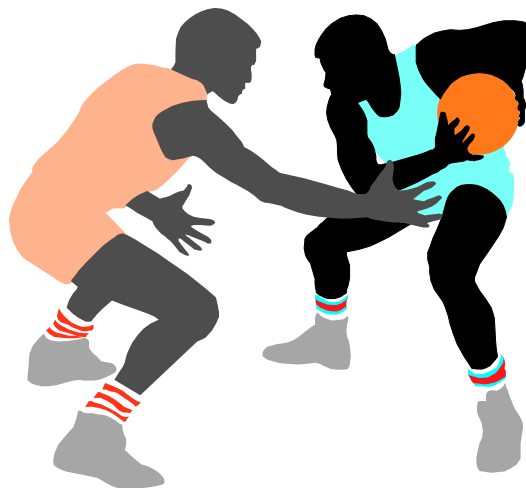
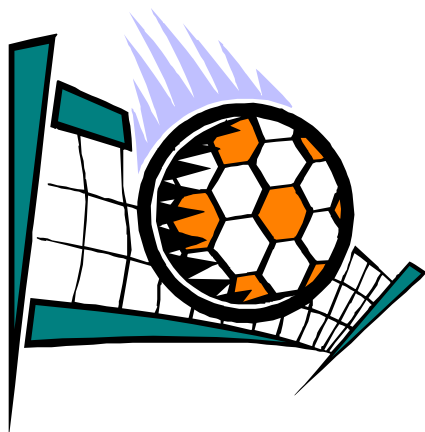


TERVEYS- JA KUNTOLIIKUNTA- RYHMÄT

KAARINASSA



KAARINAN LIIKUNTAPALVELUT

SYKSY 2011 - KEVÄT 2012

KAARINAN LIIKUNTAPALVELUT

Terveyskeskus, Voivalantie 5, 2. krs.

e-mail: [etunimi.sukunimi\[at\]kaarina.fi](mailto:etunimi.sukunimi[at]kaarina.fi)

Liikuntapalvelujohtaja

Tapio Svärd

puh. 588 4420, 050- 373 2434

Erytisliikunnan suunnittelija

Virpi Pennanen

puh. 588 4426, 050- 373 2641

Liikuntasuunnittelija

Mia Kettunen

puh. 588 4425, 050- 373 2642

Toimistosihteeri

Minna Johansson

puh. 588 4422

Toimistosihteeri

Tiina Lisinen

puh. 588 4417

KAARINAN TERVEYSKESKUS

Pääterveysasema, Voivalantie 5, 20780 KAARINA

Fysioterapia

puh. 588 2280

KAARINAN KANSALAI SOPISTO

Opiston toimisto: Terveyskeskus, Voivalantie 5, 2. krs.

Rehtori

Risto Jaakola

puh. 588 4215, 050- 373 2516

Toimistosihteeri

Ritva Suvanto

puh. 588 4216

Toimistosihteeri

Pirkko Mäkeläinen

puh. 588 4217

Kansalaisopiston ryhmiin on kurssikohtainen maksu, jonka voi suorittaa kaupungin palvelupisteissä tai netissä.

AIKIDO

Ryhmä aikuiset, yli 14 v.
Aika ti ja to klo 18.30-20.00, alk. 23.8.
la klo 12.00-13.30
Paikka Aikido Hokuto Dojo,
Puomikatu 2, Littoinen
Järj. Aikido Hokuto Dojo
Tied. Kari Tamminen, p. 044 558 6379
[k.tamminen\[at\]kolumbus.fi](mailto:k.tamminen@kolumbus.fi)

AIKUINEN-LAPSI VOIMISTELU

Ryhmä aikuinen-lapsi voimistelu
Aika maanantai klo 17.30-18.15, alk. 5.9.
Paikka Empolan koulu
Järj. Kaarinan Naisvoimistelijat ry
Tied. Arja Rintala, p. 040 558 9042

AMMUNTA

Ryhmä ruutiaseet
Aika tiistai klo 18.00-22.00
Paikka Vapari
Järj. Kaarinan Urheilijat
Tied. Marko Högmänder, p. 044 257 6235



AVANTOUINTI

Aika aj. loka-huhtikuu
tiistai klo 16.00-20.00
torstai klo 16.00-20.00
lauantai klo 14.00-17.30
Paikka Hovirinnan ranta
Järj. Uimaseura Kaarina
Tied. Salla Koivunen, p. 040 564 0341

Aika aj. loka-huhtikuu
keskiviikko klo 17.30-20.00
Paikka Toivonlinna ranta, os. Toivonlinnantie 630
Järj. Piikkiön Pingviinit
Tied. Pertti Lindqvist, p. 044 518 0764

BALETTI

Ryhmä aikuisbaletti, jatkotaso
Aika maanantai klo 19.00-20.30, alk. 12.9.
Paikka Vaparin yleistila 1
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

HIIHTO

Lumitilanteen mukaan valaistut hiihtoladut Keskusliikuntapuistossa, Littoisissa, Korvenmäessä ja Kuusistossa. Latuja tehdään myös Littoisten järvelle sekä Raadelmaan Kuusiston salmeen sään niin salliessa.

