

TAITEEN PERUSOPETUS

Lapsille ja nuorille

Laukaan kansalaisopisto tarjoaa opetussuunnitelman mukaista lasten ja nuorten taiteen perusopetusta käsityössä, kuvataiteessa ja teatteritaiteessa. Ilmoittaudu taiteen perusopetuksen uudeksi oppilaaksi lukuvuodelle 2022–2023 **ke 3.8.2022 klo 9.00** alkaen.

- osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa tai
- puhelimitse opiston toimistoon 014 267 5761

Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä kertoa oppilaan mahdollisista erityistarpeista. Opetus käynnistyy viikolla 35. Tutustu maksu- ja perumisehtoihin ennen ilmoittautumista.

Opinnoista voit kysyä tarkemmin:

- Käsityö ja kuvataide: Maija Valtola puh. 040 765 0492
- Teatteritaide: Marjut Penttinen puh. 050 597 0960

Taiteen perusopetuksen yleinen oppimäärä

Laukaan kansalaisopisto järjestää lasten ja nuorten taiteen perusopetusta käsityössä, kuvataiteessa ja teatteritaiteessa. Taiteen perusopetus on tavoitteellista tasolta toiselle etenevää lapsille ja nuorille järjestettävää opetusta, joka antaa oppilaalle valmiuksia ilmaista itseään ja hakeutua asianomaisen taiteenalan ammatilliseen ja korkea-asteen koulutukseen.

Taiteen perusopetukseen voi osallistua myös ilman tutkintotavoitetta. Oppilas saa pyytäessään todistuksen suoritettusta 500 tunnin opintokokonaisuudesta. Etusijalla ryhmiin ovat aikaisemmin mukana olleet oppilaat. Uusia oppilaita otetaan vapautuville paikoille. Jos hakijoita on enemmän kuin avoimia paikkoja, joiden opintokokonaisuus on kesken, suoritetaan valinta arpomalla. Kurssit sopivat sekä tytöille että pojille. Lukuvuosimaksu on 133 €, sisaralennus 10 €/ lukukausi. Lukuvuoden tarvikemaksu on kuvataiteessa 70 € ja käsityössä 60 €. Laskutus tapahtuu 2 erässä, tarvikemaksu laskutetaan lukuvuosimaksun yhteydessä.

TEATTERITAIDE

Teatteritaiteen perusopetuksessa opiskelemme kannustavassa ilmapiirissä mokia pelkäämättä. Tutustumme teatterin eri osa-alueisiin leikkien ja tutkien. Lukuvuoden aikana saamme kokemuksia esityksen valmistusprosessista ja esitysten vastaanottamisesta. Tutustumme mm. dramaturgian, näyttelijän- ja ohjaajantyön perusteisiin sekä opimme erityisesti itsestä ja ryhmässä toimimisesta. Teatteritaiteen perusopetukseen kuuluu yksi omakustanteinen teatterikäynti paikallisessa tai lähiseudun teatterissa. Opettajana toimii musiikkiteatterinäyttelijä Paula Honkimäki.

TEATTERITAIDE

110250 Teatteritaide, uusien oppilaiden ilmoittautuminen

Ke 9.00–15.00

3.–11.8.2022

Tämän kurssin kautta voit ilmoittautua jonottamaan paikkaa teatteritaiteen ryhmiin 3.-11.8.2022. Ilmoita, kumpaan ryhmään toivot pääseväsi (A1/8-11 v vai B1/12-16 v.) sekä mahdollinen sisaralennus. Mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin vapaita paikkoja, suoritetaan oppilasvalinta arpomalla. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022

110251 Teatteritaide A1, 8-11 v.

Ke 15.00–16.30 Kirkonkylän nuorisotalo, Sarakuja 2

31.8.–14.12.2022, 11.1.–26.4.2023

Paula Honkimäki

Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä

Kurssimaksu 133,00 €

Teatteritaiteen perusopetuksessa opiskellaan kannustavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä, mokia pelkäämättä. Teatterin eri osa-alueisiin tutustutaan leikkien ja tutkien. Lukuvuoden aikana saadaan kokemuksia esityksen valmistusprosessista ja sen eri osa-alueista. Opetuksessa tutustutaan mm. dramaturgian, näyttelijän- ja ohjaajantyön perusteisiin sekä opitaan erityisesti vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja. Pyrimme myös tekemään teatterivierailun lähiympäristöön. Sisaralennus 10 €/ lukukausi ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

110252 Teatteritaide B1, 12-16 v

Ke 16.30–18.20 Kirkonkylän nuorisotalo, Sarakuja 2

31.8.–14.12.2022, 11.1.–26.4.2023

Paula Honkimäki

Tunteja 36 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 133,00 €

Jatkava ryhmä. Uusia oppilaita otetaan. Ennakkotaidoiksi riittää kiinnostus teatterin tekemiseen. Etusijalla ovat teatteritaiteen perusopetusta jatkavat oppilaat. Lukuvuoden aikana syvennämme näyttelijäntyön osaamista, tutustumme teatterin eri lajeihin sekä teatterityön eri osa-alueisiin. Pyrimme myös tekemään teatterivierailun lähiympäristöön. Sisaralennus 10 €/ lukukausi ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

KUVATAIDE

Kuvataidekoulussa tutustumme monipuolisesti kuvataiteen eri osa-alueisiin. Piirrämme, maalaamme, kuvaamme, rakennamme, työstimme savea, vedostamme grafiikkaa, kurkistamme taiteen historiaan ja nykypäivään sekä paljon muuta. Kuvataiteen opetus kehittää visuaalista ajattelu- ja havaintokykyä. Se vahvistaa ja kehittää oppilaan valmiuksia ilmaista itseään, ajatuksiaan, tunteitaan, mielikuviaan ja ideoitaan kuvataiteen keinoin. Kuvataiteen opetuksen kautta oppilaille tulevat tutuiksi taiteen tekemisen eri tekniikat ja materiaalit. Opetus luo hyvät edellytykset elinikäiselle taiteiden harrastamiselle niin tekijänä kuin kokijana. Suunnittelemme opetuksen sisällöt ja opetusmenetelmät oppilaiden ikään ja kehitysvaiheisiin sopiviksi. Opettajana toimii kuvataiteen ja tietotekniikan opettaja Lise-Lotte Pesonen.

