si 2 (Gallicchio, Bornebusch, Rydén, 2009)

## MUUT KIELET - ÖVRIGA SPRÅK

129812S19, VIRON KIELEN JATKO A2 - ESTNISKA FORTSÄTTNING A2

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 16.10 - 17.40

4.9.2019 - 27.11.2019

Maigi Andersson, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Sopiva kurssi perustason jatkoksi n. 4 vuotta opiskelleille. Jatkamme tutustumista viron kieleen ja elämään. Kieliopin kertausta ja harjoituksia. Kirja: K nagu Kihnu

Kursen passar för dig som läst språket ca 4 år. Vi fortsätter att bekanta oss med det estniska språket och livet. Övningar och repetition av grammatiken. Bok: K nagu Kihnu

129814S19, VIRO B2 - ESTNISKA B2

Petra - Sotilashuone, Soldatrummet, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.45 - 19.15

4.9.2019 - 27.11.2019

Maigi Andersson, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Jatkokurssi ainakin 5 vuotta opiskelleille. Syvennämme viron kielen ja kirjallisuuden tuntemusta. Keskusteluaiheita historiasta ajankohtaisiin tapahtumiin. Opettajan materiaalia.

Fortsättningskurs för dig som läst språket minst 5 år. Vi fördjupar språk- och litteraturkännedomen och diskuterar allt från historien till aktuella händelser. Lärarens material.

129821S19, PORTUGALIN ALKEISJATKOKURSSI A1-A2

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ke 17.30 - 19.00

4.9.2019 - 27.11.2019

Linda Nurmi, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Olá, tudo bem? Jatkamme portugalin opiskelua rauhalliseen tahtiin. Kurssilla opiskellaan peruskielioppia, sanastoa ja selviytymistä arjen asiointitilanteissa. Lisäksi tutustutaan laajaan ja värikkääseen portugalinkieliseen maailmaan. Kirja: Descobertas 1, kpl 5 alkaen (Finnlectura)

129820S19, PORTUGALIN JATKOKURSSI B1

Svenska skolcentrum, Läntinen Koulupolku 3 (sisäänkäynti länsipäädystä, ei pääovesta)

Ma 17.30 - 19.00

2.9.2019 - 25.11.2019

Linda Nurmi, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Bem-vindos ao curso avançado de português! Tudo bem? Kurssilla jatketaan portugalin opiskelua sekä Portugalin että Brasilian portugaliin perehtymällä. Pääpaino on verbiopissa, erityisesti menneissä aikamuodoissa ja konjunktivissa. Lisäksi käytetään paljon autenttista oppimateriaalia, artikkeleita, videoita ja musiikkia suullista viestintää unohtamatta. Oppikirja valinnasta päätetään ensimmäisellä kerralla.

## **RUOANLAITTO - MATLAGNING**

802000S19, SENIORIMIEHET - NYT KOKATAAN

Svenska skolcentrum, undervisningsköket, Läntinen Koulupolku 3

Ti 16.15 - 20.15

24.9.2019 - 8.10.2019

Kati Pohjanmaa, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kolmen illan kurssin aikana perehdytään suomalaiseen ruokakulttuuriin ja haetaan tuulahduksia kauempaakin. Kurssin aikana valmistetaan mm. silakkapihvejä ja korvapuusteja sekä lasagnea ja tiramisua. Maksu tarvikkeista 15 € / kerta.

802001S19, MUMMOT - MITÄ NE LAPSEN LAPSET NYKYÄÄN OIKEIN SYÖVÄT

Svenska skolcentrum, undervisningsköket, Läntinen Koulupolku 3

Ti 16.15 - 20.15

22.10.2019 - 5.11.2019

Kati Pohjanmaa, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Osisinkohan minä valmistaa? Entäs maistuisiko se lastenlasten tykkäämä ruoka? Voisinhan vaikka yllättää lapsenlapset! Kurssin aikana tulevat tutuksi mm. tex mex -ruoka, sushit ja erilaiset kasvisruokavaliot. Maksu tarvikkeista 15 € / kerta

802002S19, CUP CAKES

Svenska skolcentrum, undervisningsköket, Läntinen Koulupolku 3

La 10.00 - 13.00

5.10.2019 - 5.10.2019

Toña Segura Velasco, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

In this course you will learn how to bake and decorate delicious cupcakes of vanilla, chocolate and red velvet with different frostings. Ingredients 12 € in cash.

## **JUMPPA JA KUNTOLIIKUNTA - GYMNASTIK OCH MOTION**

830099S19, KEHONKOOSTUMUSTESTI JA LIIKUNTANEUVONTA-MOTIONS RÅDGIVNING OCH KROPPSANALYS

Petra, Pohjoinen Suotie 5 A

29.8.2019 - 4.12.2019

Helena Pirvola-Nykänen, 34,00 €, enintään 20 osallistujaa

Haluatko kohentaa omaa kuntoasi? Onko kuntosi päässyt repsahtamaan? Onko ylipainoa kertynyt jo liikaa? Mietitkö kuinka aloittaisiin liikkumisen? Mikä liikuntamuoto sopisi minulle? Mahtuuko mukaan? Kun tarvitset tukea ja neuvoja liikunnan harrastamiseen ja liikuntaan liittyvissä asioissa tule henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonnassa asiantuntijoina toimivat liikuntasuunnittelija ja kaupungin ryhmäliikuntaohjaajat. Liikuntaneuvontaan on tervetulleita kaiken ikäiset. Liikuntaneuvonnan yhteydessä suoritetaan kehonkoostumustesti. Mittaus soveltuu kaikille painonhallinnasta ja kehonkoostumuksestaan kiinnostuneille. Mittauksen tarkoitus on selvittää lihas- ja rasvakudoksen määrää ja suhteellista osuutta kehonpainosta, viskeraali- eli

vatsaontelorasvan määrää sekä rasva- ja lihaskudoksen jakautumista kehossa. Mittauksen suoritus: Mitattava seisoo InBody-laitteessa paljain jaloin liikkumatta n. 1 minuutin ajan pitäen kiinni kosketuselektrodeista. Mittauksessa jokainen saa kirjallisen palautteen heti mittauksen jälkeen. Ilmoittaudu tähän kurssinumeroon 830099S19 tai puhelimitse 050-555 6252 Liikuntasuunnittelija ottaa sinuun yhteyttä pikimmiten ilmoittautumisesi jälkeen ja sopii henkilökohtaisen ajan kehonkoostumustestiin ja liikuntaneuvontaan (45 min.). Voit osallistua myös kaveriporukalla 1-3 henkilöä samanaikaisesti.

Vill du förbättra din kondition? Känner du att du är i usel form? Har du samlat på dig övervikt? Funderar du på hur du ska börja motionera? Vilken form av motion passar för dig? Ryms du med? Om du behöver stöd och råd i frågor som gäller motion, är du välkommen till personlig motionsrådgivning. Sakkunniga på motionsrådgivningen är en motionsplanerare och stadens motionsgruppsledare. Alla är välkomna, oberoende av ålder. I samband med rådgivningen utför man en kroppsanalys, d.v.s. mäter kroppssammansättningen. Mätningen lämpar sig för alla som är intresserade av viktkontroll och sin kroppssammansättning. Avsikten är att ta reda på mängden av muskel- och fettvävnad och deras relativa andel av vikten, mängden av buk fett (viskeralt fett) samt fördelningen av fett- och muskelvävnad i kroppen. InBody-mätningen görs så att du ställer dig barfota på apparatens mätplatta, greppar handtagen med rörelseelektroder och står orörlig i ca 1 minut. Du får mätresultatet på papper genast efter mätningen. Anmäl dig på detta kursnummer 830099S19 eller ring tfn.050-555 6252. Motionsplaneraren kontaktar dig snarast möjligt efter att du anmält dig för att komma överens om en personlig tid för kroppsanalys och motionsrådgivning (45 min.). Du kan också komma tillsammans med dina vänner 1-3 personer samtidigt.

830100S19, KEVYT NAISTEN KUNTOJUMPPA A - LÄTT KONDITIONSGYMNASTIK FÖR DAMER A  
Mäntymäen koulu, voimistelusalii, Mäntymäentie 2 HUOM! UUSI  
PAIKKA

Ti 18.00 - 18.45

3.9.2019 - 3.12.2019

Pirkko Anneli Koivisto-Heinonen, 33,00 €, enintään 50 osallistujaa

Monipuolista, kevyttä, tanssillista liikuntaa, jossa harjoitetaan myös lihaskuntoa. Tavoitteena saavuttaa hyvä kunto ja mieli tanssien ja jumpaten.

Mångsidig, lätt, svängig gymnastik, där också musklerna uppövas. Målsättningen är att uppnå god kondition och glatt humör med hjälp av dans och gymnastik.

830101S19, KEVYT NAISTEN KUNTOJUMPPA B - LÄTT KONDITIONSGYMNASTIK FÖR DAMER B  
Mäntymäen koulu, voimistelusalii, Mäntymäentie 2 HUOM! UUSI  
PAIKKA

Ti 19.00 - 19.45

3.9.2019 - 3.12.2019

Pirkko Anneli Koivisto-Heinonen, 33,00 €, enintään 50 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs



#### 830110S19, ZUMBA A

Mäntymäen koulu, voimistelusal, Mäntymäentie 2

To 18.00 - 19.00

5.9.2019 - 5.12.2019

Taru Mäenpää, 46,00 €, enintään 50 osallistujaa

M/U Liikuntamuoto, joka on sekä hauska että tehokas! Tunnilla liikutaan monipuolisesti ja erityisesti keskivartalo pääsee töihin - keinuvat tanssiliikkeet antavat kunnon kyytiä koko vartalolle ja hiki virtaa! Tärkeintä on hyvä mieli ja hauskanpito. Tunti sopii kaikille, niin aloittelijoille kuin konkareillekin. Ei tuntia 3.10.

#### 830111S19, ZUMBA B

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 16.30 - 17.30

6.9.2019 - 13.12.2019

Taru Mäenpää, 46,00 €, enintään 23 osallistujaa

M/U Liikuntamuoto, joka on sekä hauska että tehokas! Tunnilla liikutaan monipuolisesti ja erityisesti keskivartalo pääsee töihin - keinuvat tanssiliikkeet antavat kunnon kyytiä koko vartalolle ja hiki virtaa! Tärkeintä on hyvä mieli ja hauskanpito. Tunti sopii kaikille, niin aloittelijoille kuin konkareillekin. Ei tuntia 4.10.

#### 830112S19, MIESTEN TREENI

Mäntymäen koulu, voimistelusal, Mäntymäentie 2

To 19.00 - 20.00

5.9.2019 - 5.12.2019

Taru Mäenpää, 45,00 €, enintään 40 osallistujaa

M/U Kaiken ikäisten miesten tunti. Sopii hyvin sekä aloittelijoille että edistyneemmille kuntoilijoille, sillä harjoitteiden kuormittavuutta voi soveltaa yksilöllisesti. Tunti on erinomainen yhdistelmä kestävyysharjoittelua, nopeutta ja lihaksistoa vahvistavaa kuntoilua. Tunnille tarvitset jumppamaton lattialla tehtäviä liikkeitä varten. Ei tuntia 3.10.