Tied. liikuntapalvelut, p. 588 4422

Järj. Kaarinan Urheilijat
Tied. Liisa Tamminen, p. 0500 323 989
Tied. Kuusiston hiihtomaja
Kari Lietzen, p. 0400 854 902

Järj. Littoisten Työväen Urheilijat
Tied. Pentti Levanen, p. 050 337 8432
Petri Valkama, p. 040 779 2681

JALKAPALLO

Järj. Littoisten Työväen Urheilijat
Tied. Marko Ruohola, p. 045 880 9933

Järj. Kaarinan Reipas
Tied. Hannu Nurminen, p. 050 531 2450

Järj. Kaarinan Pojat ry, www.kaapo.fi
Tied. Kim Ekroos, 040 847 8519, [kim.ekroos\[at\]kaapo.fi](mailto:kim.ekroos[at]kaapo.fi)

Ryhmä naiset ja miehet
Järj. Piikkiön Palloseura
Tied. Mirva Knaapi, p. 040 509 0384, www.pips.fi

Ryhmä nuoret ja aikuiset
Paikka Keskusliikuntapuisto
Järj. Kaarinan Palloseura
Tied. Tuomas Ruohonen, p. 0400 845 635
www.kaarinnanpalloseura.net



Ryhmä aikuiset
Aika kesäkaudella ma ja ke klo 19.30-
talvikaudella tiistai klo 20.30-
Paikka kesäkaudella Piikkiön keskuskenttä
talvikaudella Piikkiön liikuntahalli

Järj. BFB Piikkiö
Tied. Jani Nieminen, p. 044 043 2116

JAZZ

Ryhmä jazztanssi, aikuiset
Aika torstai klo 19.30-20.30
Paikka Kuusiston koulu
Järj. Tanssikoulu Katja Barclay
Tied. Katja Barclay, p. 040 828 4176, katja.barclay[at]gmail.com

JOOGA

Ryhmä jooga, alkeet
Aika torstai klo 19.15-20.45
Paikka Valkeavuoren alakoulu, alk. 15.9.
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä jooga, jatko
Aika torstai klo 17.30-19.00, alk. 15.9.
Paikka Valkeavuoren alakoulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä jooga perusteet ja jatko
Aika keskiviikko klo 19.00-20.30, alk. 14.9.
Paikka Piispanlähteen alakoulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä jooga I, jatko
Aika maanantai klo 17.15-18.45, alk. 12.9.
Paikka Rungon koulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä jooga II, jatko
Aika maanantai klo 19.00-20.30, alk. 12.9.
Paikka Rungon koulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216



Ryhmä miesten jooga
Aika maanantai klo 16.00-17.00, alk. 12.9.
Paikka Rungon koulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä joogan päiväkurssi
Aika torstai klo 11.00-12.30, alk. 15.9.
Paikka Vaparin yleistila 1
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä shindo rentoutusvenyttely
Aika maanantai klo 20.00-21.00, alk. 12.9.
Paikka Littoisten monitoimitalo, juhlasali
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

JUDO

Ryhmä judo
Aika tiistai klo 17.30-20.00
torstai klo 17.30-20.00
Paikka Vapari
Järj. Kaarinan Urheilijat
Tied. Tapio Vasenkari, p. 0400 484 674

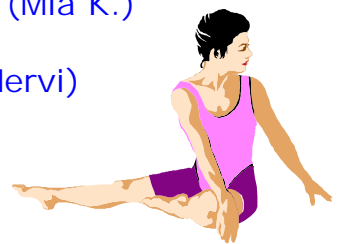
JUMPPA

Ryhmät Kuntokoulu Kaarinassa:

maanantai klo 07.15-08.05 Body, 50 min. (Tarja)
klo 10.00-11.00 Simppeli aamujumppa (Mia K.)
klo 16.20-17.20 Intervalli Body (Mervi)
klo 17.30-18.30 *Simppeli Bodystep (Mervi)
klo 18.40-19.40 Body (Iina)
klo 19.50-20.50 RVP (Milla/Iina)

tiistai klo 10.15-11.15 Body (Mia K.)
klo 15.15-16.15 Simppeli päiväjumppa (Mia K.)
klo 16.20-17.10 Kehonhuolto/venyttely (Terhi)
klo 17.30-18.30 Zumba, nuoret 14-20 v. (Yamy)
klo 18.40-19.40 *Zumba (Yamy)
klo 19.50-20.50 Kiinteytys (Iina)

keskiviikko klo 07.15-08.05 Pilates, 50 min. (Tarja)
klo 10.15-11.15 *Zumba (Yamy)
klo 15.15-16.15 RVP (Mia K.)
klo 17.30-18.30 Body (Johanna)
klo 18.40-19.50 Miehet (Anja)



- torstai klo 09.00-10.00 Pump It (Kirsi)
 klo 10.05-11.00 Core Control (Kirsi)
 klo 11.05-12.05 Venyttely (Mia K.)
 klo 16.20-17.20 Pump It/PHA (Kirsi/Johanna)
 klo 17.30-18.30 *Zumba (Sari)
 klo 18.40-19.40 Intervalli Body (Tii-Anna)
 klo 19.45-20.45 Venyttely (Tii-Anna)
- perjantai klo 10.00-11.00 Simppeli aamujumppa (Mia L.)
 klo 16.20-17.20 PHA (Mia L./Johanna)
 klo 17.30-18.30 *Jättipallojumppa (Johanna)
- lauantai klo 10.30-11.30 Zumba (Niina-Kaisa)
 klo 11.45-12.45 Kiinteytys (Terhi)
- sunnuntai klo 11.00-12.00 Kunnonjumppa (Tii-Anna/vaihtuva ohj.)
 klo 12.00-13.00 Pump It (Tii-Anna/vaihtuva ohj.)
 klo 16.00-17.00 Bailatino (Dima)
- Paikka Kuntokoulu Kaarina, uimahalli
 * Näille tunneille ennakkovaraus ti 23.8. alk., p. 588 4431/
 050 373 2875 (ei tekstiviestillä) tai paikan päällä
 Kuntokoulussa.
- Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
 Tied. p. 588 4431
- Ryhmä kuntojumppa
 Aika torstai klo 18.00-20.00, alk. 13.10.
 Paikka Koroisten koulu
 Järj. Piikkiön Kehitys
 Tied. Klaus Vuorinen, p. 050 340 3394
- Ryhmä naisten liikunta
 Aika keskiviikko klo 20.15-21.00, alk. 14.9.
 Paikka Valkeavuoren yläkoulu
 Järj. Kaarinan kansalaisopisto
 Tied. p. 588 4216
- Ryhmä naisten liikunta
 Aika keskiviikko klo 18.00-18.45, alk. 14.9.
 Paikka Piispanlähteen alakoulu
 Järj. Kaarinan kansalaisopisto
 Tied. p. 588 4216
- Ryhmä jumppaa muksun (2-3 v.) kanssa
 Aika keskiviikko klo 17.00-17.45, alk. 14.9.
 Paikka Piispanlähteen alakoulu
 Järj. Kaarinan kansalaisopisto
 Tied. p. 588 4216