110380 Kuvataidekoulu, uusien oppilaiden ilmoittautuminen

Ke 9.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

3.–11.8.2022

Lise-Lotte Pesonen

Tämän kurssin kautta voit ilmoittautua jonottamaan paikkaa kuvataidekouluryhmiin 3.–11.8.2022. Ilmoita, mihin ryhmään toivot pääseväsi ilmoittautumista tehdessä. Mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin vapaita paikkoja, suoritetaan oppilasvalinta arpomalla. Kaikille ilmoitetaan valinnasta tekstiviestillä 15.8.22 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110381 Kuvataidekoulu A, yhteiset opinnot

Ke 18.00–19.30 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

31.8.–14.12.2022, 11.1.–26.4.2023

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä

Kurssimaksu 133,00 €

A-ryhmässä työskentelevät uudet opintonsa aloittavat 7-8 -vuotiaat lapset. Tutustumme kuvataiteen eri tekniikoiden ja välineiden perusteisiin sekä väriopin alkeisiin. Harjoittelemme piirtämistä, maalaamista, kolmiulotteista työskentelyä, grafiikkaa ja muita kuvataiteen ilmaisutapoja, kuten ympäristötaidetta ja monitaiteellisia työmuotoja. Lukuvuoden aikana tutustumme myös eri aikakausien ja kulttuurien kuvataiteeseen. Tavoitteena on oppilaan kuvataiteellisen ilmaisun ja työskentelyn kehittäminen. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalmaksu 70 € / lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 €. Jos haluat mukaan, ilmoittaudu kurssin 110380 kautta. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110382 Kuvataidekoulu B1, yhteiset opinnot

Ti 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

30.8.–13.12.2022, 10.1.–2.5.2023

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 28 syksyllä, 32 keväällä

Kurssimaksu 133,00 €

B1-ryhmässä työskentelevät noin 9-11 -vuotiaat lapset, jotka ovat opiskelleet kuvataidekoulussa jo vuoden tai heillä on jokin muu valmius perusopintojen jatkavassa ryhmässä työskentelyyn. Oppilaat syventävät osaamistaan ja ymmärrystään kuvataiteen eri tekniikoiden ja materiaalien käyttömahdollisuuksista. Perehdymme erityisesti nykytaiteen ilmiöihin, kuten mediataiteeseen. Lukuvuoden aikana toteutetaan yksi suurempi projekti, joka voi olla esim. sarjakuva, lyhytelokuva, animaatio tai jonkin muu mediataideteos. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalmaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110383 Kuvataidekoulu B2, yhteiset opinnot

Ke 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

31.8.–14.12.2022, 11.1.–26.4.2023

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä

Kurssimaksu 133,00 €

B2-ryhmässä työskentelevät noin 10-11 -vuotiaat lapset, jotka ovat opiskelleet kuvataidekoulussa kaksi vuotta tai heillä on jokin muu valmius perusopintojen jatkavassa ryhmässä työskentelyyn. Oppilaat syventävät osaamistaan ja ymmärrystään kuvataiteen eri tekniikoiden ja materiaalien käyttömahdollisuuksista. Perehdymme erityisesti nykytaiteen ilmiöihin, kuten mediataiteeseen. Lukuvuoden aikana toteutetaan yksi suurempi projekti, joka voi olla esim. sarjakuva, lyhytelokuva, animaatio tai jonkin muu mediataideteos. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalmaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110384 Kuvataidekoulu C1, yhteiset opinnot

Pe 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

2.9.–16.12.2022, 13.1.–5.5.2023

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä

Kurssimaksu 133,00 €

C1-ryhmässä opiskelevat noin 11-12-vuotiaat nuoret. Oppilaat syventävät osaamistaan tutustumalla monipuolisesti kuvataiteen keinoihin ja prosesseihin. Työskentely muuttuu pitkäjänteisemmäksi ja opetukseen pyritään sisällyttämään oppilaille merkityksellisiä kuvataiteen sisältöjä, kuten ajankohtaisia kuvataiteen ilmiöitä. Teemme niin yksilö- kuin ryhmätöprojekteja, joissa perinteisten kuvataiteen välineiden ja materiaalien rinnalla hyödynnetään myös uutta teknologiaa. C1-ryhmän vapaille paikoille voivat ilmoittautua ne opiskelijat, joilla on aiempaa kokemusta ja harrastuneisuutta kuvataiteissa. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalimaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110385 Kuvataidekoulu C2, yhteiset opinnot

Ma 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

29.8.–12.12.2022, 9.1.–8.5.2023

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä

Kurssimaksu 133,00 €

C2-ryhmässä opiskelevat noin 12-14 -vuotiaat nuoret. Oppilaat syventävät osaamistaan tutustumalla monipuolisesti kuvataiteen keinoihin ja prosesseihin. Työskentely muuttuu pitkäjänteisemmäksi ja opetukseen pyritään sisällyttämään oppilaille merkityksellisiä kuvataiteen sisältöjä, kuten ajankohtaisia kuvataiteen ilmiöitä. Teemme niin yksilö- kuin ryhmätöprojekteja, joissa perinteisten kuvataiteen välineiden ja materiaalien rinnalla hyödynnetään myös uutta teknologiaa. C2-ryhmän vapaille paikoille voivat ilmoittautua ne opiskelijat, joilla on aiempaa kokemusta ja harrastuneisuutta kuvataiteissa. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalimaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110386 Kuvataidekoulu D1, teemaopinnot

Ti 18.00–20.06 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

30.8.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 33,60 syksyllä, 33,60 keväällä

Kurssimaksu 133,00 €

D1-ryhmän opiskelijat ovat noin 14-18 -vuotiaita ja opiskelevat ensimmäistä lukuvuotta teemaopinnoissa. Ryhmän opetus tapahtuu siis teemaopintoina, joissa opiskelijat keskittyvät yhteen tai useampaan valitsemaansa kuvataiteen erityisalueeseen. Opintojen tavoitteena on antaa opiskelijalle mahdollisuus syventää taitojaan valitsemassaan teemassa ja hioa omaa persoonallista kuvallista ilmaisua. D1-ryhmän vapaille paikoille voivat ilmoittautua ne opiskelijat, joilla on aiempaa kokemusta ja harrastuneisuutta kuvataiteissa. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalimaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110387 Kuvataidekoulu D2, teemaopinnot

