



Lielahden Kipinän viikko-ohjelma 2026-2027

Lentäväniemen koulun sali 31.8.-10.12.2026 ja 7.1.-6.5.2027 (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 Kehon ja mielenhuoltotunti	Pia Vallenius Pia Vallenius

Lielahden koulun pieni sali 1.9.-11.12.2026 ja 7.1.-7.5.2027 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	19.30-21.00	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 1.9.-10.12.2026 ja 7.1.-6.5.2027 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	18.15-19.15 19.30-20.30	Muokkausjumppa Pilates	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 17.00-21.00
Lauantai	talviuinti klo 14.00-18.00	kesäuinti klo 15.00-18.00
Sunnuntai	talviuinti klo 15.00-19.00 miedot löylyt	kesä su suljettu

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

Hinnasto ja ohjeita:

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 39 € / kausi	Sarjalippu yli 65-vuotiaat 55 € / 10 kertaa
	Vuosilippu 500 €
Maksut ryhmäliikuntoihin kouluilla käteisellä tai MobilePay:llä. Saunalla käy vain korttimaksu. Maksutapana ryhmäliikuntoihin ja saunaan käy myös Epassi, Edenred ja Smartum. Opiskelijalta vaaditaan opiskelijakortti.	
Aikuisten ryhmäliikuntoihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Ota oma jumppa-alusta mukaan. Lasten liikuntaleikkikouluun pitää ilmoittautua sähköpostilla, katso ohjeet www.lielahdenkipina.fi .	

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