#### 830113S19, BODY -KIINTEYTYS

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 17.30 - 18.30

6.9.2019 - 13.12.2019

Taru Mäenpää, 45,00 €, enintään 23 osallistujaa

M/U Tunti koostuu sykettä nostattavista alkulämmittelystä selkein askelsarjoin, lihasvoima- ja venyttelyosioista. Tunti on kehoa kokonaisvaltaisesti vahvistava - kiinteyttää lihaksia, kehittää tasapainoa ja ryhtiä. Ei tuntia 4.10.

#### 830114S19, ZUMBA - ILMAISUVOIMAA KEHOON

Villa Breda -Tapahtumatori, Bredantie 16

Ma 17.30 - 18.30

#### HUOM! KELLONAIKA

2.9.2019 - 2.12.2019

Taru Mäenpää, 48,00 €, enintään 23 osallistujaa

M/U Hanki ilmaisuvoimaa - iloa, voimaa ja energiaa kehoosi tunnilla, joka sisältää niin pehmeitä kuin teräviä liikkeitä. Tunti vahvistaa niin keskivartaloa kuin selän ja niska-hartiaseudun lihaksia, koostuu lämmittelystä sekä tanssin tekniikasta. Tunnilla harjoitellaan perusliikkeitä ja niistä koottuja tanssisarjoja. Lopuksi kehonhuolto / venyttelyosio. Tanssilajit vaihtelevat lukukauden aikana, sisältävät niin salsan, bachatan kuin afrikkalaisen tanssin askelluksia, ja voi omalta osaltaan tuoda lisäharjoitteita Zumba -tunneille. Ei tuntia 4.11.

830115S19, KEHONHUOLTO & VENYTTELY

Villa Breda -Tapahtumatori, Bredantie 16

Ma 18.30 - 19.30

#### HUOM! KELLONAIKA

2.9.2019 - 2.12.2019

Taru Mäenpää, 45,00 €, enintään 23 osallistujaa

M/U Tunti auttaa parantamaan kehon liikkuvuutta sekä rentouttaa lihasjännityksiä. Tunnilla edetään lämmittelystä syvien lihasten vahvistamiseen sekä venyttelyyn. Tunti tutustuttaa niin palloilla, kepeillä kuin foam roller -rullilla tehtäviin liikkeisiin joita voi harjoittaa myös kotona. Ei 4.11.

830120S19, EASY FIT - FEEL GOOD CLASS

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 16.00 - 16.45

27.8.2019 - 17.12.2019

Funda Caglar, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Classic aerobic low impact class with beautiful music and easy-to-follow aerobic movements, perfect for all fitness levels and ages. This heart-healthy workout keeps your body strong. Good mood is your benefit.

830121S19, STRENGTH

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 17.00 - 17.45

27.8.2019 - 17.12.2019

Funda Caglar, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Full body workout. Shoulders, arms, back, legs and glutes work out perfectly with this one-hour aerobic program. This class helps you get taller, leaner and stronger. The class is a mix of standing and floor-work with popular music and choreography.

830122S19, FLOOR BARRE-FIT

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 18.00 - 19.00

27.8.2019 - 17.12.2019

Funda Caglar, 48,00 €, enintään 18 osallistujaa

Ballet-inspired mat-based workout! This class is designed to stretch muscles, build core, hip and foot control, and improve body balance. All classes are executed lying on the floor, and start with a gentle warm-up standing position. It is training for body-injury prevention, and a good exercise style for balance. Participants wear comfortable outfits and have bare feet or ballet shoes. It's recommended to attend the class on time!

830130S19, KEVYTTÄ LIIKUNTAA JA VENYTTELYÄ A - LÄTT MOTION OCH STRETCHING A

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 11.00 - 12.00

27.8.2019 - 10.12.2019

Juanita Ölander, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Monipuolista kehon liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävää liikuntaa, jossa vahvistamme keskivartalon lihaksia ja parannamme kehotietoisuuttamme. Tuntiin sisältyy myös venyttelyä.

Mångsidig motion som förbättrar kroppens rörlighet och balansen samt stärker mellangärdets muskler och utvecklar kroppsmedvetenheten. I timmen ingår stretching.

830131S19, KEVYTTÄ LIIKUNTAA JA VENYTTELYÄ B - LÄTT GYMNASTIK OCH STRETCHING B

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 9.15 - 10.15

29.8.2019 - 12.12.2019

Juanita Ölander, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830170S19, KUNTOJUMPPA +65 A -MOTIONSGYMNASTIK +65 A

Villa Junghans, Leankuja 4, Leagränden 4

Ma 9.30 - 10.15

26.8.2019 - 9.12.2019

Nina Ruda (ent.Wilenius), 48,00 €, enintään 30 osallistujaa

Ikääntyville suunnattu jumppa, jossa harjoitetaan monipuolisesti kestävyyttä, lihasvoimaa, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunneilla tehtävät liikkeet ovat helppoja ja soveltuvat ikääntyneille.

TUNTI PIDETÄÄN SYSSLLOMAVIIKOLLA

För äldre avsedd gymnastik med mångsidig träning av konditionen, muskelstyrkan, balansen och kroppskontrollen. Rörelserna är lätta och lämpar sig för äldre. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830171S19, KUNTOJUMPPA +65 B -MOTIONSGYMNASTIK +65 B

Uimahalli, Asematie 26

Ti 11.15 - 12.00

27.8.2019 - 10.12.2019

Nina Ruda (ent.Wilenius), 48,00 €, enintään 18 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLLA.

Parallellkurs - Simhallens gymnastiksal. Kursavgiften innehåller simavgiften. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830172S19, KUNTOJUMPPA +65 C - MOTIONSGYMNASTIK +65 C

Villa Breda -Tapahtumatori, Bredantie 16

Ke 9.30 - 10.15

28.8.2019 - 11.12.2019

Mervi Muukkonen , 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Villa Breda. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLLA.

830173S19, ÄIJÄJUMPPA +65 -GUBBGYMNASTIK +65

Villa Breda -Tapahtumatori, Bredantie 16

To 11.30 - 12.30

29.8.2019 - 12.12.2019

Nina Ruda (ent.Wilenius), 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Äijäjumppa +65 on suunnattu kaikille miehille, kokoon ja kuntoon katsomatta. Selkeää, vaihtelevaa jumppaa musiikin tahdissa kaikille lihasryhmille. Tunnin alussa alkulämmittely 10-15 min, lihaskunto-osuudessa harjoitetaan monipuolisesti kaikkia lihasryhmiä. Tunnilla keskitytään myös vartalon hallintaan, liikkuvuuteen ja ryhdin parantamiseen, lopuksi venytellään. Jokainen treenaa oman kuntonsa mukaan. Varusteena sisäurheilukengät, joustavat vaatteet ja repullinen huumoria. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLLA.

Gubbgymnastik +65 är avsedd för alla män, oavsett storlek och kondition. Enkla men varierande rörelser till musik, för alla muskelgrupper. Timmen börjar med en uppvärmning i 10-15 minuter, och styrketräningsspasset går ut på att mångsidigt träna alla muskelgrupper. Vi tränar också kroppskontrollen, rörligheten och hållningen. Timmen avslutas med stretching. Var och en tränar utgående från sin egen kondition. Som utrustning behövs innegymnastikskor, elastiska kläder och en stor portion humor. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830174S19, CORE - KESKIVARTALO VAHVAKSI / CORE - GÖR BÅLEN STARK

MOVE liikuntasali (alakerta), Ristihaantie 2

Ma 12.30 - 13.30

26.8.2019 - 9.12.2019

Nina Ruda (ent.Wilenius), 48,00 €, enintään 25 osallistujaa

Core -tunnilla keskitytään keskivartaloon ja sen tukilihaksiin. Tunti vahvistaa keskivartalon voimaa ja hallintaa sekä koko kehon liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti alkaa kehoa lämmittävillä liikkeillä, josta jatketaan voimaliikkeisiin sekä venyttelyihin. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja ja se sopii niin aloittelijalle kuin jo pitkään liikuntaa harrastaneelle. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLLA.

Core-träningen fokuserar på mage och rygg, både djupa och ytliga muskler. Under passet tränar vi bälens styrka och stabilitet samt hela kroppens balans och rörlighet. Passet inleds med

uppvärmningsövningar som följs av styrketräning och till sist stretching. Passet innehåller inga svåra stegserier och passar såväl nybörjare som längre hunna. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

#### 830175S19, TANSSILLINEN KUNTOJUMPPA +65

Uimahalli, Asematie 26

To 12.30 - 13.30

29.8.2019 - 12.12.2019

Mervi Muukkonen , 48,00 €, enintään 18 osallistujaa

Hauska ja helppo tanssillinen jumppa ikääntyville. Alkulämmittely musiikkikappale kerrallaan tyyliä ja tunnelmaa vaihtaen helpoin ja yksinkertaisin askelin. Lihaskuntoliikkeet vahvistavat keskivartaloa ja kehonhallintaa. Tunti päätetään kehoa huoltaviin venytyksiin. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

#### 830176S19, TUOLIJUMPPA & OHJATTU KUNTOSALI +65 - STOLGYMNASTIK & LEDD GYMTRÄNING +65 C

Villa Breda - kuntosali, Bredantie 16

Ke 12.30 - 13.30

28.8.2019 - 11.12.2019

Nina Ruda (ent.Wilenius), 48,00 €, enintään 10 osallistujaa

Miehille ja naisille soveltuva liikuntaryhmä jossa pääpaino on jalkojen ja vartalon lihasten vahvistaminen sekä tasapainon harjoittaminen. Tunnin alussa tehokas tuolijumppa tuolilla istuen jonka jälkeen lihaskuntoharjoittelu kuntosalilaitteilla kiertoarjoitteluna toteutettuna. Ryhmä tarjoaa hauskaa yhdessäoloa, soveltuu aloittelijoille eikä liikunnan apuväline esim. kävelykeppi ole este ryhmään osallistumiseen. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

Motion i grupp som passar både kvinnor och män. Vi arbetar framför allt med att stärka musklerna i benen och bålen samt träna balanssinnet. Timmen inleds med effektiv stolgymnastik, som följs av cirkelträning med hjälp av gymtrustningen. Träningen bjuder dessutom på trevlig samvaro och passar alla, också nybörjare. Det går bra att delta även om du använder något hjälpmedel, t.ex. om du går med käpp. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

#### **KEHONHUOLTO, PILATES, METHOD PUTKISTO - KROPPSVÅRD, PILATES, METHOD PUTKISTO**

#### 830201S19, PILATES FLOW SENIOREILLE

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 9.45 - 10.45

26.8.2019 - 9.12.2019

Kirsi-Marja Vinberg, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Pilates flow on jatkokurssi pilateksen alkeiskurssin käyneille. Teemme lyhyitä liikesarjoja.

Liikemateriaali on laajempi kuin alkeiskurssilla. Opetustempo on hiukan nopeampi. Tunnin rakenne: lämmittely, opetuskuviot, sarjat ja lopuksi venyttely.

#### 830202S19, PILATESTA SENIOREILLE - JATKO 1

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 10.50 - 11.50

26.8.2019 - 9.12.2019

Kirsi-Marja Vinberg, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Pilates -harjoitukset lisäävät nivelten liikkuvuutta ja vahvistavat niveliä tukevia lihaksia. Harjoitukset auttavat myös vahvistamaan selkää sekä rankaa. Liikesarjojen avulla keskitytään syvien vatsalihasten vahvistamiseen ja selän liikkuvuuden lisäämiseen. Harjoittelu lisää kehon notkeutta ja voimaa sekä parantaa koordinaatiota ja tasapainoa. Liikkeet ovat helppoja ja niitä toistetaan paljon. Tunnilla ollaan joustavissa vaatteissa ja sukissa. Ota mukaan keskikokoinen pyyhe.