To 18.15–20.20 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

1.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

Lise-Lotte Pesonen

Tunteja 33,60 syksyllä, 33,60 keväällä

Kurssimaksu 133,00 €

D2-ryhmän opiskelijat ovat noin 14-18 -vuotiaita, joilla on teemaopintoja tehtynä vuosi tai enemmän. Ryhmän opetus tapahtuu siis teemaopintoina, joissa opiskelijat keskittyvät yhteen tai useampaan valitsemaansa kuvataiteen erityisalueeseen. Opintojen tavoitteena on

antaa opiskelijalle mahdollisuus syventää taitojaan valitsemassaan teemassa ja hioa omaa persoonallista kuvallista ilmaisua. D2-ryhmän vapaille paikoille voivat ilmoittautua ne opiskelijat, joilla on aiempaa kokemusta ja harrastuneisuutta kuvataiteissa. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalmaksu 70 €/lukuvuosi, jotka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

KÄSITYÖ

Käsityökoulu on täynnä luovaa toimintaa. Opimme käsityön eri vaiheet suunnittelusta toteutukseen. Käsityökoulussa kudotaan, punotaan, neulotaan, ommellaan, kirjotaan, rakennellaan, huovutetaan, kuvioidaan, taitellaan, muovaillaan, maalataan, solmeillaan ja valokuvataan. Töiden lähtökohtana ovat oppilaiden havainnot, tunteet ja kokemukset, jotka ruokkivat luovuutta. Käsillä työskentelyssä kokeillaan monipuolisesti erilaisia materiaaleja ja etsitään tuntumaa työvälineisiin. Eri käsityötekniikat tulevat pikkuhiljaa tutuiksi ja oppilaiden kyky ilmaista itseään käsityön avulla kehittyy. Käsityökoulun opetus pyrkii vahvistamaan oppilaan itsetuntemusta, esteettistä valintakykyä ja kannustamaan luovaan ongelmanratkaisuun. Käsityö on iloinen asia ja yhdessä tekeminen on kivaa! Opettajana toimii FM, käsityöopettaja Maija Valtola.

110480 Käsityökoulu, uusien oppilaiden ilmoittautuminen

Ke 9.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

3.–11.8.2022

Maija Valtola

Tämän kurssin kautta voit ilmoittautua jonottamaan paikkaa käsityökouluryhmään 3.-11.8.2022. Mikäli ilmoittautuneita on enemmän kuin vapaita paikkoja, suoritetaan oppilasvalinta arpomalla. Kaikille ilmoitetaan valinnasta tekstiviestillä 15.8.22 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110481 Käsityökoulu A, yhteiset opinnot

Ma 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

29.8.–12.12.2022, 9.1.–8.5.2023

Maija Valtola

Tunteja 30 syksyllä, 30 keväällä

Kurssimaksu 133,00 €

Käsityökoulussa aloittaville uusille 7-9 v. oppilaille tarkoitettu ryhmä. Opiskelu on toiminnallista, mielikuvitusta rikastuttavaa käsityön tekemiseen harjaantumista, jossa tutustutaan eri käsityömateriaaleihin, työvälineisiin sekä välinehuoltoon ja kokeillaan muotoilun, rakentelun ja eri käsityötekniikoiden mahdollisuuksia omassa ilmaisussa. Käsityön perustaitoja harjoitellaan tavoitteellisesti korostaen tekemisen iloa ja mielikuvitusta. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalmaksu 60 €/lukuvuosi, joka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus on 10 €. Jos haluat mukaan, ilmoittaudu kurssin 110480 kautta. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

110483 Käsityökoulu BCD, yhteiset- ja teemaopinnot

Ma 18.15–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

29.8.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Opettaja

Tunteja 30,29 syksyllä, 30,29 keväällä

Kurssimaksu 133,00 €

Käsityökoulun yhteisissä- tai teemaopinnoissa jatkaville oppilaille tarkoitettu ryhmä. Vapaille oppilaspaikoille otetaan myös uusia oppilaita. B-ryhmän käsityökoululaiset ovat iältään 10-12 v. He ovat opiskelleet käsityökoulussa vähintään vuoden tai heillä on muutoin valmiudet

aloittaa jatkavassa ryhmässä. Yhteisissä opinnoissa mielikuvituksen lento, lähiympäristön havainnointi ja laajentuva elämänpiiri siivittävät opetusta. Käsityön perustaitoja harjoitellaan suunnitellen ja valmistaen pienimuotoisia käsitöitä eri tekniikoin. Työskentelyssä rohkaistaan luovuuteen ja yhdessä toimimiseen.

C-ryhmän käsityökoululaiset ovat iältään noin 11 - 13 v. Oppilaat lisäävät osaamistaan käsityön suunnittelusta ja eri valmistustekniikoista. Opinnot etenevät yhteisten opintoteemojen pohjalta, pieniä ja isoja käsityöprojekteja tavoitteellisesti toteuttaen. Oppilaita rohkaistaan luovuuteen, hyödyntämään työskentelyssään mielikuvitusta, ympäristöstä tehtyjä havaintoja, kokemuksia ja ajankohtaisia ilmiöitä.

D-ryhmän teemaopinnoissa oppilas tutustuu aiempaa laajemmin käsityöhön, muotoiluun ja teknologiaan. Hän syventää osaamistaan eri opintoteemojen puitteissa vahvuksiensa ja mielenkiintonsa mukaisesti. Hän voi keskittyä käsityön suunnitteluun ja valmistamiseen sekä yksilöllisen ilmaisun kehittämiseen. Työt ovat aiempaa laajempia ja projektiluontoisia. Opinnot sisältävät itsenäistä työskentelyä ja yksilöllistä ohjausta. Ryhmällä on opetusta lukuvuodessa 67 tuntia, josta itsenäistä työskentelyä 7 h. Lukuvuosimaksu on 133 € + materiaalmaksu 60 €/lukuvuosi, joka maksetaan kahdessa erässä. Sisaralennus on 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2022.

KANSALAIPOISTON OPETUS

Luennot ja tapahtumat

Luennot ja tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Luentoja ja tapahtumien tiedoissa mainitaan, jos osallistuminen edellyttää etukäteen ilmoittautumista.

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON LUENNOT

Laukaan kansalaisopisto järjestää yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston ja Laukaan seurakunnan kanssa luentoja erilaisista aiheista. Luennot ovat maksuttomia ja ne ovat avoimia kaikille ja kaikenikäisille aiheesta kiinnostuneille. Tule mukaan!