- Ryhmä functional training
Aika tiistai klo 17.30-18.30, alk. 13.9.
Paikka Ristikallion koulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216
- Ryhmä keskivartalojumppa
Aika tiistai klo 18.30-19.30, alk. 13.9.
Paikka Ristikallion koulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216
- Ryhmä naisten kuntojumppa
Aika tiistai klo 18.00-19.00, alk. 13.9.
Paikka Koroisten koulu, Piikkiö
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216
- Ryhmä kuntojumppa
Aika tiistai klo 17.15-18.00, alk. 13.9.
Paikka Koroisten koulu, Piikkiö
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216
- Ryhmä kuntojumppaa työkäisille
Aika maanantai klo 16.15-17.15, alk. 12.9.
Paikka Valkeavuoren alakoulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216
- Ryhmä oriental-venyttely
Aika maanantai klo 20.15-21.00, alk. 12.9.
Paikka Valkeavuoren alakoulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216
- Ryhmä naisten kuntojumppa, ikään, kokoon
ja kuntoon katsomatta
Aika keskiviikko klo 19.00-20.00, alk. 7.9.
Paikka Valkeavuoren alakoulu
Järj. Kaarinan Naisvoimistelijat
Tied. Laura Mäkinen, p. 040 574 1442
- Ryhmä naisten kuntojumppa
Aika keskiviikko klo 19.30-20.30, alk. 7.9.
Paikka Ristikallion koulu
Järj. Kaarinan Naisvoimistelijat
Tied. Terhi Helminen, p. 044 552 0195
- Ryhmä naisten kuntojumppa
Aika tiistai klo 19.00-20.00, alk. 6.9.
Paikka Valkeavuoren yläkoulu
Järj. Kaarinan Naisvoimistelijat



Tied. Susanna Hakala-Yurdakul, p. 045 319 6667

Ryhmä kiinteytysjumppa
Aika tiistai klo 20.00-21.00, alk. 6.9.
Paikka Littoisten monitoimitalo
Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. Mia Kettunen, p. 588 4425

Ryhmä naisten jumppa
Aika tiistai klo 18.45-19.45
Paikka Littoisten monitoimitalo, juhlasali
Järj. Littoisten Työväen Urheilijat
Tied. Kati Peltomäki, p. 050 568 5938

KANSANTANSSI

Ryhmä aikuiset, kansantanssi
Aika keskiviikko klo 18.00-19.00
Paikka Ristikallion koulu
Järj. Littoisten Karjalaiset
Tied. Anne Helin, p. 0400 901 029

KARATE

Ryhmä Karate +13 v.
Aika keskiviikko klo 18.30-19.30
perjantai klo 18.30-19.30
sunnuntai klo 18.30-19.30
Paikka Piispanlähteen alakoulu (su 28.8.)
Vapari (ke,pe)
Järj. Kaarinan Urheilijat
Tied. Tommi Halsvaha, p. 050 491 5363
www.kaaru.fi



KOBUJUTSU

Ryhmä kobujutsu
Aika sunnuntai klo 18.30-19.30
Paikka Piispanlähteen alakoulu (su 28.8.)
Vapari (ke,pe)
Järj. Kaarinan Urheilijat
Tied. Tommi Halsvaha, p. 050 491 5363
www.kaaru.fi

KORIPALLO

Ryhmä Basketiers III-div.
Aika tiistai klo 20.30-22.00
torstai klo 20.45-22.00
Paikka Hovirinnan koulu
Järj. Ura Basket
Tied. Oskari Arell, p. 040 558 4199
Tomi Rokala, p. 044 579 2804

Ryhmä Urakorit IV-div.
Aika keskiviikko klo 20.00-22.00
sunnuntai klo 18.00-19.30
Paikka Hovirinnan koulu
Järj. Ura Basket
Tied. Tuomas Kurikka, p. 041 436 8972
Kimmo Lauri, p. 050 566 8828

Ryhmä Ura Wanhat IV-div.
Aika keskiviikko klo 20.30-22.00
sunnuntai klo 16.30-18.00
Paikka Piispanlähteen yläkoulu (ke)
Hovirinnan koulu (su)
Järj. Ura Basket
Tied. Juha Artukka, p. 040 862 0470

Ryhmä Ura Leidit III-div.
Aika tiistai klo 19.30-20.45
sunnuntai klo 16.30-18.00
Paikka Piispanlähteen yläkoulu
Järj. Ura Basket
Tied. Jenna Salminen, p. 0400 784 427
Kirsi Kallio, p. 050 578 0405

Ryhmä Ura Fun V-div.
Aika torstai klo 20.00-22.00
Paikka Piispanlähteen yläkoulu
Järj. Ura Basket
Tied. Jyrki Leppäniemi, p. 044 287 2204

Ryhmä Ura Karhut
Aika maanantai klo 20.30-22.00
Paikka Piikkiön liikuntahalli
Järj. Ura Basket
Tied. Pekka Kaukonen, p. 040 718 9992

Ryhmä Ura Youngsters
Aika torstai klo 20.00-22.00
sunnuntai klo 19.30-21.00
Paikka Valkeavuoren yläkoulu (to)
Hovirinnan koulu (su)
Järj. Ura Basket