#### 830203S19, PILATES ALKEET SENIOREILLE

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 13.45 - 14.45

28.8.2019 - 11.12.2019

Kirsi-Marja Vinberg, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Pilates -harjoitukset lisäävät nivelten liikkuvuutta ja vahvistavat niveliä tukevia lihaksia. Harjoitukset auttavat myös vahvistamaan selkää sekä rankaa. Liikesarjojen avulla keskitytään syvien vatsalihasten vahvistamiseen ja selän liikkuvuuden lisäämiseen. Harjoittelu lisää kehon notkeutta ja voimaa sekä parantaa koordinaatiota ja tasapainoa. Liikkeet ovat helppoja ja niitä toistetaan paljon. Tunnilla ollaan joustavissa vaatteissa ja sukissa. Ota mukaan keskikokoinen pyyhe.

#### 830204S19, ALKEISPILATES

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 11.45 - 12.45

26.8.2019 - 9.12.2019

Mervi Muukkonen, 48,00 €, enintään 15 osallistujaa

Tämä tunti on sinulle, joka et ole koskaan harrastanut pilatesta. Tunti sopii kaikille pilateksesta kiinnostuneille. Alkeistunneilla opetellaan pilateksen perustekniikkaa ja tehdään kehoa vakauttavia, voimistavia ja venyttäviä liikkeitä. Tunnilla keskitytään tekemään liikkeet oikein niin, että vahvistetaan keskivartalon syviä lihaksia, opitaan hallitsemaan selkärangan keskiasentoa, ja kytketään hengitys liikkeiden tekemiseen. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

#### 830205S19, PILATES A - KESKITASO

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 9.00 - 10.00

26.8.2019 - 9.12.2019

Mervi Muukkonen, 48,00 €, enintään 15 osallistujaa

Keskitason pilatestunti on tehokasta, monipuolista, toiminnallista kehonhallintaharjoittelua. Se kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, tukee ryhtiä ja muokkaa kehoa. Tunti sopii sinulle, joka haluat haastaa itseäsi ja olet jo harrastanut pilatesta aiemmin. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

830206S19, PILATES B - KESKITASO

Uimahalli, Asematie 26

To 10.05 - 11.00

29.8.2019 - 12.12.2019

Mervi Muukkonen, 48,00 €, enintään 17 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. TUNTI PIDETÄÄN SYSLÖMAVIIKKOLLA.

830207S19, PILATES ALKEET JA -VENYTTELY A

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 16.30 - 17.30

10.9.2019 - 3.12.2019

Marjo Pursiainen, 74,00 €, enintään 15 osallistujaa

M/U Tervetuloa kehittämään kehoosi voimaa, notkeutta ja kestävyyttä - harjoitteleminen pilateksen, Method Putkiston sekä somaattisen venyttelyn periaatteiden mukaan. Ryhtisi ja tasapaino paranee, opit kuuntelemaan omaa kehoasi, keskityt. Harjoituksissa voimistamme syviä vatsalihaksia sekä niveliä tukevia lihaksia, venytämme kehoa kiusaavat kireydet sekä rentoudumme. Olosi kevenee, tervetuloa mukaan!

830208S19, PILATES ALKEET JA -VENYTTELY B

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 17.45 - 18.45

10.9.2019 - 3.12.2019

Marjo Pursiainen, 74,00 €, enintään 15 osallistujaa

M/U Rinnakkaiskurssi

830209S19, PILATES ALKEET JA -VENYTTELY C

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 17.00 - 18.00

12.9.2019 - 5.12.2019

Marjo Pursiainen, 74,00 €, enintään 15 osallistujaa

M/U Rinnakkaiskurssi

830210S19, METHOD PUTKISTO -PERUSKURSSI

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.30 - 18.45

11.9.2019 - 25.9.2019

Marjo Pursiainen, 41,00 €, enintään 11 osallistujaa

M/U Method Putkisto on kehonhallintatekniikka, jonka avulla kohennat ryhtiäsi sekä parannat vartalosi muotoa. Syvävenytysliikkeet pidentävät kiristyneitä lihaksia ja vapaudut kehosi vääristä asennoista. Syväjumballa vahvistat vartalosi syviä lihaksia, jotka tukevat ryhtiäsi. Tulokset tuntuvat välittömästi: hengitystekniikkasi paranee, lihaksesi notkistuvat ja vahvistuvat, unesi laatu paranee ja

olet virkeämpi. Kannattaa kokeilla!

#### 830212S19, HARTIA, NISKA JA KASVOJUMPPAA

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.30 - 18.30

27.11.2019 - 11.12.2019

Marjo Pursiainen, 33,00 €, enintään 10 osallistujaa

M/U Keskitymme hartioiden, pään ja kasvojen lihaksien rentouttamiseen sekä voimistamiseen Method Putkisto -periaatteiden mukaisesti. Päänsäryt ja leuan jännitykset vähenevät, ylävartalon ryhti paranee ja sitä kautta positiiviset vaikutukset ulottuvat koko kehoon. Rentoudut ja kaunistut!

#### 830214S19, JOOGAA JA KEHONHALLINTAA

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.30 - 18.45

2.10.2019 - 20.11.2019

Marjo Pursiainen, 77,00 €, enintään 10 osallistujaa

M/U Kiristääkö pinnaa vai takareittä vai kumpaakin. Tule mukaan rauhalliselle joogatunnille, joka sisältää myös pilates- ja Method Putkisto -tyylisiä harjoituksia kehon syvien lihasten vahvistamiseksi ja venyttämiseksi. Tavoitteena on oman kehon tuntemus. Sisältää hengitys- sekä rentoutumisharjoituksia.

#### 830215S19, KEHONHUOLTOKURSSI XXL-MIEHILLE

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 8.30 - 9.30

13.9.2019 - 4.10.2019

Anja Huovinen, 18,00 €, enintään 10 osallistujaa

Oletko isokokoinen mies ja haluat pitää huolta omasta terveydestäsi? Tässä sinulle sopiva ryhmä! Tule kokeilemaan ja innostumaan. Opit yksinkertaisia liikkeitä, jotka huoltavat selkää ja niveliä sekä parantavat hyvinvointia. Harjoitus tehdään hymy huulessa rennossa ilmapiirissä. Kurssi sopii ylipainoisille ja liikuntarajoitteisille miehille.

#### 830216S19, KEHONHUOLTO AIKUISBALETIN METODILLA (Puupponen)

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 12.00 - 13.00

4.9.2019 - 27.11.2019

Jaana Puupponen-Ahokainen, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Tunti vasta-alkajille. Kehonhuoltoa baletin keinoin. Liikumme kohti hyvää ryhtiä ja kehon kannatusta. Liikkeet pohjaavat aikuisbalettiin, pilatekseen sekä joogaan. Toimii myös johdantona balettiin.

#### 830217S19, KEHONHUOLTO A +65 - KROPPSVÅRD A +65

Villa Junghans, Leankuja 4, Leagränden 4

Ma 10.30 - 11.15



26.8.2019 - 9.12.2019

Nina Ruda (ent.Wilenius), 48,00 €, enintään 30 osallistujaa

KEHONHUOLTO, jonka aikana kehitetään tietoisuutta omasta kehosta, harjoitetaan tasapainoa ja liikkuvuutta, vahvistetaan keskivartaloa, venytetään ja rentoutetaan lihaksia. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA

Kroppsvårdstimme där man tränar medvetenheten om den egna kroppen, balansen och rörligheten, stärker bålmskulaturen, stretchar och låter musklerna slappna av. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830218S19, KEHONHUOLTO B +65 - KROPPSVÅRD B +65

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 10.00 - 10.45

26.8.2019 - 9.12.2019

Mervi Muukkonen , 48,00 €, enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Petra-Aurinkosali. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

830219S19, KEHONHUOLTO C +65 - KROPPSVÅRD C +65

Villa Breda -Tapahtumatori, Bredantie 16

Ke 10.15 - 11.00

28.8.2019 - 11.12.2019

Mervi Muukkonen , 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaisryhmä. Villa Breda. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

830220S19, KEHONHUOLTO D +65 - KROPPSVÅRD D +65

Uimahalli, Asematie 26

To 11.00 - 11.45

29.8.2019 - 12.12.2019

Mervi Muukkonen , 48,00 €, enintään 17 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

830221S19, KEHONHUOLTO E +65 - KROPPSVÅRD E +65

Uimahalli, Asematie 26

To 11.45 - 12.30

29.8.2019 - 12.12.2019

Mervi Muukkonen , 48,00 €, enintään 16 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

830222S19, KEHONHUOLTO - ISTUEN TUOLILLA

Villa Breda -Tapahtumatori, Bredantie 16

Ma 13.00 - 13.30

26.8.2019 - 9.12.2019

Mervi Muukkonen , 48,00 €, enintään 25 osallistujaa

Kehonhuoltotunti, jossa liikkeitä tehdään tuolilla istuen sekä seisten lattiatasossa. Tunnilla keskitytään kehoa avaaviin ja liikkuvuutta lisääviin liikkeisiin. Tunnilla vahvistetaan ryhtiä ylläpitäviä lihaksia, harjoitetaan tasapainoa ja koordinaatiota sekä venytetään ja rentoutetaan lihaksia. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

830223S19, ÄIJÄVENYTTELY +65 A -GUBBSTRETCHING +65 A

Uimahalli, Asematie 26

Ti 13.00 - 14.00

27.8.2019 - 10.12.2019

Nina Ruda (ent. Wilenius), 48,00 €, enintään 18 osallistujaa

Koko kehon venyttelytunti joka edistää liikkuvuutta, parantaa ryhtiä ja rentouttaa kehoa ja mieltä. Tunnilla tehdään rauhallisia pitkiä venytyksiä joilla pyritään avaamaan ja pidentämään kireitä lihaksia syvemmältä ja huoltamaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunnilla edetään oman kehon ehdoilla erilaisia lihasten venyttelyyn tarkoitettuja apuvälineitä hyväksikäyttäen. Uimahallin liikuntasali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

En stretching-timme för hela kroppen som ökar rörligheten, förbättrar hållningen och ger avslappning för kropp och sinne. På timmen gör vi lugna långa stretching-övningar med målet att tänja ut och öppna spända muskler på djupet och slappna av i hela kroppen. Under timmen tränar var och en utgående från sina egna förutsättningar med hjälp av olika hjälpmedel för stretching. Simhallens gymnastiksal. Kursavgiften innehåller simavgiften. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830224S19, ÄIJÄVENYTTELY +65 B -GUBBSTRETCHING +65 B

Villa Breda -Tapahtumatori, Bredantie 16

Ke 11.30 - 12.30

28.8.2019 - 11.12.2019

Nina Ruda (ent. Wilenius), 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Villa Breda. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

Parallellkurs. Villa Breda. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830225S19, ÄIJÄVENYTTELY +65 C -GUBBSTRETCHING +65 C

Villa Breda -Tapahtumatori, Bredantie 16

To 12.30 - 13.30

29.8.2019 - 12.12.2019

Nina Ruda (ent. Wilenius), 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Villa Breda. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

Parallellkurs. Villa Breda. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830226S19, LADYVENYTTELY +65 / LADYSTRETCHING +65