999910 IKIS-verkkoluento: Suomen geopoliittinen asema: historiaa ja näkymiä

ke 14.9.2022 klo 14.00–16.00

Sydän-Laukaan koulu, auditorio, Saralinnantie 3
Professori, eversti evp. tietokirjailija Pekka Visuri

999912 IKIS-lounasluento: Läsnä vai paikalla?

ke 5.10.2022 klo 11.00–14.00 Seurakuntatalo, kahvio, Saravedentie 4

Kirjailija ja puhuja, FM Aino Suhola

Ihminen odottaa kohtaamista. Että joku rakastaisi raplata minun salasanaani. Puhelin vie tai tabletti tuo, mutta miksi on niin vaikea olla elävältä ihminen ihmiselle. Miksi on helpompi olla kauas hyvä kuin lähelle. Miksi vanheneminen pelottaa - siksikö, että minustakin voi tulla "tommonen". Ulkoistamme kaiken, lähimmäisyytemmekin. Ei kuulu mulle. Puhumme kuutta kieltä, mutta luemme huonosti ihmistä. Ja mitään ei ihminen ikänsä kaiken niin toivo kuin että joku rakastaisi löytää minut. Kohtaisi ja koskettaisi. Että tulisin näkyväksi ja olevaiseksi. Me ei kuolla nälkään eikä janoon. Me kuolla, kun pelko on toivoa suurempi, hyväksyntä ehdon takana, eikä kukaan koske, silitä hiuksia ja sano, että minä välitän. Ehdottoman rakkauden puute on vakavin kansantautimme. Pelastus on käden ojennuksen päässä, kaikille mahdollinen. Ja antaessaan saa.

Kaikille avoin maksuton luento, sis. lounaan ja iltapäiväkahvin. Ei ennakoilmoittautumista.

Aikataulu: klo 11.00-12.00 lounas, klo 12.00-13.30 luento, klo 13.30 keskustelua ja päätöskahvit. Järjestetään yhteistyössä Laukaan seurakunnan kanssa.

999914 IKIS-lounasluento: 72 tuntia – varautuminen kotona

Ke 2.11.2022 klo 11.00–14.00 Seurakuntatalo, kahvio, Saravedentie 4

kotitalousasiantuntija Hanni Kuronen, Keski-Suomen Martat ry

Tunteja 2,67 sl 0,00 € enintään 150 osallistujaa

72 tuntia on viranomaisten ja järjestöjen laatima varautumissuositus. Sinun tulisi selviytyä kolme vuorokautta ilman sähköä, lämpöä, vettä ja ruokaa. On tärkeää tuntee varautumisen perusteet eli tietää esimerkiksi, mistä saa oikeaa tietoa häiriötilanteessa ja miten pärjätä kylmenevässä asunnossa. Luennolla saat tietoa mm. kotivarasta ja kotona selvitytymisestä silloin, kun yhteiskunnan toiminta häiriintyy.

Kaikille avoin maksuton luento, sis. lounaan ja iltapäiväkahvin. Ei ennakoilmoittautumista.

Aikataulu: klo 11.00-12.00 lounas, klo 12.00-13.30 luento, klo 13.30 keskustelua ja päätöskahvit. Järjestetään yhteistyössä Laukaan seurakunnan kanssa.

999916 IKIS-verkkoluento: Euroopan ja Suomen taloustilanne ja rahapolitiikka

ke 23.11.2022 klo 14.00–16.00

Sydän-Laukaan koulu, auditorio, Saralinnantie 3

Pääjohtaja Olli Rehn, Suomen pankki

999918 IKIS-verkkoluento: Sydämen sivistys

ke 14.12.2022 klo 14.00–16.00

Sydän-Laukaan koulu, auditorio, Saralinnantie 3

Puheenjohtaja Björn Wallén, Vapaa sivistystyö ry, kanteletaiteilija Ida-Elina.

Kevätkauden 2023 IKIS-luennot julkaistaan loppuvuodesta 2022, seuraa ilmoitteluamme!

TAPAHTUMAT

Kevätnäyttely 2023

Esittelyt järjestetään Laukaan pääkirjaston näyttelyaulassa huhtikuussa 2023. Nähtävänä on teoksia opiston käsityö-, kuvataide- ja taiteen perusopetusryhmistä.

ETÄKURSSIT

Etäkurssit toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta, ellei kurssin tiedoissa ole toisin mainittu. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohjeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua.

Löydät kurssien tiedot ainealueen mukaan.

120303 Stepping Stones into English A2-B1

320501 Kaikki irti Googlen hausta! Hakukoneoptimoinnin verkkotyöpaja yhdistyksille

1101117 Viulun- tai pianonsoitto

1101313 Eroon laululukoista!

830117 SJL® - jooga

830139 Kehonhuolto

830140 Lempeää liikuntaa ja hengitysharjoituksia

INSTRUMENTTIEN YKSILÖOPETUS

1101101 Pianonsoitto kirkonkylä A

Ma 13.45–19.45 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Niko Saloheimo

Pianonsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Jokaiselle annetaan oma soittoaika.

1101102 Pianonsoitto kirkonkylä B

To 17.45–19.45 Sydän-Laukaa/Lukio, Ika B13, Saralinnantie 3

15.9.–17.11.2022, 19.1.–6.4.2023

Niko Saloheimo

Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101103 Pianonsoitto kirkonkylä C

Ti 15.00–19.30 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Marja-Liisa Janhunen-Ehrola
Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101104 Pianonsoitto kirkonkylä D

Ke 15.00–19.30 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6
14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023
Marja-Liisa Janhunen-Ehrola
Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101105 Pianonsoitto Tiituspohja C

To 15.15–17.15 Leppäveden koulu, TS/Musiikki, Tiituspohjantie 50
15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023
Niko Saloheimo
Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101106 Pianonsoitto Vehniä

To 15.15–19.15 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52
15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023
Marja-Liisa Janhunen-Ehrola
Sisältö sama kuin kurssilla 1101101.

1101107 Pianon-, viulun- tai alttoviulunsoitto Vihtavuori A

Ti 14.30–19.30 Vihtavuoren alakoulu, luokkatila, Koulutie 2
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Sanna Snellman-Junna
Viulun-, alttoviulun tai pianonsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Jokaiselle annetaan oma soittoaika. Opettajalta voi kysyä neuvoja viulun-/alttoviulun hankintaan liittyen, puh. 040 9647447 tai sanna.snellman.junna@gmail.com. Viulu/alttoviulu: Soittoaikat 30 min. Tunneille mukaan oma viulu, jousi, olkatuki, hartsit ja viulukotelo.