Tied. Jani Kallio, p. 044 295 7577

Ryhmä Ura Nitro V-div.
Aika keskiviikko klo 20.30-22.00
Paikka Hovirinnan koulu
Järj. Ura Basket
Tied. Antti Saarinen, p. 045 673 7199

Ryhmä Ä-tytöt
Aika maanantai klo 19.00-20.30
Paikka Piispanlähteen yläkoulu
Järj. Ura Basket
Tied. Päivi Kuntze, p. 050 548 2718

Ryhmä Pappakoris
Aika tiistai klo 20.45-22.00
Paikka Piispanlähteen yläkoulu
Järj. Ura Basket
Tied. Kai Tuominen, p. 040 5014260

Ryhmä naisten ja miesten koripallo
Aika maanantai klo 20.00-22.00
Paikka Valkeavuoren yläkoulun liikuntasali
Järj. Kaarinan Työpaikkaliikunta ry
Tied. Marja Rajalampi, p. 040 596 6663

KUNTOLIIKUNTA

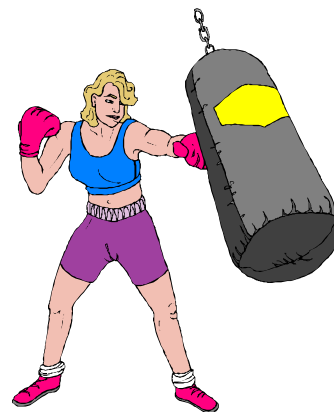
Ryhmä miesten kuntoliikunta
Aika maanantai klo 20.00-21.00, alk. 12.9.
Paikka Piispanlähteen alakoulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä 25-30 v.
Aika sunnuntai klo 19.00-20.30
Paikka Kaarinan lukio
Järj. KaaPelit ry
Tied. Mikko Ailoranta, p. 045 205 7849

Ryhmä hiihtomatkoja (Worldloppet-hiihdot), laturetket
Järj. Kaarinan Urheilijat
Tied. Reijo Lindström, p. 040 523 4566

KUNTONYRKKEILY

Ryhmä miesten ja naisten kuntonyrkkeily
Aika maanantai klo 17.30-19.00
torstai klo 17.30-19.00
Paikka Vapari
Järj. Kuusiston Kilpa
Tied. Vihtori Pöyhönen, p. 040 776 0951



KUNTORATOJA

Harvaluodon virkistysalue 800 m, Kuusisto 1447 m,
Keskusliikuntapuisto 1025 m,
Keskusliikuntapuisto – Lauste 6582 m, Hovirinta
839 m, Littoinen 656 m, Korvenmäki 1500 m,
Kultanutmi 716 m, Piispanristi 800 m.



KUNTOSALIT

Ryhmä Naisten kuntosalivuorot
Aika tiistai klo 18.00-20.00 (ohjattu vuoro)
torstai klo 18.00-19.00 (ohjattu vuoro)
lauantai klo 10.00-11.00
sunnuntai klo 16.30-17.30
Paikka Littoisten monitoimitalo
Tied. p. 588 4927/050 373 2872

Paikka Kuntokoulu Kaarina, uimahallilla
Tied. p. 588 4431/050 373 2875

Paikka Keskusliikuntapuiston kuntosali
Tied. p. 588 4436/050 373 2580

Paikka Kuntosali Visiitti
Tied. p. 588 3602/050 373 2899

Ks. myös yksityiset liikuntatilat

LENTOPALLO

Ryhmä naiset ja miehet
Järj. Kaarinan Urheilijat
Tied. Matti Munonen, p. 0400 613 231

Ryhmä lentopalloa naisille ja miehille
Aika keskiviikko klo 17.00-19.00
Paikka Littoisten monitoimitalo
Järj. Kaarinan Työpaikkaliikunta ry
Tied. Marja Rajalampi, p. 040 596 6663

Ryhmä miehet II-joukkue
Aika tiistai ja torstai klo 20.00-22.00
Paikka Kaarinan lukio
Järj. Kaarinan Ura
Tied. hannu.glad[at]gmail.com,
Hannu Glad, p. 040 534 9175

Ryhmä naiset I-joukkue
Aika tiistai klo 19.00-20.30
Paikka Littoisten monitoimitalo
Järj. Kaarinan Ura
Tied. sakari.vuori[at]pp1.inet.fi
Sakari Vuori, p. 040 845 3674

Ryhmä naiset I-joukkue
Aika torstai klo 20.00-22.00
perjantai klo 18.30-20.00
Paikka Kotimäen koulu
Järj. Kaarinan Ura
Tied. sakari.vuori[at]pp1.inet.fi
Sakari Vuori, p. 040 845 3674



Ryhmä Fit volley miehet ja naiset
Aika maanantai klo 20.30-22.00
Paikka Littoisten monitoimitalo
Järj. Kaarinan Ura
Tied. sakari.vuori[at]pp1.inet.fi
Sakari Vuori, p. 040 845 3674

Ryhmä naiset II-joukkue
Aika tiistai klo 20.00-22.00
Paikka Piispanlähteen alakoulu
Järj. Kaarinan Ura
Tied. hannu.glad[at]gmail.com,
Hannu Glad, p. 040 534 9175

Ryhmä kuntolentopallo
Aika tiistai klo 19.30-21.00
Paikka Kuusiston koulu
Järj. Kaarinan Ura
Tied. kuntoliikunta[at]kaarinanura.fi,
Rauli Aalto, p. 050 544 0606

LUISTELU

Ryhmä Kaarinaiset (aikuiset)
Aika tiistai klo 21.00-21.50
Paikka Wihurihalli
Järj. Kaarinan Taitoluistelijat
Tied. Janina Holma, p. 044 052 6462