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 10.00 - 11.00

27.8.2019 - 10.12.2019

Mervi Muukkonen, 48,00 €, enintään 15 osallistujaa

Koko kehon venyttelytunti joka edistää liikkuvuutta, parantaa ryhtiä ja rentouttaa kehoa ja mieltä. Tunnilla tehdään rauhallisia pitkiä venytyksiä joilla pyritään avaamaan ja pidentämään kireitä lihaksia syvemmältä ja huoltamaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunnilla edetään oman kehon ehdoilla erilaisia lihasten venyttelyyn tarkoitettuja apuvälineitä hyväksikäyttäen. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

830227S19, KEHONHALLINTA-LIIKKUVUUS

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 9.00 - 10.00

27.8.2019 - 10.12.2019

Mervi Muukkonen, 48,00 €, enintään 15 osallistujaa

Keskittason kehonhallinta- ja liikkuvuustunti liikkujille, jotka haluavat huoltaa ja vahvistaa kehoaan. Kurssi soveltuu erityisen hyvin niille liikkunutta harrastaville, jotka ovat kiinnostuneet oman kehonsa hyvinvoinnista ja liikkuvuuden ja voiman lisäämisestä. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

830228S19, SPIRAL STABILIZATION -KEHONHUOLTO A

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 10.45 - 11.45

26.8.2019 - 9.12.2019

Mervi Muukkonen, 48,00 €, enintään 10 osallistujaa

Kehonhallintatunti (Spiral Stabilization) jossa käytetään pitkää kuminauhaa, joka kiinnitetään joko käsiin tai jalkoihin. Kuminauhan avulla harjoitetaan lihastasapainoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Menetelmä perustuu myofaskiaalisten lihastoimintojen harjoittamiseen jonka tehtävänä on tukea kehoa liikkeen aikana. Menetelmää käytetään myös terapiamuotona selkäkipujen ja selkäsairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä selän toiminnallisuuden kehittämisessä. Harjoittelulla pyritään aktivoimaan lihasketjuja hyödyntämällä koko kehon hallittua liikesuoritusta. Harjoitteita tehdään sekä seisten että istuen. Menetelmä soveltuu myös lantion, polvien, olkapäiden sekä jalkaterien ongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

830229S19, SPIRAL STABILIZATION -KEHONHUOLTO B

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 11.00 - 12.00

27.8.2019 - 10.12.2019

Mervi Muukkonen, 48,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Aurinkosali. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

Parallellkurs - Solsalen. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

## **TANSSI - DANS**

830300S19, VOIMABALETTI

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 10.15 - 11.45

4.9.2019 - 27.11.2019

Jaana Puupponen-Ahokainen, 48,00 €, enintään 16 osallistujaa

Opettajan kehittämä metodi joka pohjautuu pilatekseen vahvistaen syviä lihaksia tanssin iloa unohtamatta. Tunti rakentuu tankotyöskentelystä keskilattialle. Sarjojen välillä venytellään. Kurssi soveltuu aikuis- tai voimabalettia aiemmin harrastaneille.

830305S19, LUOVA LIIKE / TANSSI-IMPROVISAATIO

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 16.00 - 17.30

27.10.2019 - 1.12.2019

Vea Vainio , 33,00 €, enintään 16 osallistujaa

Tutustumme oman hengityksemme kautta kehostamme lähtevään luovaan liikkeeseen helppojen tanssi-improvisaatioharjoitusten kautta. Tunnit etenevät rauhallisesti, omaa kehoa kuunnellen ja sopivat kaikille. Ei 17.11.

830310S19, PARITANSSIN ALKEISKURSSI

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 11.15 - 12.45

7.9.2019 - 30.11.2019

Kirsi-Marja Vinberg, 48,00 €, enintään 16 osallistujaa

Kurssi soveltuu aloittelijoille. Mitään esitaitoja ei tarvita. Opettelemme suomalaisen valssin, tangon, foksen ja fuskun. Lisäksi humpan ja jenkan. Päälle mukavat vaatteet ja sisätossut.

830311S19, LINE DANCE -JATKO 2

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 9.30 - 11.00

7.9.2019 - 30.11.2019

Kirsi-Marja Vinberg, 48,00 €, enintään 16 osallistujaa

Tarkoitettu Country line dance -jatko 1 -kurssin käyneille. Kurssilla opetellaan uusia tansseja, joita myös kerrataan useasti. Tanssitaan monipuoliseen musiikkiin. Jalkaan sisätossut tai tanssilenkkarit.

830312S19, SENIO-RIVITANSSI®, ALKEET

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 14.00 - 15.30

2.9.2019 - 25.11.2019

Kirsi-Marja Vinberg, 48,00 €, enintään 16 osallistujaa

Tanssitaan rivissä ilman paria. Mitään esitaitoja ei tarvita. Tanssimme helppoja tansseja, joita kerrataan useasti. Etenemme ryhmän mukaan. Laji kehittää tasapainoa, motoriikkaa ja muistia. Tanssitaan monipuoliseen musiikkiin, kantrista tangoon. Päälle mukavat vaatteet ja sisäkengät.

830315S19, SENIO-RIVITANSSI®, JATKO 1

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 15.00 - 16.30

4.9.2019 - 27.11.2019

Kirsi-Marja Vinberg, 63,00 €, enintään 16 osallistujaa

Kurssi sopii alkeiskurssin käyneille. Kertaamme paljon. Uudet tanssit monipuoliseen musiikkiin.

830314S19, SENIO-RIVITANSSI®, JATKO 2

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 12.00 - 13.30

2.9.2019 - 25.11.2019

Kirsi-Marja Vinberg, 63,00 €, enintään 16 osallistujaa

Sopii jatko 1 -kurssin käyneille. Tutustumme edelleen uusiin liikkeisiin sopivassa tahdissa. Tanssimme uusia tansseja monipuoliseen musiikkiin kantrista tangoon. Perehdymme eri tyylien tanssitekniikkaan vähitellen. Kertaamme paljon. Myös aikaisemmin tanssittujen tanssien kertauskertoja. Etenemme ryhmälle sopivassa tahdissa.

830320S19, SENIORITANSSI - SENIORDANS

Villa Junghans, Leankuja 4, Leagränden 4

Ma 12.00 - 13.45

2.9.2019 - 25.11.2019

Salme Irmeli Hansson, 48,00 €, enintään 30 osallistujaa

Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty oma liikuntamuoto hyvän musiikin ja kansainvälisten koreografioiden parissa. Senioritanssi on terveysliikuntaa parhaimmillaan. Se parantaa tasapainoa ja jalkojen lihasvoimaa, edistää sydänterveyttä sekä harjoittaa muistia ja torjuu masennusta. Senioritanssi on kaikille, sekä miehille että naisille, sopivaa ja mukavaa yhdessäoloa. Se tuo uusia ystäviä ja iloa arkeen. Oma tanssiparia ei tarvita.

Seniordansen är en utmärkt motionsform med god musik och internationella koreografier utvecklade speciellt för äldre. Den förbättrar balansen och benens muskelkraft, främjar hjärtverksamheten, övar minnet och avväxlar depression. Seniordansen passar både kvinnor och män. Den innebär trevlig samvaro, ger glädje i vardagen samt nya vänner. Man behöver inte ha eget par.

## **JOOGA, QI GONG – YOGA, QI GONG**

830400S19, ALIGNMENT-BASED YOGA, LEVEL 1

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Mo 19.35 - 21.05

2.9.2019 - 25.11.2019

Anu Reinikainen, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Yoga is the union of the mind with the body and soul. To bring alignment into an Asana (yoga pose), we orientate the body in a way so that the energy flows through easier. Alignment-based yoga provides a safe physical practice with detailed instructions and a way to explore oneself. This class is for those who are new to yoga or for those who want a refresher on the basics, as well as for yoga students with certain health concerns.

830401S19, ALIGNMENT-BASED YOGA, LEVEL 2

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Mo 18.00 - 19.30

2.9.2019 - 25.11.2019

Saila Kurvinen, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

From the lineage of Purna Yoga, in this class, Asana is based on alignment. The Level 2 class is for yoga practitioners who moved beyond the first level of basic alignment and want to deepen their practice with more dynamics. During these classes the refinement and nuances of the yoga poses are explored, thereby bringing greater awareness and energetic flow into the body. Poses are held for a bit longer as you are guided to feel areas in the body that are ready to be awakened and areas that are overworking which can be relaxed in an effort to bring grace and balance into your practice and life.

830410S19, JOOGA (Haaparinne)

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 9.00 - 10.30

3.9.2019 - 26.11.2019

Carola Haaparinne, 48,00 €, enintään 23 osallistujaa

Tutustumme omaan hengitykseen ja tulemme siitä tietoisiksi. Hitaiden, lempeiden kehollisten harjoitusten kautta kuljemme kohti rentoutunutta tietoisuutta olemisen tilaa.

830420S19, AAMUJOOGA (von Hertzen)

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 9.00 - 10.30

4.9.2019 - 13.11.2019

Anukka Von Hertzen, 48,00 €, enintään 21 osallistujaa

Aamujoogassa virkistetään kehoa sopivilla venytyksillä ja asana -harjoituksilla luonnollisen hengityksen johdattamana. Näin pyritään kehon ja mielen tasapainoon.

830421S19, AAMUPÄIVÄJOOGA (von Hertzen)

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 11.00 - 12.30

4.9.2019 - 13.11.2019

Anukka Von Hertzen, 48,00 €, enintään 22 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi.

830422S19, ÄIJÄJOOGA (von Hertzen)

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 10.15 - 11.45

5.9.2019 - 14.11.2019

Annukka Von Hertzen, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Lempeän fyysisen asana -harjoituksen kautta haetaan mahdollisuutta löytää oma luonnollinen hengitys, kehon joustavuus sekä hellittämisen taito.

830423S19, ILTAPÄIVÄJOOGA (von Hertzen)

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 12.15 - 13.45

5.9.2019 - 14.11.2019

Annukka Von Hertzen, 48,00 €, enintään 22 osallistujaa

Joogaharjoituksen aikana tutustutaan oman luonnollisen hengityksen ja rauhallisen liikkeen yhdistämiseen. Näin pyritään kehon ja mielen tasapainoon.

830430S19, JOOGA A (Wahlberg)

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 19.15 - 20.45

3.9.2019 - 26.11.2019

Sikku Wahlberg, 48,00 €, enintään 23 osallistujaa

Syvennetään omaa harjoitusta ja samalla kehon tuntemusta yhdistämällä luonnollinen hengitys rauhalliseen joogaharjoitukseen.

830431S19, JOOGA B (Wahlberg)

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 10.30 - 12.00

5.9.2019 - 28.11.2019

Sikku Wahlberg, 63,00 €, enintään 23 osallistujaa

Joogaharjoituksen aikana tutustutaan oman luonnollisen hengityksen ja rauhallisen liikkeen yhdistämiseen. Näin pyritään kehon ja mielen rentoutuneeseen tasapainoon.

830432S19, JOOGAA JÄYKILLE LIHAKSILLE

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 12.00 - 13.30

6.10.2019 - 24.11.2019

Tiina Tuokko, 33,00 €, enintään 16 osallistujaa

6.10. | 13.10. | 27.10. | 3.11. | 17.11. | 24.11. Joogakurssi kaikille, joilla jäykät lihakset.