1101108 Pianon-, viulun- tai alttoviulunsoitto Vihtavuori B

Pe 14.45–18.00 Vihtavuoren alakoulu, luokkatila, Koulutie 2
16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023
Sanna Snellman-Junna
Sisältö sama kuin kurssilla 1101107.

1101109 Pianon- tai poikkihuilunsoitto Kuusa

Pe 14.00–18.30 Kuusan koulu, Suolahdentie 689
16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023

Merja Kopare-Närhi

Pianon- tai poikkihuilunsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Jokaiselle annetaan oma soittoaika.

1101110 Pianon- tai kitaransoitto Kuhaniemi A

Ma 15.15–18.00 Kuhaniemen koulu, Kuhaniementie 14

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Sirpa Autio

Pianonsoiton opetusta vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille, sekä kitaransoiton alkeita.

Molemmat yksilöllisin tavoittein. Jokaiselle annetaan oma soittoaika.

1101111 Pianon- tai kitaransoitto Kuhaniemi B

Ti 15.15–18.15 Kuhaniemen koulu, Kuhaniementie 14

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Sirpa Autio

Sisältö sama kuin kurssilla 1101110.

1101112 Pianon- tai kitaransoitto Haapala

To 10.30–13.15 Haapalan koulu, Hietasyrjäntie 260

15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

Sirpa Autio

Sisältö sama kuin kurssilla 1101110.

1101113 Pianon- tai kitaransoitto Äijälä

To 13.45–15.15 Äijälän koulu, Äijäläntie 1048

15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

Sirpa Autio

Sisältö sama kuin kurssilla 1101110.

1101115 Viulun- tai pianonsoitto kirkonkylä E

Ti 15.00–19.00 Sydän-Laukaa/Lukio, lka B13, Saralinnantie 3

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Anu Kauppinen

Viulun- tai pianonsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Jokaiselle annetaan oma soittoaika. Viulu: Soittoajat 30 min. Tunneille mukaan oma viulu, jousi, olkatuki, hartsit ja viulukotelo.

1101116 Viulun- tai pianonsoitto kirkonkylä F

To 14.30–19.00 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6

15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

Anu Kauppinen

Sisältö sama kuin kurssilla 1101115.

1101117 ETÄKURSSI: Viulun- tai pianonsoitto

Pe 15.45–18.15 Verkkokurssi

16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023

Anu Kauppinen

Opiskele soittamista kotona, videoyhteydellä opettajan kanssa. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Soittimen lisäksi tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Viulutunneille lisäksi: jousi, olkatuki, hartsia ja viulukotelo. Kurssin linkki ja osallistumisohjeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Kaikki uudet saavat ilmoittautuessa varasijan. Ilmoittaudu vain yhteen ryhmään, lisätiedoissa voit ilmoittaa muita sopivia ryhmiä. Pyrimme järjestämään paikan mahdollisimman monelle, tarvittaessa paikat arvotaan.

1101118 Viulun- tai pianonsoitto Tiituspohja A

Ma 16.30–19.00 Leppäveden koulu, TS/Musiikki, Tiituspohjantie 50

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Anu Kauppinen

Sisältö sama kuin kurssilla 1101115.

1101119 Viulun- tai pianonsoitto Tiituspohja B

Ke 15.00–18.30 Leppäveden koulu, TS/Musiikki, Tiituspohjantie 50

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Anu Kauppinen

Sisältö sama kuin kurssilla 1101115.

1101120 Viulun- tai pianonsoitto Satavuuo

Ke 14.15–16.45 Satavuon koulu, Järvitaimen, Tarvaalantie 18

14.9.–23.11.2022, 11.1.–19.4.2023

Marjut Penttinen

Sisältö sama kuin kurssilla 1101115.

1101122 Poikkihuilunsoitto

Ti 15.00–18.00 Laukaan kirkonkylän koulu, G244, Jokiniementie 11

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Merja Kopare-Närhi

Poikkihuilunsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Opetuskerran pituus 30min. Tunneille mukaan oma poikkihuilu.

1101123 Basson- tai pianonsoitto Vihtavuori

Ti 15.30–18.00 Vihtavuoren yläkoulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Mihai Petrescu

Basson- tai pianonsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle

edenneille. Jokaiselle annetaan oma soittoaika. Tunneille mukaan oma basso.

1101124 Sähkökitaran tai akustisen kitaran soitto A

Ti 16.00–20.00 Sydän-Laukaa/Lukio Ika B11, Saralinnantie 3

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Matias Kangasniemi

Kitaransoiton opetusta vasta-alkajille ja pidemmälle edenneille. Soittotunneilla voidaan opetella mm. improvisointia, komppaamista ja eri tyyliä kappaleita soittajan lähtötaso huomioiden. Tunnit toteutetaan yksilöopetuksena (30 min./vko) ja suunnitellaan oppilaan omien kiinnostuksen kohteiden mukaisesti. Tunnille tarvitset mukaan oman sähkökitaran ja piuhan tai akustisen kitaran.

1101125 Sähkökitaran tai akustisen kitaran soitto B

Pe 16.00–20.00 Sydän-Laukaa/Lukio, Ika B13, Saralinnantie 3

16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023

Matias Kangasniemi

Sisältö sama kuin kurssilla 1101124.

1101126 Rumpusetinsoitto kirkonkylä

Ti 16.00–20.00 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Olli Ranttila

Peruskompista se lähtee. Olli Ranttila opettaa vuosien kokemuksella niin rumpujensoiton vasta-alkajaa kuin jo pidemmälle edennyttä soittajaa. Tunneilla mahdollisuus opiskella myös cajoninsoittoa. Tule hyvän harrastuksen pariin!

1101127 Rumpusetinsoitto Vihtavuori

To 16.00–20.00 Vihtavuoren yläkoulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

Olli Ranttila

Sisältö sama kuin kurssilla 1101126.

1101128 Harmonikansoitto

Ke 16.00–19.00 Sydän-Laukaa/Lukio Ika B11, Saralinnantie 3

14.9.–23.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Anna-Kaisa Heikkilä

Harmonikansoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Opettaja avustaa mielellään soittimen hankinnassa. Ota yhteyttä 0408455017, Anna-Kaisa Heikkilä. Oppitunnin pituus 30 min.