MELONTA

Järj. Kaarinan Retkimelajat
Tied. Jorma Kanerva, p. 050 341 4229

RATSASTUS

Järj. Kaarinan Ratsastajat
Tied. Minna Latva, p. 0400 842 998

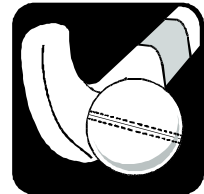
Järj. Kuusiston Ratsastajat
Tied. Kuusiston Ratsastuskeskus, p. 0400 468 744

Järj. Piikkiön Ratsastajat PIR
Tied. Mari Jokiranta, p. 040 516 1214



SALIBANDY

Ryhmä miehet
Aika maanantai klo 21.00-22.00
Paikka Hovirinnan koulu
Järj. Kaarinan Urheilijat
Tied. Jaakko Lundén, p. 040 901 1919



SOUTU

Ryhmä kirkkovenesoutu
Järj. Kaarinan Urheilijat
Tied. Hannu Kärki, p. 040 525 9593

SULKAPALLO

Ryhmä sulkapalloa aktiivipelaajille
Aika maanantai klo 12.45-14.00
keskiviikko klo 20.30-22.00
perjantai klo 15.30-17.00
Paikka Littoisten monitoimitalo
Järj. Kaarinan Sulka ry
Tied. Mika Varjo, p. 040 754 1259

Ryhmä aikuiskilpapelajat, 18-50 v.
Aika tiistai klo 15.30-17.00
keskiviikko klo 17.30-19.00
lauantai klo 10.00-12.00
sunnuntai klo 12.00-13.30
Paikka Littoisten monitoimitalo (ti)
Kilosport (ke)
Piispanlähteen yläkoulu (la)
Hovirinnan koulu (su)
Järj. Sulkapalloseura Clear
Tied. Jukka Rantanen, p. 040 506 3280

Ryhmä aikuiset harrastepelaajat, 18-60 v.
Aika lauantai klo 10.00-12.00
sunnuntai klo 12.00-13.30
Paikka Kilosport (la)
Hovirinnan koulu (su)
Järj. Sulkapalloseura Clear
Tied. Jukka Rantanen, p. 040 506 3280

TAE KWON DO

Paikka Valkeavuoren alakoulu
Järj. Kaarinan Tae Kwon Do -seura
Tied. Aarre Jokinen, p. 0400 525 240
www.kaarinentaekwondoseura.fi

TAI -CHI

Ryhmä yli 15 –vuotiaille
Aika sunnuntai klo 17.00-18.15, alk. 28.8.
Paikka Piispanlähteen alakoulu
Järj. Kaarinan Urheilijat
Tied. Tommi Halsvaha, p. 050 491 5363
www.kaaru.fi www.taichichuan.co.uk/

Ryhmä taiji – qigong (vanha kiinalainen harjoitusperinne)
Aika keskiviikko klo 19.35-21.05, alk. 14.9.
Paikka Littoisten monitoimitalo, juhlasali
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä liangong - qigong (vanha kiinalainen harjoitusperinne)
Aika keskiviikko klo 18.00-19.30, alk. 14.9.
Paikka Littoisten monitoimitalo, juhlasali
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

TANSSI

Ryhmä itämainen tanssi, jatkokurssi
Aika maanantai klo 19.15-20.15, alk. 12.9.
Paikka Valkeavuoren alakoulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä itämaista tanssia valealkajille
Aika maanantai klo 18.15-19.15, alk. 12.9.
Paikka Valkeavuoren alakoulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä kuubamania / alkeet
Aika perjantai klo 17.30-19.00, alk. 16.9.
Paikka Valkeavuoren alakoulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216



Ryhmä rivitanssi
Aika maanantai klo 18.30-19.30, alk. 12.9.
Paikka Littoisten monitoimitalo
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä capoeiran alkeiskurssi
Aika torstai klo 19.00-20.30, alk. 22.9.
Paikka Ristikallion koulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä rock ´n roll alkeet kaikenikäisille
Aika tiistai klo 20.00-21.30
keskiviikko klo 20.00-21.30
Paikka Vapari
Järj. Rocking Sneakers ry
Tied. Merja Maula, p. 0400 812 964



Ryhmä edistyneiden tanssinharrastajien ryhmä
Järj. Tanssiurheiluseura Fregolina
Tied. www.fregolina.net

Ryhmä tanssitreenit pareille
Aika torstai klo 20.15-22.15
Paikka Piispanlähteen alakoulu
Järj. Lavatanssikerho Sekahaku ry
Tied. Matti Mustajärvi, p. 0400 225 856
[matti.mustajarvi\[at\]sekahaku.net](mailto:matti.mustajarvi@sekahaku.net)
www.sekahaku.net

VESIJUMPPA

Vesijumpat Kaarinan uimahallissa seuraavasti:

ma klo 07.10-07.50 (radat 3,4)
klo 20.30-21.15 (iso allas)

ti klo 20.30-21.15 (iso allas)

ke klo 07.10-07.50 (radat 3,4)
klo 20.30-21.15 (iso allas)

pe klo 07.10-07.50 (radat 3,4)

Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. vesiliikunnanohjaajat, p. 588 4432

VESIJUOKSU

Kaarinan uimahallilla seuraavasti:

torstai klo 20.30-21.15 (iso allas)

Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. vesiliikunnanohjaajat, p. 588 4432

ZUMBA

Ryhmä Zumba
Aika maanantai klo 18.00-19.00
Paikka Vapari
Järj. Wellness & Fitness Maija Grace
Tied. Maija Grace, p. 045 677 7816, [maija.grace\[at\]elisanet.fi](mailto:maija.grace[at]elisanet.fi),
www.maijagrace.net

Ryhmä Zumba
Aika torstai klo 17.30-18.30
Paikka Vapari
Järj. Kaarinan Yrittäjänaiset ry
Tied. Maaret Hoffren, p. 0400 822 906