Lihäsjäykkyyden alkuperällä ei väliä, tämä harjoitus sopii hyvin kaikille, joilla lihakset jäykistyneet liiallisesta urheilusta esimerkiksi juoksemisesta ja/tai liiallisesta liikkumattomuudesta kuten

istumatyöstä. Lempeän joogan keinoin lisätään kehon liikkuvuutta ja hankkiudutaan eroon kehoon kertyneistä jäykkyyksistä lihaksia rentouttavilla ja mieltä rauhoittavilla helpoilla hathajoogan liikkeillä. Sopii kaikenkuntoisille, niin naisille kuin miehille. Päälle joustavat ja lämpimät vaatteet.

#### 830433S19, JOOGARENTOUTUS

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 13.45 - 15.45

27.10.2019 - 24.11.2019

Tiina Tuokko, 33,00 €, enintään 16 osallistujaa

27.10. | 3.11. | 17.11. | 24.11. Hathajoogan keinoin poistetaan kehoon kerääntyneitä jännityksiä, rentoutetaan keho ja mieli lempeillä hathajoogan liikkeillä ja hengitysharjoituksilla. Kaikki liikkeet tehdään lattiatasossa ja istualtaan alustalla. Tule rentoutumaan ja oppimaan rentoutumiseen taitoja.

#### 830440S19, ÄITI-VAUVA -JOOGA

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 12.15 - 13.15

3.9.2019 - 26.11.2019

Anja Huovinen, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Äiti-vauva -jooga on suunniteltu tukemaan kehon palautumista synnytyksestä. Tunneilla tehdään keskivartaloa ja lantionpohjan lihaksia vahvistavia, hartiaseutua hoitavia sekä ryhtiä oikaisevia joogaharjoituksia. Vauvat noin 1-12 kk. Ilmoita kurssille vain aikuinen.

#### 830441S19, ÄIJÄJOOGA (Huovinen)

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 10.00 - 11.30

6.9.2019 - 29.11.2019

Anja Huovinen, 48,00 €, enintään 14 osallistujaa

Miesten oma joogatunti, jossa tehdään miehekkään rennolla asenteella joogan perusharjoittelua lihaskuntoa vahvistaen ja lihaksia venyttäen. Äijäjoogassa pyritään notkistamaan ja vahvistamaan kehoa. Tunti sopii kaikenkuntoisille ikään ja kokoon katsomatta. Ei tuntia 11.10. ja 18.10.

#### 830450S19, IYENGARJOOGA - ALKEET

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 17.30 - 18.45

4.9.2019 - 27.11.2019

Kira Riikonen, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Iyengarjooga on syvälinen metodi, joka sisältää erilaisia tapoja harjoittaa joogaa. Toisinaan harjoitus on dynaaminen ja voimaa kehittävä, toisinaan enemmän sisäänpäin kääntävä ja palauttava.

Monipuolinen harjoitus kehittää kehon ja mielen eri osa-alueita tasapainoisesti. Harjoitus mukautetaan ryhmälle sopivaksi ja apuvälineitä käytetään niin että jokainen kehotyyppi pääsee turvallisesti kohti asanaa. Selkeä ohjeistus ja rauhallinen tempo. Alkeiskurssi soveltuu niin vasta-



alkajille kuin joogaa aiemmin harjoittaneillekin.

#### 830451S19, IYENGARJOOGA - ALKEIS-JATKO

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 19.00 - 20.30

4.9.2019 - 27.11.2019

Kira Riikonen, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Jatkokurssi soveltuu joogaa aiemmin harrastaneille: syvennämme ymmärrystä alkeistason asanoista ja opettelemme hieman haastavampia asanoita. Teemme myös pranayama- eli hengitysharjoituksia.

#### 830462S19, ASTANGAJOOGA, ALKEET

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 20.00 - 21.15

2.9.2019 - 25.11.2019

Tea Jääskeläinen, 48,00 €, enintään 18 osallistujaa

Astangajooga on dynaaminen joogan muoto, jossa fyysisellä harjoittelulla on keskeinen osa. Jooga-asentoja tehdään sarjoissa ja harjoituksessa edetään syvän hengityksen tahdissa kehoa kuunnellen kokeneen ohjaajan seurassa. Lajin vaativasta maineesta huolimatta Tean alkeistunnit sopivat lähes kaikille. Tunneilla tehdään valikoitu, monipuolinen kokoelma astangajoogan ensimmäisistä liikesarjoista ja harjoitellaan keuhonhallintaa. Jooga-asentoja varioidaan sopiviksi käyttäen saatavilla olevia apuvälineitä kuten joogatyynyjä ja palikoita. Turvallisten linjausten hakeminen joogassa edesauttaa kehontuntemusta ja virheasentojen havaitsemista myös arjessa. Tunneilla tehdään lähes samaa liikesarjaa tutuksi tulevan ryhmän kanssa koko vuoden, pyrkien kehittämään liikkeiden laatua ja antaen mielen levätä lempeässä ilmapiirissä. Jooga tarkoittaa yhdeksi tulemistä ja monet kokevatkin olonsa kokonaisemmaksi harjoituksen jälkeen.

#### 830460S19, ASTANGAJOOGA, LEMPEÄ JATKO

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 17.00 - 18.20

2.9.2019 - 25.11.2019

Tea Jääskeläinen, 48,00 €, enintään 18 osallistujaa

Tean lempeän jatkotason joogatunneilla tehdään monipuolinen kokoelma astangajoogan ensimmäisistä liikesarjoista ohjatusti, ashtanga vinyasa -joogan perinteisestä liikesarjasta hieman poiketen. Liikkeistä ja välivinyasoista tarjotaan helpompia ja vaikeampia versioita. Jokainen harjoittelija määrittelee itse oman harjoituksensa vaativuuden joten tunti sopii hyvin monenlaisille joogaajille. Astangajoogan vaativasta perusuonteesta huolimatta tällä lempeän jatkotason tunnilla keskitytään palauttavaan, tasapainottavaan ja tukilihaksistoa vahvistavaan harjoitukseen. Vaatii vähintään vuoden aiempaa harjoittelua astangajoogasta mielellään Tean kanssa. Ohjaajalla on lajista 20 v kokemus ja vuosien varrella Tea on muokannut harjoitusta sopivammaksi kaikille, yksilöllisiä rajoitteita kunnioittaen.

### 830461S19, ASTANGAJOOGA, JATKO

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 18.25 - 19.50

2.9.2019 - 25.11.2019

Tea Jääskeläinen, 48,00 €, enintään 18 osallistujaa

Jatkotason tunneilla tehdään vaativa, valikoitu, monipuolinen kokoelma astangajoogan ensimmäisistä liikesarjoista pyrkien noudattamaan terveellisiä kehon linjauksia ja vahvistamaan koko kehon tukilihaksistoa ja kannatusta. Jooga-asentoja tehdään sarjoissa ja harjoituksessa edetään syvän hengityksen tahdissa kehoa kuunnellen 20v lajikokemusta keränneen ohjaajan seurassa. Jokainen tunti on hieman erilainen ja tunneilla käytetään opistolta lainattavia bolstereita eli putkityynyjä ja palikoita. Sopii vähintään vuoden astangajoogaa harjoitelleille. Tunnit sisältävät mm punnerruksia ja osallistujan tulee pystyä pysymään hyvässä lankkuasennossa alaselkä vahvana vähintään minuutti. Monipuolinen ja fyysisesti vaativa astangajooga harjoitus kehittää voimaa, notkeutta ja kehotietoisuutta joka antaa mielen levätä arkisista askareista.

### 830465S19, ASTANGAJOOGA ALKEISJATKO JA KESKITASO

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 16.30 - 18.00

8.9.2019 - 1.12.2019

Jenna Rignell, 48,00 €, enintään 18 osallistujaa

Astangajooga on dynaaminen, mukavan haastava ja samalla pehmeä liikunnallisen joogan muoto. Harjoitus tuottaa pintaan kunnon puhdistavan hien, ja tukee erinomaisesti kehon ja mielen hyvinvointia. Koko vartalon voiman ja liikkuvuuden lisäksi astangaharjoitus kehittää mm. keskittymis- ja rentoutumiskykyä, syventää unen laatua sekä lisää positiivisuuden ja rauhan kokemuksia. Tavoitteena harjoittelussa on itsensä kuuntelemisen ja haastamisen iloinen tasapaino. Jokainen tekee harjoitusta omalle hyvinvoinnilleen ja etenee omista lähtökohdistaan. Kaikki astangan alkeet hallitsevat ovat tervetulleita.

### 830466S19, ASTANGAJOOGA, JATKOTASO

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 18.05 - 19.35

8.9.2019 - 1.12.2019

Jenna Rignell, 48,00 €, enintään 18 osallistujaa

Ohjattu astangajoogan harjoitus, joka sopii vähintään noin vuoden astangaa harjoitelleille. Tunneilla tehdään astangajoogan 1. sarjaa (kootusti). Kurssilla kehitämme taitoa havainnoida ja kehittää niin pieniä kuin suuria yksityiskohtia omassa harjoittelussa. Nautimme vaikutuksista syvässä loppurentoutuksessa. Tehdään myös mysore -harjoitusta eli harjoitusta oman hengityksen tahtiin, ohjaajan opastaessa henkilökohtaisesti.

### 830463S19, LAPSI (n. 5-8 v) - AIKUINEN JOOGA A

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 15.20 - 16.20

8.9.2019 - 13.10.2019

Jenna Rignell, 33,00 €, enintään 9 osallistujaa

Hauskaa eläinjoogaa ja hyviä hellittämisentaitoja! Oletko valmiina notkistelemaan joogakissaasi ja venyttelemään joogakarhuasi? Kokeilemme rohkaisevaa ja tasapainoa kehittävää akrojoogaa yhdessä. Tunti päättyy lapsille sopivaan rauhoittumisen ja rentoutumisen harjoituksiin. Opitaan miten tuoda terveysliikunnan ja hellittämisen hetkiä keskelle omaa arkea. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja aikuisen.

830464S19, LAPSI (n. 5-8 v) - AIKUINEN JOOGA B

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Su 15.20 - 16.20

27.10.2019 - 1.12.2019

Jenna Rignell, 33,00 €, enintään 9 osallistujaa

Hauskaa eläinjoogaa ja hyviä hellittämisentaitoja! Oletko valmiina notkistelemaan joogakissaasi ja venyttelemään joogakarhuasi? Kokeilemme rohkaisevaa ja tasapainoa kehittävää akrojoogaa yhdessä. Tunti päättyy lapsille sopivaan rauhoittumisen ja rentoutumisen harjoituksiin. Opitaan miten tuoda terveysliikunnan ja hellittämisen hetkiä keskelle omaa arkea. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja aikuisen.

830470S19, COMPLETE YOGA - Level 2

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 17.15 - 18.45

5.9.2019 - 28.11.2019

Charlotta Eskola, 48,00 €, enintään 15 osallistujaa

Aloitamme tunnin mielen kirkastavalla ja keskittävällä meditaatiolla, jota seuraa kehoa avaava ja vahvistava harjoitus. Tunti on Purna joogaa. "Purna" tarkoittaa kokonaista. Tämä tunti aktivoi kehoa dynaamisen harjoituksen sekä linjauspainotteisten asanoiden kautta. Tunti auttaa sinua hermistymään ja tuntemaan oman kehosi paremmin. Tämä yhteys omaan kehoon parantaa mielen keskittymiskykyä ja auttaa sitä selkeytymään, sekä avaa sydäntä ja vahvistaa sen ääntä. Tunti on tarkoitettu oppilaille jotka omaavat jo joogan perusteet.