1101129 Ukulelen- tai sähköbassonsoitto

Ke 16.00–19.30 Sydän-Laukaa/Lukio, Ika B13, Saralinnantie 3

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Hanna Turunen

Ukulelen- tai sähköbassonsoiton opetusta yksilöllisin tavoittein sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Opetuskerran pituus 30 min/oppilas. Ukulele: Tunneille mukaan oma ukulele ja viritin. Sähköbasso: Tunneille mukaan oma sähköbasso ja piuha.

LAULUN YKSILÖOPETUS

1101210 Laulunopetus A

Ma 16.00–19.00 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Marja Peura

Kurssilla opetellaan helppoa laulutapaa oikean hengitys- ja äänenmuodostustekniikan kautta opiskelijan lähtökohdista. Monipuolinen lauluohjelmisto tutustuttaa erilaisiin laulun tyylilajeihin. Mahdollisuus esiintymisiin. Opetuskerran pituus 30min/oppilas, 225 €/lukuvuosi (alle 18-v. 169 €). Alaikäraja 15 vuotta.

1101211 Laulunopetus B

Ke 16.00–19.30 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Marja Peura

Sisältö sama kuin kurssilla 1101210.

1101214 Pop/jazz-laulu Vihtavuori

Ke 16.00–20.45 Vihtavuoren yläkoulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Katja Penttilä

Laulunopetusta vasta-alkajille ja pidemmälle edenneille. Lauletaan sitä mikä tuntuu hyvältä, oli se sitten poppia, rockia, soulia tai iskelmää. Tervetuloa kehittämään ääntäsi ja nauttimaan laulamisen tarjoamasta hyvästä olost. Tunnit räätälöidään jokaisen oppijan omien kiinnostusten ja lähtökohtien mukaan. Oppitunnin pituus 30 min ja kurssimaksu 225 € /lukuvuosi (alle 18-v. 169 €). Alaikäraja 14 vuotta.

1101215 Pop/jazz-laulu kirkonkylä

To 15.00–18.00 Laukaan kirkonkylän koulu, G244, Jokiniementie 11

15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

Katja Penttilä

Sisältö sama kuin kurssilla 1101214.

KUOROT JA LAULUYHTYEET

1101310 Laukaan mieslaulajat

To 18.00–20.30 Sydän-Laukaan koulu, musiikkilka F11, Saralinnantie 3, uusi siipi

15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

Jooa Sotejeff-Wilson

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Kuorossa harjoitellaan monipuolista mieskuoro-ohjelmistoa rennolla otteella. Kuoro esiintyy säännöllisesti konserteissa ja tapahtumissa. Uudet laulajat ovat tervetulleita.

Nuotinlukutaito tai aiempi kuorokokemus eivät ole edellytyksenä, rohkeasti mukaan vaan ja kokemusta kartuttamaan! Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2022.

1101312 Seniorikuoro

Ke 11.45–13.45 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Jooa Sotejeff-Wilson

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Seniorikuoro on päivisin kokoontuva kuoro kaikenikäisille. Mukaan ovat tervetulleita niin aloittelijat kuin kokeneetkin kuorolaulajat. Kuorossa harjoitellaan äänenkäyttöä, opetellaan 3-4-äänisiä lauluja ja nautitaan yhdessä laulamisen tuomasta hyvästä olost. Ohjelmisto koostuu mm. kansanlauluista, iskelmistä ja musikaalisävelmistä. Kuoro esiintyy muutaman kerran lukuvuoden aikana. Esiintymiset ja osa harjoituskerroista sovitaan erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2022.

1101313 ETÄKURSSI: Eroon laululukoista!

To 18.30–20.00 Verkkokurssi

22.9.2022

Marjo Hienonen

Tunteja 2 syksyllä

Kurssimaksu 21,00 €

Miksi jotkut osaavat laulaa ja toisille se on ylitsepääsemättömän vaikeaa? Voiko laulamiseksi kehittyä, jos sävelkorva on kateissa tai oma ääni tuntuu jäävän jumiin jonnekin oman kehon sisälle? Miten laulamista voi harjoitella? Tässä verkkotyöpajassa etsitään vastauksia näihin kysymyksiin ja jokainen voi oman kotinsa turvissa kokeilla erilaisia harjoituksia, joilla laulamisen estäviä lukkoja avataan.

Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohjeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2022.

1101313 Viihdekuoro

Ti 18.00–20.30 Pääkirjasto, opintosali, Vuojärventie 2

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Malla Kärkkäinen

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Viihdemusiikkia, sekakuorolauluja ja esiintymisiä kaikenikäisille aikuisille. Uudet laulajat ovat tervetulleita mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2022.

ORKESTERIT, BÄNDIT JA MUU YHTEISSOITTO

1101410 Viihdeorkesteri

Ti 18.00–20.30 Vihtavuoren yläkoulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Mihai Petrescu

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Oletko harrastanut joskus soittamista? Nyt voit elvyttää taitojasi tulemalla musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Kurssin tavoitteena on oppia soittamaan suomalaista ja ulkomaista tanssimusiikkia. Ei soitinrajoituksia. Uusia soittajia toivotaan mukaan, tule tutustumaan ja mukaan soittelemaan! Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2022.

1101411 Kehitysvammaisten nuorten bändi

Ma 17.25–19.25 Vihtavuoren yläkoulu, musiikkiluokka, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)
12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Juulia Ahonen

Tunteja 26,70 syksyllä, 32 keväällä

Kurssimaksu 68,00 €

Bändi on suunnattu 12-35-vuotiaille kehitysvammaisille nuorille. Kurssilla jokaisella on mahdollisuus kokeilla eri bändisoittimia. Soitettava ohjelmisto valitaan osallistujien toiveiden mukaan (suomipoppi, -rokkia ym.). Kurssin alussa osallistujat jaetaan kahteen ryhmään. Molemmat ryhmät soittavat 60 min./viikko. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2022.