Ryhmä Zumba 1
Aika keskiviikko klo 17.30-18.30, alk. 14.9.
Paikka Auranlaakson koulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä Zumba 2
Aika keskiviikko klo 18.30-19.30, alk. 14.9.
Paikka Auranlaakson koulu
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä naisten zumba
Aika keskiviikko klo 20.00-21.00, kevät -12
Paikka Valkeavuoren alakoulu
Järj. Kaarinan Naisvoimistelijat
Tied. Laura Mäkinen, p. 040 574 1442

ZUMBA AQUA (Zumbaa vedessä)

Ryhmä Zumba Aqua
Aika tiistai klo 16.15-17.00
Paikka Kaarinan uimahalli
Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. vesiliikunnanohjaajat, p. 588 4432

LIIKUNTARYHMÄT ELÄKELÄISILLE

Jooga

Ryhmä seniorijooga
Aika maanantai klo 11.00-12.30, alk. 12.9.
Paikka Vaparin yleistila 1
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä jooga, eläkeläiset
Aika tiistai klo 9.00-10.30, alk. 13.9.
Paikka Piikkiön nuorisotalo Pontela
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä tuolijooga
Aika maanantai klo 12.30-13.15, alk. 12.9.
Paikka Piikkiön nuorisotalo Pontela
Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. Virpi Pennanen, p. 588 4426/050 373 2641

Jumppa

Ryhmä Hahtuvat
Aika tiistai klo 12.00-13.00 (Anja)
Paikka Kuntokoulu Kaarina, uimahalli
Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. p. 588 4431

Ryhmä Zumba Gold (seniorit)
Aika keskiviikko klo 11.30-12.30 (Yamy)
Paikka Kuntokoulu Kaarina, uimahalli
Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. p. 588 4431

Ryhmä Kunnonkohotus (75´)
Aika torstai klo 12.15-13.30 (Anja)
Paikka Kuntokoulu Kaarina, uimahalli
Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. p. 588 4431

Kuntoliikunta

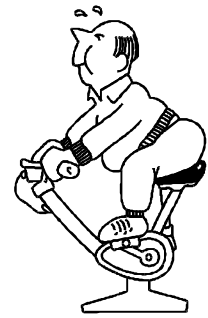
Ryhmä eläkeläisjumppaa naisille
Aika torstai klo 10.00-10.45, alk. 15.9.
Paikka Piikkiön nuorisotalo Pontela
Järj. Kaarinan kansalaisopisto
Tied. p. 588 4216

Ryhmä	kuntojumppaa ikääntyville naisille
Aika	maanantai klo 17.15-18.00, alk. 12.9.
Paikka	Valkeavuoren alakoulu
Järj.	Kaarinan kansalaisopisto
Tied.	p. 588 4216
Ryhmä	varttuneen väen kevyt jumppa
Aika	maanantai klo 13.15-14.15
Paikka	Vapari
Järj.	Kaarinan liikuntapalvelut
Tied.	Virpi Pennanen, p. 588 4426/050 373 2641
Ryhmä	kevyt venyttelyrentoutus
Aika	maanantai klo 14.15-15.00 tiistai klo 11.00-12.00
Paikka	Vapari
Järj.	Kaarinan liikuntapalvelut
Tied.	Virpi Pennanen, p. 588 4426/050 373 2641
Ryhmä	asahi
Aika	maanantai klo 12.30-13.15
Paikka	Vapari
Järj.	Kaarinan liikuntapalvelut
Tied.	Virpi Pennanen, p. 588 4426/050 373 2641
Ryhmä	varttuneen väen kevytjumppa
Aika	tiistai klo 13.00-14.00
Paikka	Littoisten monitoimitalo
Järj.	Kaarinan liikuntapalvelut
Tied.	Virpi Pennanen, p. 588 4426/050 373 2641
Ryhmä	kuntojumppa
Aika	tiistai klo 14.00-15.00
Paikka	Littoisten monitoimitalo
Järj.	Kaarinan liikuntapalvelut
Tied.	Virpi Pennanen, p. 588 4426/050 373 2641
Ryhmä	asahia, venyttelyä ja rentoutusta
Aika	tiistai klo 15.00-16.00
Paikka	Littoisten monitoimitalo
Järj.	Kaarinan liikuntapalvelut
Tied.	Virpi Pennanen, p. 588 4426/050 373 2641

Ohjattua kuntosalitoimintaa

Ryhmä	Ikiliikkujat
Aika	maanantai klo 11.15-12.30 (Mia K.)
Paikka	Kuntokoulu Kaarina, uimahalli
Järj.	Kaarinan liikuntapalvelut
Tied.	p. 588 4431

Ryhmä Ikiliikkujat
Aika perjantai klo 11.15-12.30 (Mia L.)
Paikka Kuntokoulu Kaarina, uimahalli
Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. p. 588 4431



Ryhmä avoin kuntosaliharjoittelu, opastus
Aika tiistai klo 13.00-15.00
Paikka Visiitti
Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. Virpi Pennanen, p. 588 4426/050 373 2641

Petankki

Aika maanantai klo 17.00-20.00
Paikka Piikkiön Kehityksen kerhotalo
Järj. Piikkiön Kehitys
Tied. Juhani Helin, p. 040 591 0905

Sisäcurling

Ryhmä omatoiminen sisäcurling-peli
Aika tiistai klo 13.00-15.00
Paikka Vapari
Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. Virpi Pennanen, p. 588 4426/050 373 2641

Tanssi

Ryhmä 60+ tanssitreenit
Aika torstai klo 13.00-15.00
Paikka Vapari
Järj. Lavatanssikerho Sekahaku ry
Tied. Matti Mustajärvi, p. 0400 225 856
[matti.mustajarvi\[at\]sekahaku.net](mailto:matti.mustajarvi[at]sekahaku.net)
www.sekahaku.net

Vesijumppa

Vesijummat eläkeläisille Kaarinan uimahallissa.

