



Lielahden Kipinän viikko-ohjelma 2025-2026

Lentäväniemen koulun sali 1.9.-11.12.2025 ja 7.1.-7.5.2026 (ei jumppia vko 42 ja 9)

Maanantai	19.30-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Tiistai	17.20-18.05 18.10-18.55	3-4 v. lasten liikuntaleikkikoulu 5-6 v. lasten liikuntaleikkikoulu Huom. lasten liikuntaleikkikouluun pitää ilmoittautua ennakoon	Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli
Keskiviikko	19.30-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Torstai	18.30-19.30 19.30-20.30	Muokkausjumppa pitkällä venyttelyllä Kehon ja mielenhuoltotunti	Pia Vallenius Pia Vallenius

Lielahden koulun pieni sali 2.9.-12.12.2025 ja 7.1.-8.5.2026 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	19.00-20.30	Naisten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Keskiviikko	18.30-20.00	Jooga	Kristiina Laukka
Torstai	18.30-19.30	Miesten kuntojumppa	Hanna Avellan
Perjantai	18.30-20.00	Hiihtäjien salivuoro	Hiihtojaosto

Lielahden koulun iso sali 2.9.-11.12.2025 ja 8.1.-7.5.2026 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	17.45-18.45 19.00-20.00	Muokkausjumppa pitkällä venyttelyllä Zumba	Virpi Mäkelä Virpi Mäkelä
Torstai	19.00-21.00	Naisten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto

Suomensaaren sauna Talviaika 1.9.-30.4. Kesäaika 1.5.-31.8.

Maanantai	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 17.00-21.00
Keskiviikko	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 17.00-21.00
Perjantai	talviuinti klo 16.00-21.00	kesäuinti klo 18.00-22.00
Lauantai	talviuinti klo 14.00-18.00	kesäuinti klo 16.00-19.00
Sunnuntai	talviuinti klo 15.00-19.00 miedot lölyt	kesä su suljettu

Suomensaaren saunaa voi tilata yksityistilaisuuksiin p. 044 2721403. Hinta: 80 e/h, minimivaraus 2 h.

Hinnasto:

Ryhmäliikuntamaksut kouluilla	Suomensaaren saunamaksut
Kertamaksu 7 €	Aikuiset 11 €/kerta, yli 65-vuotiaat tai opiskelijat 8 €/kerta
Sarjalippu 60 € / 10 kertaa	Lapset (6 v.-16 v.) 5 € /kerta
Lippuja myydään saleilla (käteinen tai Mobilebay)	Sarjalippu aikuiset 70 € / 10 kertaa
Lasten liikuntaleikkikoulu 35 € / kausi	Sarjalippu yli 65-vuotiaat 55 € / 10 kertaa
	Vuosilippu 500 €

Maksut ryhmäliikuntoihin kouluilla **käteisellä tai MobilePay:llä** ja saunalla **vain korttimaksu**. Maksutapana ryhmäliikuntoihin ja saunaan käy myös Smartum, Epassi ja Edenred. Opiskelijalta vaaditaan opiskelijakortti.

Aikuisten ryhmäliikuntoihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Lasten liikuntaleikkikouluun pitää ilmoittautua sähköpostilla, katso ohjeet www.lielahdenkipina.fi.

Katso myös nettisivumme www.lielahdenkipina.fi ja seuraa Facebookissa @lielahdenkipina