1101412 Kolme sointua pianolla (syksy)

Ti 9.00–10.30 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6
13.9.–22.11.2022

Sanna Snellman-Junna

Tunteja 20 syksyllä

Kurssimaksu 76,00 €

Opi soittamaan pianolla ainakin kolme sointua syksyn aikana. Et tarvitse aiempaa kokemusta soittamisesta. Säestyssointujen lisäksi opit myös säestyskompeja ja helppojen melodioiden soittamista nuoteista. Kurssi toteutetaan 2-3 osallistujan pienryhmissä. Yhden pienryhmän opetuskerta on 45 minuutin mittainen. Voit halutessasi ilmoittautua myös kevään ryhmään jatkamaan soittamista. Opetuksen sisältö suunnitellaan osallistujien tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

1101413 Kolme sointua pianolla (kevät)

Ti 9.00–10.30 Kansalaisopisto Sararanta, Sävel, Sarakuja 6
10.1.–4.4.2023

Sanna Snellman-Junna

Tunteja 24 keväällä

Kurssimaksu 102,00 €

Opi soittamaan pianolla ainakin kolme sointua kevään aikana. Et tarvitse aiempaa kokemusta soittamisesta. Voit myös tulla jatkamaan aiemmin aloitettua soittoharrastusta. Säestyssointujen lisäksi opit myös säestyskomppeja ja helppojen melodioiden soittamista nuoteista. Kurssi toteutetaan 2-3 osallistujan pienryhmissä. Yhden pienryhmän opetuskerta on 45 minuutin mittainen. Opetuksen sisältö suunnitellaan osallistujien tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 27.12.2022.

1101414 Jouluiinen yhteismusisointi

Ti 17.30–19.00 Laukaan kirkonkylän koulu, G244, Jokiniementie 11

29.11.–20.12.2022

Merja Kopare-Närhi

Tunteja 6 syksyllä

Kurssimaksu 11,00 €

Kolmen kerran lyhytkurssilla lauletaan ja soitetaan joululauluja aikuisten musiikin harrastajien kesken. Voit osallistua, vaikka harrastuksesi olisi vielä alkumetreillä. Ehkä löydät täältä uuden soitto- tai laulukaverin, jonka kanssa jakaa musiikin iloa? Itsenäisyyspäivänä 6.12. ei ole opetusta. Ilmoittautuminen päättyy 15.11.2022.

1101415 Keväinen yhteismusisointi

Ti 17.30–19.00 Laukaan kirkonkylän koulu, G244, Jokiniementie 11

11.–25.4.2023

Merja Kopare-Närhi

Tunteja 6 keväällä

Kurssimaksu 11,00 €

Kolmen kerran lyhytkurssilla lauletaan ja soitetaan yhdessä aikuisten musiikin harrastajien kesken. Voit osallistua, vaikka harrastuksesi olisi vielä alkumetreillä. Ehkä löydät täältä uuden soitto- tai laulukaverin, jonka kanssa jakaa musiikin iloa? Ilmoittautuminen päättyy 28.3.2023.

MUSIIKIN PERUSTEET

1101510 Musiikinteoriaa soittamalla

To 17.30–19.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

1.–15.12.2022

Anu Kauppinen

Tunteja 6 syksyllä

Kurssimaksu 29,00 €

Kolmen viikon lyhytkurssilla opit nuottien nimiä, nuottiviivaston osat ja rytmien lukemisen alkeita. Osallistujien kiinnostuksen mukaan voidaan käsitellä myös esimerkiksi intervaleja, sävellajeja ja sointuja. Musiikinteoriaan tutustutaan 3-6 osallistujan pienryhmässä pianoa ja muita soittimia hyödyntäen. Kurssilla et välttämättä tarvitse omaa soitinta. Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2022.

MUSIIKKIKASVATUS

1101610 Kasvata musiikin iloa

La 10.00–13.15, Su 10.00–13.15 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
17.–18.9.2022

Anu Kauppinen

Tunteja 8 syksyllä

Kurssimaksu 19,00 €

Haluaisitko hyödyntää musiikkia kasvatustyössä tai kotona lasten kanssa? Jos oma musiikillinen osaaminen epäilyttää, tule hakemaan viikonloppukurssilta rohkeutta ja valmiita ideoita musiikkituokioiden järjestämiseen lapsiryhmissä tai oman perheen parissa. Et tarvitse kokemusta soittamisesta, laulamisesta tai musiikkihetkien ohjaamisesta. Voit osallistua, vaikka käytössäsi ei olisi mitään soittimia. Kurssilla ideoidaan yhdessä valmiita musiikkituokioita, joita voit käyttää sellaisenaan tai soveltaa vaikka aikuisten hoitotyössä käytettäväksi. Kokeilemme myös pianon, kitaran ja ukulelen soittoa ilman aiempaa osaamista. Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2022.

MUSIIKKIA AIKUISELLE JA LAPSELLE

1101810 Laululauantai

La 10.00–11.30 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6
1.–15.4.2023

Anu Kauppinen

Tunteja 4 keväällä

Kurssimaksu 11,00 €

Kahtena kevätlauantaina lauletaan uusia ja vanhoja lastenlauluja eri vuosikymmeniltä. Voit osallistua yksin tai yhdessä lapsen kanssa. Laulamisen, tutustumisen ja leppoisan yhdessäolon lomassa voidaan keittää kahvit ja syödä eväitä. Aikuisten mukana voi osallistua 1-2 lasta ilman lisämaksua. Ilmoittautuminen aikuisen nimellä. Ilmoita lisätiedoissa mukanas osallistuvien lasten määrä. Kokoontumiset lauantaisin 1.4. ja 15.4. Ilmoittautuminen päättyy 25.3.2023.

KIELET

Kielten kurssit on jaettu taitotasoasteikon mukaisesti. Kurssin nimessä on kurssin tasoa vastaava tasonumero, joka vastaa kurssilla saavutettavaa tavoitetasoa. Eurooppalainen viitekehys on Euroopan neuvoston kehittämä kehys, joka määrittelee ja kuvaa kielitaidon kuutta taitotasoa peruskäyttäjätasolta taitavan kielenkäyttäjän tasolle asteikolla A1–C2.