Järj. Kaarinan liikuntapalvelut
Tied. Vesiliikunnanohjaajat, p. 588 4432

PALVELUTALOISSA JÄRJESTETTÄVÄÄ

Kevyt kuntojumppa

Ryhmä eläkeläiset Lean jumppa
Aika maanantai klo 13.15-14.00
Paikka Kuovinkadun toimintakeskus
Järj. Kuovinkadun toimintakeskus
Tied. Marjatta Sallinen, p. 588 4716

Ryhmä eläkeläisten kuntopiiri
Aika tiistai klo 13.00-13.45
Paikka palvelutalo Värttinä
Järj. palvelutalo Värttinä
Tied. Irja Gustafsson, p. 588 4720



Sauvakävely

Ryhmä sauvakävely / keppikiitäjät
Aika perjantai klo 10.00-11.00
Paikka palvelutalo Värttinä
Järj. palvelutalo Värttinä
Tied. Irja Gustafsson, p. 588 4720

Senioritanssi / tanhu

Ryhmä eläkeläisten senioritanssi ja -tanhuryhmä
Aika tiistai klo 9.30-10.45
Paikka palvelutalo Värttinä
Järj. palvelutalo Värttinä
Tied. Irja Gustafsson, p. 588 4720

Tuolivoimistelu

Ryhmä eläkeläisten tuolijumppa
Aika tiistai klo 10.00-10.45
Paikka Hovirinnan palvelukeskus
Järj. erityisliikunnan suunnittelija
Tied. Minna Nieminen, p. 588 4715

Ryhmä eläkeläisten tuolijumppa
Aika tiistai klo 10.00-11.00
Paikka Kuovinkadun Toimintakeskus
Järj. Kuovinkadun Toimintakeskus
Tied. Marjatta Sallinen, p. 588 4716

Ryhmä eläkeläisten tuolijumppa
Aika torstai klo 9.30-10.15
Paikka palvelutalo Värttinä
Järj. palvelutalo Värttinä
Tied. Irja Gustafsson, p. 588 4720

MUUTA LIIKUNNALLISTA TOIMINTAA:

- * Loma-aikojen toiminnot: tiedustelut Palvelupisteistä
p. 588 4010 / 588 4020
- * Talvisin valaistuja latuja ja kaukaloita,
p. 588 4422
- * Suunnistuskarttoja myytävänä kaupungin
virastotalon yhteispalvelupisteestä
- * Pyhän Katariinan Polut -ulkoilureitti Ala-Lemun
alueella sekä Piikkiön Linnavuoren -ulkoilureitti.
Karttoja voi noutaa yhteispalvelupisteistä.



KAARINAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

Kaarinan Uimahalli, p. 588 4430
Uimahallintie 4, 20780 Kaarina

Kuntokoulu Kaarina, p. 588 4431
Uimahallintie 4, 20780 Kaarina
- kuntosali, jumpparyhmiä

Wihurihalli, L-S Jää Oy
Erotuomarinkatu 6, 20780 Kaarina
Jäähallin toimisto ja valvomo
p. 02 240 3551, 044 055 7080
Tj. Jouni Hörkkö, p. 050 363 0934

Littoisten monitoimitalo, p. 588 4927, 050 373 2872
Tallakatu 2, 20660 Littoinen
- palloilulajit, kuntosali, jumpat, luento- ja juhlatilat

Väestösuojaan liikuntatilat (Vapari), p. 588 4435, 050 373 2873
Kynnäräkatu 3, 20780 Kaarina
- yleisurheilu, tanssi, ammunta, disco, kamppailulajit

Keskusliikuntapuisto
p. 588 4436, 050 373 2580
Viipurintie 32, 20780 Kaarina
- jalkapallo, koripallo, yleisurheilu, kuntosali, lentopallo, pururata,
frisbeegolf -rata, kokoustila
- hiihto, luistelu, kaukalo, jäähalli, lämmitettävä jalkapallokenttä

Littoisten kenttä
p. 588 4926, 050 373 2579
Sippaantie, 20660 Littoinen
- yleisurheilu, jalkapallo, lentopallo, luistelu

Kultanummen urheilukenttä,

p. 588 4926, 050 373 2579

Vempeleenkatu 3, 20540 Turku

- jalkapallo, koripallo, tennis, luistelu, beachvolley kenttä, kokoustila

Hovipuiston tenniskentät, p. 588 4430

Uimahallintie 4, 20780 Kaarina

- 3 kpl tenniskenttiä

Hovirinnan ranta (kesällä)

- beachvolley kentät 2 kpl, koripallo, jalkapallo nurmialue

Piikkiön alueen liikuntapaikat;

Kenttähenkilökunta, p. 588 4414

Piikkiön liikuntahalli, p. 588 4414

Hallitie 2, 21500 Piikkiö

- salibandy, lentopallo, sulkapallo, koripallo, futsal, tennis

Piikkiön Keskusurheilukenttä

Pontelanmäki 8, 21500 Piikkiö

- jalkapallo, yleisurheilu

Rungon kenttä (Ovex)

Vanha Viipurintie 84, 21500 Piikkiö

- jalkapallo, pesäpallo

Puostan kenttä

Puostantie 1, 21500 Piikkiö

- jalkapallo

Beachvolley kenttiä

- Valkeavuoren koululla
- Piispanlähteen yläkoululla
- Hovirannassa
- Kultanummen kentällä
- Harvaluodon virkistysalueella

Monitoimikaukalo

- Lukion ja Valkeavuoren koulun välissä

Panna-areena

- Kotimäen ja Salvelanrinteen koululla

Frisbeegolf-koreja

- Piispanlähteen-, Valkeavuoren- ja Kotimäen yläkoululla,
Hovirinnan ja Auranlaakson koululla

YKSITYISET LIIKUNTATILAT

ANNAsport, p. 040 746 7149 tai 242 2000
Urakkatie 7, 20780 Kaarina
www.kilosport.fi -> jumppatunnit