830471S19, YIN YANG YOGA

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

To 19.00 - 20.30

5.9.2019 - 28.11.2019

Charlotta Eskola, 48,00 €, enintään 18 osallistujaa

Toivota tuleva viikonloppu tervetulleeksi ensin liikkumalla linjauspainotteisten asanoiden lämmittämänä ja sitten rentoutuen pitkien loppurentoutuksien saattelemana. Tunti aloitetaan aktiivisesti liikkuen ja vapauttaen kehon jäykkyydet. Loppua kohden siirrytään restoratiivisiin asentoihin, jotka rentouttavat hermoston, boostaavat ruuansulatusta ja antavat keholle ja mielelle arvokasta aikaa palautua arjen rasitteista. Tämä tunti jättää olon virkeäksi mutta rentoutuneeksi päättävän työviikon jäljiltä. Sopii sekä aloittelijoille, että kokeneemmille joogaajille.

#### 830474S19, JOOGA WORKSHOP: NISKA, HARTIAT JA YLÄSELKÄ

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Pe 18.00 - 20.15

4.10.2019 - 4.10.2019

Eva Kiviluoma, 18,00 €, enintään 14 osallistujaa

Niska, hartiat ja yläselkä joutuvat kovaan työhön jokapäiväisessä elämässämme. Tässä workshopissa käymme läpi tätä aluetta avaavia liikkeitä, joita voi hyödyntää omassa arjessaan. Workshop sisältää fyysisen harjoituksen.

#### 830481S19, JOOGAA JOKAMIEHELLE

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ti 19.00 - 20.30

3.9.2019 - 26.11.2019

Tuomas Heinämäki, 48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Miehille suunnatun joogatunnin tarkoitus on vapauttaa jännityksiä kehosta ja mielestä. Joogatunnilla tehtävät harjoitukset auttavat saamaan tasapainoisesti kehoon lisää liikkuvuutta sekä vahvistusta. Käytämme tunnilla apuvälineitä jotka mahdollistavat turvalliset ja hyvin linjatut joogaliikkeet. Tunnin jälkeen voit tuntea olosi virkistyneeksi sekä rentoutuneeksi. Joogatunti sopii kaiken ikäisille ja tasoisille joogaajille.

#### 830482S19, DETOX WORKSHOP

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Sa 10.00 - 13.00

16.11.2019 - 16.11.2019

Gabriel Maldonado, 18,00 €, enintään 14 osallistujaa

In this powerful workshop you will learn how to detoxify yourself addressing all aspects of yourself. We will work in a strong sequence of yoga poses that will encourage the elimination of waste in the body; we will address toxic feelings and how to deal with them through simple and effective meditation techniques; we will learn about lifestyle choices and options to allow the body to cleanse itself. Come with an open mind ready to truly understand what detoxification really means, beyond its trendy name. All levels welcome!

#### 830483S19, HIP-OPENING INTENSIVE WORKSHOP

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Sa 10.00 - 13.00

12.10.2019 - 12.10.2019

Gabriel Maldonado, 18,00 €, enintään 14 osallistujaa

One of Petra's most popular workshops is back! The purpose of this workshop is to give you several tools and postures that will help both balance and open your hips. We will work in all the possible movements that your hip can do, and you will get to know where you need to bring balance so that your walking, running and everyday life feels better and better. We will also briefly learn about the psychology of the hips, lifestyle tips to use them at your best, and a wonderful relaxation afterwards.

### 830484S19, VOIMAANNUTTAVA KUNDALIINIJOOGA

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 19.00 - 20.30

4.9.2019 - 27.11.2019

Jagat Prem Kaur/Emilia Vasko-Kujala, KEHTO KOULU, 90,00 €, enintään 16 osallistujaa

M/U Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka vahvistaa kehoa, rauhoittaa mieltä, lisää elinvoimaa sekä kasvattaa kykyä tässä hetkessä elämiseen. Tunti koostuu alkuvirittäytymisestä, lämmittelevistä liikkeistä sekä harjoitussarjasta (Kriya). Harjoituksen jälkeen tehdään rentoutus sekä lyhyt meditaatio. Tunti sopii kaikille ikään, sukupuoleen tai liikkuvuuteen katsomatta.

Etukäteiskokemusta joogasta ei tarvitse olla. Tunnit ovat vaihtelevia - välillä voimallisia, toisinaan rauhoittavan meditatiivisia. Fyysisen harjoituksen painopiste on selkärangan joustavuuden ylläpitämisessä ja lisäämisessä sekä keskivartalon tuen vahvistamisessa. Harjoitukseen sopivat rennot kiristämättömät vaatteet.

### 830485S19, KUNDALIINIJOOGA INTENSIIVI: Työpaja 1: PUHDISTU LIIKKEELLÄ

Petra - Juhlasali, Festsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.30 - 13.30

14.9.2019 - 14.9.2019

Jagat Prem Kaur / Emilia Vasko-Kujala, KEHTO KOULU, 23,00 €, enintään 16 osallistujaa

M/U Teemme kehoa, tunteita ja ajatuksia syväpuhdistavan joogisen harjoituksen. Liikkeen ja hengityksen yhdistelmän kautta on mahdollista päästää irti turhista itseä kuormittavista epäpuhtauksista & jännitteistä sekä aloittaa uusi syyskausi raikkaana ja keveänä. Saat myös hyviä vinkkejä, joiden avulla voit ylläpitää energian virtausta ja aineenvaihduntaa valon määrän vähentyessä. Ohjlemaan kuuluu dynaaminen meditaatio irtipäästämiseen ja uusiutumiseen. Saat myös ohjeet kotiharjoittelua varten. Työpaja soveltuu kaikille. Aiempaa joogakokemusta ei tarvita.

### 830486S19, KUNDALIINIJOOGA INTENSIIVI: Työpaja 2: JOUSTAVA RANKA - JOUSTAVA MIELI

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.30 - 13.30

26.10.2019 - 26.10.2019

Jagat Prem Kaur / Emilia Vasko-Kujala, KEHTO KOULU, 23,00 €, enintään 16 osallistujaa

M/U Selkärangan hyvinvointi on yksi kundaliinijoogan keskeisistä fyysisistä hyödyistä. Tässä työpajassa teemme harjoitussarjan, joka edistää rangan liikkuvuutta monipuolisesti ja opimme tapoja pitää omasta selästämme hyvää huolta arjen pienillä valinnoilla. Tutustumme myös joogafilosofiseen näkökulmaan siitä, miten kehon hyvinvointi peilautuu mielen toimintaan ja miten voimme viisaasti hyödyntää tätä yhteyttä oman elämänlaatumme kohentamisessa. Työpajaan kuuluu myös dynaaminen meditaatio, jota voit halutessasi jatkaa kotiharjoituksena. Solveltuu kaikille, aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita.

### 830487S19, KUNDALIINIJOOGA INTENSIIVI: Työpaja 3: FOKUS JA KESKITTÄMINEN

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

La 10.30 - 13.30

23.11.2019 - 23.11.2019

Charanpal Singh / Tommi Kujala, KEHTO KOULU, 23,00 €, enintään 16 osallistujaa  
M/U Kundaliinijooginen, fyysinen harjoitussarja (Kriya) auttaa syventämään yhteyttä omaan kykyyn rajata sekä pysyä kiinni olennaisessa. Tutkimme miten keho voi auttaa mieltä keskittymään ja miten mieli voi tukea kehoa rentoutumaan. Tämä voiman ja rentouden yhdistelmä on fokuksen saavuttamisen keskiössä. Saat vinkkejä helpottamaan omaa keskittymistäsi, joskus vilkkaankin arjen keskellä. Työpajaan kuuluu dynaaminen meditaatio joka auttaa päästämään irti ei-tarkoituksenmukaisista ajatuksista. Saat myös ohjeet kotiharjoitusta varten. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita.

#### 830490S19, LOTUS QI GONG FÖR KVINNOR

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ma 13.15 - 14.30

2.9.2019 - 25.11.2019

Maria Jeskanen, 48,00 €, enintään 16 osallistujaa

On yleistä että me naiset keräämme kehoomme negatiivista energiaa joka ilmenee erilaisina epämääräisinä oireina; särkyinä, turvotuksena ym. Lotus qi gongissa tulemme kehotietoisiksi ja puhdistaudumme negatiivisesta energiasta ja lataamme uutta energiaa. Harjoitukset soveltuvat kaikille.

Vi kvinnor har en förmåga att samla på oss negativ energi i form av olika känslor som "bygger bo i kroppen" och förorsakar olika diffusa symtom som värk, huvudvärk, stagnationer, svullnad med mera. I Lotus qi gongen för kvinnor satsar vi på att rensa och bli kroppsmedvetna och fylla på med ny energi. Andning, koncentration och mjuka rörelser. Övningar som passar alla, även nybörjare.

#### 830491S19, TERVEYS QI GONG

Petra - Aurinkosali, Solsalen, Pohjoinen Suotie 5 A

Ke 13.15 - 14.00

4.9.2019 - 27.11.2019

Maria Jeskanen, 33,00 €, enintään 16 osallistujaa

Qi gong pohjautuu kiinalaiseen lääketieteeseen. Sen avulla voit vaikuttaa psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiisi. Tällä kurssilla tulet tietoisemmaksi siitä mitä kehossasi tapahtuu ja miten voit siihen vaikuttaa.

### **VESILIIKUNTA JA AIKUISTEN UIMARYHMÄT - VATTENGYMNASTIK OCH SIMGRUPPER FÖR VUXNA**

#### 830561S19, VESIJUMPPA AAMUVIRKUILLE- VATTENGYMNASTIK FÖR MORGONPIGGA

Uimahalli, Asematie 26

Ma 7.00 - 7.40

26.8.2019 - 28.10.2019

Helena Pirvola-Nykänen, 33,00 €, enintään 17 osallistujaa

Aloita viikkosi vesijumpalla. Tunti muodostuu alkuverryttelystä, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Tehoa liikkeisiin saadaan erilaisia välineitä ja vedenvastusta apuna käyttäen.

Vesijumppaliikkeet ja liikesarjat ovat yksinkertaisia, mutta tehokkaita. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

Välkommen att starta din vecka med vattengymnastik. Timmen består av uppvärmning, träning av muskelstyrkan och stretchning. Olika redskap och vattenmotståndet gör rörelserna effektiva. Vattengymnastikrörelserna och rörelseserierna är enkla men effektiva. Simhallsavgiften ingår i kursavgiften. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830562S19, VESIJUMPPA +65- VATTENGYMNASTIK +65 A

Uimahalli, Asematie 26

Ma 14.00 - 14.30

26.8.2019 - 9.12.2019

Nina Ruda (ent. Wilenius), 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Ikääntyville soveltuva nivelistävällinen vesijumppa altaan matalassa päässä. Tehoa liikkeisiin saadaan erilaisia välineitä ja vedenvastusta apuna käyttäen. Tunti muodostuu alkuverryttelystä, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Vesijumppaliikkeet ja liikesarjat ovat yksinkertaisia, mutta tehokkaita. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

För äldre avsedd leddskonande vattengymnastik i bassängens grunda ända. Olika redskap och vattenmotståndet gör rörelserna effektiva. Timmen består av uppvärmning, träning av muskelstyrkan och stretchning. Vattengymnastikrörelserna och rörelseserierna är enkla men effektiva. Simhallsavgiften ingår i kursavgiften. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830563S19, VESIJUMPPA +65- VATTENGYMNASTIK +65 B

Uimahalli, Asematie 26

Ti 9.00 - 9.30

27.8.2019 - 10.12.2019

Nina Ruda (ent. Wilenius), 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

Parallellkurs TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830564S19, VESIJUMPPA +65- VATTENGYMNASTIK +65 C

Uimahalli, Asematie 26

Ti 9.30 - 10.00

27.8.2019 - 10.12.2019

Nina Ruda (ent. Wilenius), 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

Parallellkurs. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830565S19, VESIJUMPPA +65- VATTENGYMNASTIK +65 D

Uimahalli, Asematie 26

Ti 14.00 - 14.30

27.8.2019 - 10.12.2019

Nina Ruda (ent.Wilenius), 48,00 €, enintään 20 osallistujaa  
Rinnakkaiskurssi. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

Parallellkurs. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830566S19, VESIJUMPPA +65- VATTENGYMNASTIK +65 E

Uimahalli, Asematie 26

Ke 11.30 - 12.00

28.8.2019 - 11.12.2019

Mervi Muukkonen , 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLA.