Kilo Sport, p. 242 2000
Urakkatie 7, 20780 Kaarina, www.kilosport.fi
- tennis, sulkapallo, salibandy, jalkapallo, kuntosali

Munkkeenranta Oy, p. 050 366 4913
Munkkentie 251, 21620 Kuusisto
- toteuttaa koulutus-, virkistys-, tyky-, kokouspalvelut, perhejuhlat, ravintola, rantasauna

Piikkiön Kehityksen kerhotalo, p. 0500 740 025
[Lystiläntie 21](http://Lystiläntie_21), 21500 Piikkiö, www.piikkio.fi/kehitys/
- tennis- ja lentopallokentät (myös beachvolley kenttä) sekä valaistu kuntosali, juhlatilat

SunSport, p. 010 387 6969
Kuskinkatu 3, 20780 Kaarina, (naisille)

Tanssistudio Point, p. 050 538 0468
Toivonlinnantie 363, 21500 Piikkiö
www.tanssistudiopoint.fi

Turun Seudun Tanssioppilaitos, p. 251 4005
Koristontie 1, 20780 Kaarina
www.tanssioppilaitos.com

URHEILUSEURAT JA YHDYSHENKILÖT

Atletico Ispoinen (jalkapallo)
Riku Mauro, p. 0400 990 590

BFB Piikkiö (jalkapallo)
Jani Nieminen, p. 044 043 2116

FC Kaarina (jalkapallo)
Olli Tuominen, p. 040 544 1812

Hepojoen Dynamo (salibandy)
Jukka-Pekka Mäki, p. 040 537 0450

Kaarina Motocross
Leif Heinonen, p. 040 529 3778

Kaarinan Kiekko-Pojat (jääkiekko)
[kakipo\[at\]kakipo.net](mailto:kakipo@kakipo.net)
www.kakipo.net

Kaarinan Kulkijat (Suomen Latu)
Ritva Auranen, p. 040 727 1519

Kaarinan Lukion Urheiluseura
Heidi Sipponen, p. 050 314 5238

Kaarinan Moottoriurheilijat
Kari Johansson, p. 0400 124 712

Kaarinan Naisvoimistelijat
Terhi Helminen, p. 044 552 0195

Kaarinan Nappulat (jalkapallo)
Minna Lampinen, p. 040 505 1700
www.kaana.fi

Kaarinan Palloseura
Tuomas Ruohonen, p. 0400 845 635

Kaarinan Pojat (jalkapallo)
Tj. Kim Ekroos, p. 040 847 8519

Kaarinan Ratsastajat
Minna Latva, p. 0400 842 998

Kaarinan Reipas (jalkapallo)
Hannu Nurminen, p. 050 531 2450

Kaarinan Retkimelojat
Jorma Kanerva, p. 050 341 4229
www.kaarinanmelojat.suntuubi.com

Kaarinan Sulka
Mika Varjo, p. 040 754 1259

Kaarinan Tae Kwon Do-Seura
Aarre Jokinen, p. 0400 525 240
www.kaarinantaekwondoseura.fi

Kaarinan Taitoluistelijat
Riikka Ihalin, p. 040 701 0831
www.kaarinantaitoluistelijat.fi

Kaarinan Tanssiurheiluseura Fregolina
www.fregolina.net

Kaarinan Työpaikkaliikunta (lento- ja koripallo)
Marja Rajalampi, p. 040 596 6663

Kaarinan Ura (jumpat, yleisurheilu, lentopallo)
Hanna Lehtonen, p. 050 60 818
www.kaarinanura.fi

Kaarinan Urheilijat (kampailulajeja, lentopallo, hiihto)
Esa Kanerva, p. 044 967 4899

Kaarinan Urheilukalastajat
Simo Kaunisto, koti p. 487 6315

Kaarinan Veneilijät
Asko Hörkkö, p. 0400 527 680
www.kaarina.fi/kaarinanveneilijat

Kaarinan Veneseura
Sauli Saarinen, p. 0500 803 822
www.kaarinanveneseura.fi

Kuusiston Kilpa (nyrkkeily)
Vihtori Pöyhönen, p. 040 776 0951

Kuusiston Ratsastajat
Sanna Rantanen, p. 040 585 7327

Littoisten Loiske (lentopallo)
Matti Jukala, p. 0400 593 420

Littoisten Työväen Urheilijat (jumput, lento-, jalkapallo, hiihto)
Esko Koivisto, 044 339 3913

Piikkiön Karhu (kori-, lento- ja sulkapallo)
Jaakko Louramo, p. 050 424 1895

Piikkiön Kehitys (jumput, yu, tanssi, lp, kuntonyrkkeily, pyöräily, suunn.)
Pirjo Ailanto, p. 0500 740 025

Piikkiön Palloseura (PIPS)
Jari Villanen, p. 044 538 8114

Piikkiön Pingviinit (avantouinti)
Pertti Lindqvist, p. 044 518 0764

Piikkiön Ratsastajat (PIR)
Katri Järvinen, p. 040 776 4314

Rasti Piikkiö
Lasse Laine, p. 0400 522 107

Rocking Sneakers (rock'n roll -tanssi)
Merja Maula, p. 0400 812 964

Sulkapalloseura Clear
Arto Nieminen, p. 040 775 8862

Uimaseura Kaarina
Johanna Paasivirta, [jompaas\[at\]gmail.com](mailto:jompaas[at]gmail.com)
Kati Rinne, [ktrinn1\[at\]gmail.com](mailto:ktrinn1[at]gmail.com)

Ura Basket (koripallo)
Oskari Arell, p. 040 558 4199
www.urabasket.fi

Wanhan Ajan Wushu –seura (kamppailulaji)
Mikko Vihtemäki, p. 040 589 9942

West Coast Sheriffs Kaarina (salibandy)
pj. Tuomas Lunden, p. 040 721 1679