830567S19, VESIJUMPPA +65- VATTENGYMNASTIK +65 F

Uimahalli, Asematie 26

To 9.00 - 9.30

29.8.2019 - 12.12.2019

Mervi Muukkonen , 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi EI 17.10.

830568S19, VESIJUMPPA +65- VATTENGYMNASTIK +65 G

Uimahalli, Asematie 26

To 9.30 - 10.00

29.8.2019 - 12.12.2019

Mervi Muukkonen , 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. EI 17.10.

830569S19, VESIJUMPPA +65- VATTENGYMNASTIK +65 H

Uimahalli, Asematie 26

To 10.45 - 11.15

29.8.2019 - 12.12.2019

PIA Pia Kurkela Team, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. EI 17.10

830570S19, VESIJUMPPA +65- VATTENGYMNASTIK +65 I

Uimahalli, Asematie 26

Pe 11.00 - 11.30

30.8.2019 - 13.12.2019

Nina Ruda (ent.Wilenius), 33,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. EI 18.10., 6.12. - Parallellkurs INTE 18.10., 6.12.



830573S19, VESIAEROBIC-VATTENAEROBIC A

Uimahalli, Asematie 26

Ma 14.30 - 15.10

26.8.2019 - 9.12.2019

Nina Ruda (ent.Wilenius), 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Tehokasta vesiliikuntaa altaan syvässä päässä ilman altaan pohjakosketusta. Tunnilla käytetään vesijuoksuvöitä joita voi lainata uimahallilta. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja lyhyestä loppuvenyttelystä. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä naisille että miehille. Edellyttää uimataittoa. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. TUNTI PIDETÄÄN SYSSLLOMAVIIKKOLA.

Effektiv vattenmotion i bassängens djupa ända där man inte kan stå på bottnen. På timmen används vattenlöpningsbälten, som kan lånas i simhallen. Timmen består av uppvärmning, träning av muskelstyrkan och kort stretchning. Gymnastiken passar för alla, oberoende av ålder, storlek eller kön. Förutsätter simkunnighet. Simhallsavgiften ingår i kursavgiften. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830574S19, VESIAEROBIC-VATTENAEROBIC B

Uimahalli, Asematie 26

Ma 19.00 - 19.45

26.8.2019 - 9.12.2019

Arto Lainekivi, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi Ei 14.10. - Parallellkurs INTE 14.10.

830575S19, VESIAEROBIC-VATTENAEROBIC C

Uimahalli, Asematie 26

Ma 19.45 - 20.30

26.8.2019 - 9.12.2019

Arto Lainekivi, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi Ei 14.10. - Parallellkurs INTE 14.10.

830576S19, VESIAEROBIC-VATTENAEROBIC D

Uimahalli, Asematie 26

Ti 19.00 - 19.45

27.8.2019 - 10.12.2019

Arto Lainekivi, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Ei 15.10. Parallellkurs INTE 15.10.

830577S19, VESIAEROBIC-VATTENAEROBIC E

Uimahalli, Asematie 26

Ti 19.45 - 20.30

27.8.2019 - 10.12.2019

Arto Lainekivi, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi EI 15.10 - Parallellkurs INTE 15.10.

830578S19, VESIAEROBIC-VATTENAEROBIC F

Uimahalli, Asematie 26

To 10.00 - 10.40

29.8.2019 - 12.12.2019

PIA Pia Kurkela Team, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. EI 17.10.

830579S19, VESIAEROBIC-VATTENAEROBIC G

Uimahalli, Asematie 26

To 19.00 - 19.45

29.8.2019 - 12.12.2019

Arto Lainekivi, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. EI 17.10. - Parallellkurs INTE 17.10.

830580S19, VESIAEROBIC-VATTENAEROBIC H

Uimahalli, Asematie 26

To 19.45 - 20.30

29.8.2019 - 12.12.2019

Arto Lainekivi, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. EI 17.10. - Parallellkurs. INTE 17.10.

830581S19, VESIAEROBIC-VATTENAEROBIC I

Uimahalli, Asematie 26

Pe 11.30 - 12.10

30.8.2019 - 13.12.2019

Nina Ruda (ent. Wilenius), 33,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. EI 18.10., 6.12. - Parallellkurs. INTE 18.10., 6.12.

830584S19, AIKUISTEN UINTIRYHMÄ A- SIMGRUPP FÖR VUXNA A

Uimahalli, Asematie 26

Ti 20.40 - 21.20

3.9.2019 - 10.12.2019

Lisbet Salomonsson-Manninen, 48,00 €, enintään 15 osallistujaa

Jos osaat uida, mutta uintitekniikka on hakusessa, tämä ryhmä on sinulle. Kurssin tavoitteena on oppia eri uintitekniikoiden ja kuntouintiharjoittelun perusteet. Kurssilla keskitytään hengityksen, rentouden sekä hyvän ja ryhdikkään uintiasennon löytämiseen. Lisäksi harjoitellaan uinnin perustekniikoita; vapaa-, selkä- ja rintauintia sekä mahdollisesti perhosuinnin alkeita. Uintitekniikkaa hiotaan mahdollisimman sujuvaksi, taloudelliseksi sekä tehokkaaksi. Vaatimuksena 200 m yhtäjaksoinen uintitaito. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKKOLLA.

Om du kan simma men din simteknik är osäker, är den här gruppen den rätta för dig. Målet med kursen är att deltagarna lär sig grunderna i olika simtekniker och konditionssimning. Vi fokuserar på andning, avslappning och en god simställning. Dessutom övar vi de grundläggande simsätten: frisim, ryggsim och bröstsim samt eventuellt elementär fjärilsim. Vi slipar på simtekniken så att den blir så smidig, ekonomisk och effektiv som möjligt. Av deltagarna krävs att de kan simma 200 meter utan avbrott. Kursavgiften innehåller simhallsavgiften. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830585S19, AIKUISTEN UINTIRYHMÄ B -SIMGRUPP FÖR VUXNA B

Uimahalli, Asematie 26

Ke 20.40 - 21.20

4.9.2019 - 11.12.2019

Lisbet Salomonsson-Manninen, 33,00 €, enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi Ei 30.10., 4.12. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

Parallellkurs. INTE 30.10., 4.12. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830586S19, AIKUISTEN UINTIRYHMÄ C -SIMGRUPP FÖR VUXNA C

Uimahalli, Asematie 26

Ke 21.20 - 22.00

4.9.2019 - 11.12.2019

Lisbet Salomonsson-Manninen, 33,00 €, enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi Ei 30.10., 4.12. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

Parallellkurs. INTE 30.10., 4.12. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830587S19, AIKUISTEN UINTIRYHMÄ D -SIMGRUPP FÖR VUXNA D

Uimahalli, Asematie 26

To 20.40 - 21.20

5.9.2019 - 12.12.2019

Lisbet Salomonsson-Manninen, 33,00 €, enintään 15 osallistujaa

Rinnakkaisryhmä. Ei 17.10., 31.10., 5.12. - Parallellkurs. EJ 17.10, 31.10, 5.12

830588S19, AIKUISTEN UINNIN TEKNIKKARYHMÄ-SIMTEKNIKGRUPP FÖR VUXNA

Uimahalli, Asematie 26

To 21.20 - 22.00

5.9.2019 - 12.12.2019

Lisbet Salomonsson-Manninen, 48,00 €, enintään 15 osallistujaa

Tekniikkaryhmät on tarkoitettu uintilajien perustekniikan hallitseville aikuisuimareille, jotka haluavat kohentaa ryhmässä kuntoa, uintitekniikkaa ja saada vaihtelua uintiharjoitteluun. Tunnilla uidaan n. 800-1500 m. Vaatimuksena 500 m yhtäjaksoinen uinti. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. Ei 17.10., 31.10., 5.12.

Teknikgrupperna är avsedda för vuxna simmare som behärskar grundtekniken för de olika simsätten men vill öva i grupp för att förbättra konditionen och simtekniken samt få omväxling i sin träning. Under en timme simmar vi ca. 800–1500 meter. Av deltagarna krävs att de kan simma 500 m utan avbrott. Kursavgiften innehåller simhallsavgiften. INTE 17.10., 31.10., 5.12.

## **KUNTOSALI - KONDITIONSSAL**

830600S19, OHJATTU KUNTOSALI +65 A - LEDD GYMTRÄNING A +65 A

MOVE-kuntosali, Ristihaantie 2

Ma 11.30 - 12.30

26.8.2019 - 9.12.2019

Nina Ruda (ent. Wilenius), 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Tunnilla kehitetään monipuolisesti lihasvoimaa, kestävyyttä sekä tasapainokykyä. Tunti koostuu alkuverryttelystä, kuntosaliosuudesta sekä loppuverryttelystä. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

Mångsidig träning av muskelstyrkan, konditionen och balansen. Timmen består av uppvärmning, gymträning och stretching. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830601S19, OHJATTU KUNTOSALI +65 B - LEDD GYMTRÄNING +65 B

Uimahalli, Asematie 26

Ti 12.00 - 13.00

27.8.2019 - 10.12.2019

Nina Ruda (ent. Wilenius), 48,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. Uimahallin kuntosali. Kurssimaksu sisältää uintimaksun. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

Parallellkurs. Simhallens konditionssal. Kursavgiften innehåller simavgiften. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

830602S19, OHJATTU KUNTOSALI +65 C - LEDD GYMTRÄNING +65 C

MOVE-kuntosali, Ristihaantie 2

Ke 12.15 - 13.15

28.8.2019 - 11.12.2019

Mervi Muukkonen , 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi. MOVE-kuntosali. TUNTI PIDETÄÄN SYYSLOMAVIIKOLLA.

830604S19, TOIMINNALLINEN LIHASVOIMAHARJOITTELU / KUNTOPIIRI

MOVE liikuntasali (alakerta), Ristihaantie 2

Ke 14.30 - 15.30

28.8.2019 - 11.12.2019

Nina Ruda (ent. Wilenius), Mervi Muukkonen, 48,00 €, enintään 20 osallistujaa

Tehokas kokonaisvaltaisesti kehoa haastava kuntopiiri. Kehittää mm. voimaa, tasapainoa ja ketteryyttä. Tunnilla käytetään pienvälineitä mm. kuminauhoja, step -lautoja, palloja ja omaa

kehonpainoa. Tunnille ovat tervetulleita miehet ja naiset. Tunti soveltuu liikuntaa aiemmin harrastaneille. Mukaan tarvitet sisäliikuntavaatteet ja juomapullon. Tunti pidetään Moven alakerran liikuntasalissa. TUNTI PIDETÄÄN SYSSLLOMAVIIKKOLLA.

#### 830605S19, MOVE +65 KUNTOSALIHARJOITTELU - MOVE +65 KONDITIONSSALS TRÄNING

MOVE-kuntosali, Ristihaantie 2

Ma 9.00 - 11.15, Ti 11.00 - 14.00, Ke 9.00 - 11.15, To 9.00 - 11.15, Pe 9.00 - 11.15, Ke 13.15 - 14.45

26.8.2019 - 13.12.2019

Helena Pirvola-Nykänen, 0,00 €, enintään 250 osallistujaa

Ikääntyville +65 suunnattu kuntosalia ja vapaaharjoittelu. Liikunnanohjaaja on paikalla opastamassa kuntosalilaitteiden käytössä ja antamassa liikuntavinkkejä omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun.

Varusteet: Liikunta-asu ja sisäliikuntakengät. Kertamaksu 4 €. Käyntikerrat laskutetaan jälkikäteen kauden lopussa. Lisätietoa Helena Pirvola-Nykänen 050 5556 252. Tätä kurssia ei voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä. TUNTI PIDETÄÄN SYSSLLOMAVIIKKOLLA.

Konditionssals träning och friträning för de äldre +65. Idrottsinstruktören är på plats och ger tips för självständig konditionssals träning. Deltagaravgift 4 €/gång som faktureras efterhand i slutet av terminen. Mera information Helena Pirvola-Nykänen 050 5556 252. Man kan inte betala den här kursen vid anmälan. TIMMEN HÅLLS UNDER HÖSTLOVSVECKAN.

### **LASTEN UIMAKOULUT - BARNENS SIMSKOLOR**

#### 830700S19, LASTEN UIMAKOULU-TEKNIKKARYHMÄ A - SIMSKOLA FÖR BARN-TEKNIKGRUPP A

Uimahalli-iso allas, Asematie 26

Ma 15.00 - 16.00

26.8.2019 - 7.10.2019

Arto Lainekivi, 56,00 €, enintään 12 osallistujaa

Tekniikkaryhmä on tarkoitettu lapsille, joiden uimataito on vähintään 25 metriä päin- ja selinasennossa. Tavoitteena on uintimatkan ja pinnalla pysymisajan pidentäminen erilaisten harjoitteiden avulla sekä vahvistaa alkeisuintityylejä. Kurssilla harjoitellaan eri uintitekniikoita ja uimahyppyjä. Opetus tapahtuu isossa altaassa. Uintitekniikkaryhmän opetusaika on pukeutumisineen 60 min. Lapset kokoontuvat uima-asu päällä ison altaan päädyssä ennen tunnin alkua.

Simteknikgruppen är avsedd för barn i åldern 5-8 år som kan simma minst 25 meter på mage eller på rygg. Målet är att utöka simsträckan och samtidigt förbättra flytförmågan med hjälp av olika övningar samt stärka de vanligaste simsätten. På kursen görs övningar i olika simtekniker och simhopp. Undervisningen sker i stora bassängen. Simteknikgruppens undervisningstid inklusive omklädning är 60 min. Barnen samlas vid den stora poolens ända med simdräkten på innan timmen börjar.

#### 830701S19, LASTEN UIMAKOULU-TEKNIKKARYHMÄ B - SIMSKOLA FÖR BARN-TEKNIKGRUPP B

Uimahalli-iso allas, Asematie 26

Ma 15.00 - 16.00

21.10.2019 - 9.12.2019

Arto Lainekivi, 65,00 €, enintään 12 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830702S19, LASTEN UIMAKOULU-ALKEISRYHMÄ A - SIMSKOLA FÖR BARN-NYBÖRJARGRUPP A

Uimahalli-lastenallas, Asematie 26

Ma 16.00 - 17.00

26.8.2019 - 7.10.2019

Arto Lainekivi, 56,00 €, enintään 10 osallistujaa

Alkeisryhmä on tarkoitettu 5-8 vuotiaalle lapsille, jotka eivät vielä osaa uida. Kurssin tavoitteena on pinnalla pysyminen, veteen totuttautuminen, uinnin alkeiden kuten sukeltamisen, liukumisen, kellunnan ja oikean uintiasennon oivaltaminen päin- ja selinasennossa. Alkeisuimakoulu antaa lapselle perusvalmiudet oppia uimaan. Ohjaaja huolehtii lapsista myös peseytymistiloissa. Alkeisuimakoulun opetusaika on pukeutumisineen 60 min. Lapset kokoontuvat ryhmäpukuhuoneessa uima-asu päällä ennen tunnin alkua.

Simskolans nybörjargrupp är avsedd för barn i åldern 5-8 år som ännu inte kan simma. Kursen har som mål att barnen hålls på ytan, vänjer sig vid vatten, lär sig grunderna i att simma, dyka, glida och flyta samt rätt ställning vid simning på mage och rygg. Nybörjarkursen ger barnet grundläggande färdigheter för att lära sig simma. Simläraren ser till barnen också i duschrummet. I simskolan för nybörjare är undervisningstiden inklusive omklädning 60 min. Barnen samlas i gruppomklädningsrummet med simdräkten på före timmens början.

830703S19, LASTEN UIMAKOULU-ALKEISRYHMÄ B - SIMSKOLA FÖR BARN-NYBÖRJARGRUPP B

Uimahalli-lastenallas, Asematie 26

Ma 17.00 - 18.00

26.8.2019 - 7.10.2019

Arto Lainekivi, 56,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830704S19, LASTEN UIMAKOULU-ALKEISRYHMÄ C - SIMSKOLA FÖR BARN-NYBÖRJARGRUPP C

Uimahalli-lastenallas, Asematie 26

Ti 17.00 - 18.00

27.8.2019 - 8.10.2019

Arto Lainekivi, 56,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830705S19, LASTEN UIMAKOULU-ALKEISRYHMÄ D - SIMSKOLA FÖR BARN-NYBÖRJARGRUPP D

Uimahalli-lastenallas, Asematie 26

To 16.00 - 17.00

29.8.2019 - 10.10.2019

Arto Lainekivi, 56,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830706S19, LASTEN UIMAKOULU-ALKEISRYHMÄ E - SIMSKOLA FÖR BARN-NYBÖRJARGRUPP E

Uimahalli-lastenallas, Asematie 26

To 18.00 - 19.00

29.8.2019 - 10.10.2019

Arto Lainekivi, 56,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830707S19, LASTEN UIMAKOULU-ALKEISRYHMÄ F - SIMSKOLA FÖR BARN-NYBÖRJARGRUPP F

Uimahalli-lastenallas, Asematie 26

Ma 16.00 - 17.00

21.10.2019 - 9.12.2019

Arto Lainekivi, 65,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830708S19, LASTEN UIMAKOULU-ALKEISRYHMÄ G - SIMSKOLA FÖR BARN-NYBÖRJARGRUPP G

Uimahalli-lastenallas, Asematie 26

Ma 17.00 - 18.00

21.10.2019 - 9.12.2019

Arto Lainekivi, 65,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830709S19, LASTEN UIMAKOULU-ALKEISRYHMÄ H - SIMSKOLA FÖR BARN-NYBÖRJARGRUPP H

Uimahalli-lastenallas, Asematie 26

Ti 17.00 - 18.00

22.10.2019 - 10.12.2019

Arto Lainekivi, 65,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830710S19, LASTEN UIMAKOULU-ALKEISRYHMÄ I - SIMSKOLA FÖR BARN-NYBÖRJARGRUPP I

Uimahalli-lastenallas, Asematie 26

To 16.00 - 17.00

24.10.2019 - 12.12.2019

Arto Lainekivi, 65,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830711S19, LASTEN UIMAKOULU-ALKEISRYHMÄ J - SIMSKOLA FÖR BARN-NYBÖRJARGRUPP J

Uimahalli-lastenallas, Asematie 26

To 18.00 - 19.00

24.10.2019 - 12.12.2019

Arto Lainekivi, 65,00 €, enintään 10 osallistujaa  
Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830712S19, LASTEN UIMAKOULU-JATKORYHMÄ A - SIMSKOLA FÖR BARN-FORTSÄTTNINGSGRUPP A  
Uimahalli-iso allas, Asematie 26

Ma 18.00 - 19.00

26.8.2019 - 7.10.2019

Arto Lainekivi, 56,00 €, enintään 10 osallistujaa

Jatkoryhmä on tarkoitettu 5-8 vuotiaille lapsille, jotka osaavat uida yhtäjaksoisesti 5-10 metriä päin - ja/tai selinasennossa. Tavoitteena on uimataidon kehittäminen, pinnalla pysymisajan ja uintimatkan pidentäminen sekä oikean uintiasennon parantaminen. Opetus tapahtuu osittain isossa altaassa. Ohjaaja huolehtii lapsista myös peseytymistiloissa. Alkeisuimakoulun opetusaika on pukeutumiseen 60 min. Lapset kokoontuvat ryhmäpukuhuoneessa uima-asu päällä ennen tunnin alkua.

Fortsättningsgrupp är avsedd för barn i åldern 5-8 år som kan simma 5-10 meter utan avbrott på mage eller rygg. Målet är att utveckla simkunnigheten, lära barnen att flyta bättre och utöka simsträckan samt förbättra simställningen. Undervisningen sker delvis i stora bassängen. Simläraren ser till barnen också i duschrummet. På fortsättningskursen är undervisningstiden inklusive omklädning 60 min. Barnen samlas i gruppomklädningsrummet med simdräkten på före timmens början.

830713S19, LASTEN UIMAKOULU-JATKORYHMÄ B - SIMSKOLA FÖR BARN- FORTSÄTTNINGSGRUPP B  
Uimahalli-iso allas, Asematie 26

Ti 18.00 - 19.00

27.8.2019 - 8.10.2019

Arto Lainekivi, 56,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830714S19, LASTEN UIMAKOULU-JATKORYHMÄ C - SIMSKOLA FÖR BARN-FORTSÄTTNINGSGRUPP C  
Uimahalli-lastenallas, Asematie 26

To 17.00 - 18.00

29.8.2019 - 10.10.2019

Arto Lainekivi, 56,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830715S19, LASTEN UIMAKOULU-JATKORYHMÄ D - SIMSKOLA FÖR BARN-FORTSÄTTNINGSGRUPP D  
Uimahalli-iso allas, Asematie 26

Ma 18.00 - 19.00

21.10.2019 - 9.12.2019

Arto Lainekivi, 65,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs



830716S19, LASTEN UIMAKOULU-JATKORYHMÄ E - SIMSKOLA FÖR BARN-FORTSÄTTNINGSGRUPP E

Uimahalli-iso allas, Asematie 26

Ti 18.00 - 19.00

22.10.2019 - 10.12.2019

Arto Lainekivi, 65,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

830717S19, LASTEN UIMAKOULU-JATKORYHMÄ F - SIMSKOLA FÖR BARN-FORTSÄTTNINGSGRUPP F

Uimahalli-iso allas, Asematie 26

To 17.00 - 18.00

24.10.2019 - 12.12.2019

Arto Lainekivi, 65,00 €, enintään 10 osallistujaa

Rinnakkaiskurssi - Parallellkurs