A1 Alkeistaso: Suppea viestintä tutuissa tilanteissa

A1.1 – Alkeiden hallinta

- Kielen aloittajalle
- Ymmärrät joitakin sanoja

A1.2 – Kehittyvä alkeiskielitaito

- Ymmärrät suppean perussanaston
- Osaat vastata yksinkertaisiin kysymyksiin lyhyin lausein

A2 Perustaso: Sosiaaliset perustilanteet ja lyhyt kerronta

A2.1 – Peruskielitaidon alkuvaihe

- Ymmärrät yksinkertaista puhetta tutuista aiheista
- Osaat kieliopin perusrakenteita

A2.2 – Kehittyvä peruskielitaito

- Tunnistat keskustelun aiheen
- Pystyt osallistumaan keskusteluun itsellesi tärkeistä aiheista

B1 Keskitaso: Selviytyminen arkielämässä

B1.1 – Sujuva peruskielitaito

- Selviät arkitilanteista ja epävirallisista keskusteluista
- Ääntäminen on ymmärrettävää

B1.2

- Ymmärrät pääkohdat ja tärkeimmät yksityiskohdat keskusteluista
- Osaat kertoa tavallisista aiheista kuvaillen, eritellen ja vertaillen

B2 Ylempi keskitaso: Selviytyminen syntyperäisen kanssa

B2

- Ymmärrät yleiskieltä kaikissa puhetilanteissa
- Ilmaiset itseäsi selkeästi ja kohteliaasti

C1–C2 Lähestytään syntyperäistä: Selviytyminen vaativissa kielenkäyttötilanteissa

C1

- Ymmärrät vaivattomasti puhetta kasvokkain, televisiosta ja radiosta
- Osaat viestiä sujuvasti, spontaanisti ja lähes vaivattomasti

C2

- Ymmärrät vaikeuksista kaikenlaista elävää ja nauhoitettua puhetta
- Pystyt osallistumaan kaikkiin keskusteluihin
- Hallitset kieliopin ja idiomattiset ilmaukset

Englanti

120301 Englannin alkeiskurssi A1

Ti 16.00–17.30 Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Tule opiskelemaan englantia rauhalliseen tahtiin! Kurssi on tarkoitettu aikuisopiskelijoille, jotka eivät ole aikaisemmin opiskelleet englantia. Kurssilla opit kertomaan itsestäsi ja perheestäsi sekä asioimaan matkailijalle tyypillisissä tilanteissa: kaupassa, ravintolassa jne. Kirjan tehtävät harjoittavat arki- ja työelämässä sekä matkalla tarvittavaa sanastoa. Harjoitusten pääpaino on suullisessa tuottamisessa. Perehdyt samalla englannin kielen perusrakenteisiin. Oppikirja: English for You, too! Starter. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

120302 Englannin jatkokurssi 3 A2 Hybridikurssi!

Ti 17.30–19.00 Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi on tarkoitettu aikuisopiskelijoille, jotka ovat opiskelleet noin kolmen vuoden verran englantia. Kurssi sopii myös niille, jotka haluavat virkistää jo hieman ruostumaan päässyttä englannin kielen taitoaan. Kirjan tekstit vievät maailmalle ja tutustumaan erilaisiin ihmisiin. Opit lisää matkustamiseen, harrastuksiin ja työelämään liittyvää sanastoa. Harjoitteleminen asioimista matkailijalle tyypillisissä tilanteissa ja teemme paljon suullisia harjoituksia. Opit myös lisää kielen rakenteita esim. kertomaan menneen ajan tapahtumista. Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua myös etänä Teamsin kautta. Teams- linkki lähetetään opiskelijalle pyydettäessä. Oppikirja: English for You, too! Book 2 (alk. kpl. 6). Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

120303 ETÄKURSSI: Stepping Stones into English A2-B1

Ti 18.00–19.30 Verkkokurssi

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Vilma Pakkala

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssilla harjoitellaan muodostamaan englannin kieliopin mukaisia lauseita ja käyttämään jokapäiväiseen elämään liittyvää perussanastoa ja sanontoja. Tavoitteena on kartuttaa ja laajentaa ilmaisuväriä, jolla pystyy ilmaisemaan itseään englanniksi eri tilanteissa. Harjoitteleminen kurssilla niin puhumista ja kirjoittamista, kuin kuullun- ja luetunymmärtämistäkin. Aihepiireinä ovat mm. ruoka, ostokset ja itsestä kertominen. Kurssi sopii niille, jotka haluavat viritellä taitoaan keskustella englanniksi, kerrata englannin kieltä tai vahvistaa muutaman vuoden kansalaisopisto-opinnoilla hankittua englannin taitoa. Kurssilla jatketaan edellisvuoden oppikirjaa osiosta 6. Oppikirja: Stepping Stones 1 (Huhtala-Halme, Qvist, Roux). Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

120304 Everyday English - arkipäivän englantia B1-B2

To 17.00–18.30 Sydän-Laukaan koulu, Ika C15, Saralinnantie 3

15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

Vilma Pakkala

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssilla harjoitteleminen arkielämän englantia rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Tavoitteena on vahvistaa englannin kielitaitoa, laajentaa sana- ja ilmaisuväriä sekä lisätä varmuutta omasta osaamisesta. Kurssin aihepiireinä ovat mm. matkustaminen, kulttuuri ja ruokailu. Kurssin harjoitteet ovat monipuolisia, kehitämme kurssilla kaikkia kielitaidon osa-alueita, (kuullun- ja luetun ymmärtäminen, puhuminen ja kirjoittaminen). Jatkamme edellisen vuoden oppikirjaa osiosta 4. Oppikirja Everyday English 5 (Holopainen, Silventoinen). Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

120305 Englannin keskusteluryhmä B1-B2

Ke 18.00–19.30 Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Ronald Ferland

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Need to practise your spoken English? Best way to improve your conversational skills is by using it. Small talk, discussions, presentations, current events and more. You will improve with a native speaker and have fun doing it! Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

Venäjä

120601 Venäjän alkeiskurssi A1.1

Ma 17.00–18.30 Sydän-Laukaan koulu, lka C16, Saralinnantie 3

12.9.–24.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Polina Anttonen

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Aloitamme venäjän alkeiden opiskelun rauhalliseen tahtiin. Kurssin alussa tutustumme kyrillisiin aakkosiin ja niiden historiaan. Sen jälkeen opimme mm. tervehtimään venäjäksi, kertomaan nimeämme, esittelemään perheen ja kodin, toimimaan ruokailutilanteissa. Lisäksi opimme kertomaan mistä pidämme ja mistä emme pidä perehtyen samalla venäjän kielen perusrakenteisiin. Kurssin sanastona ovat perheenjäsenet, numerot 1-11, huonekalut ja huoneet, ruoka, ja kansallisuudet. Oppikirja: Mozno 1. Kurssilla tarvitaan sekä teksti- että tehtäväkirja. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

120602 Venäjän peruskurssi A2

Ma 18.30–20.00 Sydän-Laukaan koulu, lka C16, Saralinnantie 3

12.9.–24.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Polina Anttonen

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi sopii venäjän kieltä noin 3-4 vuoden ajan opiskelleille. Kurssilla opimme käyttämään kieltä enimmäkseen suullisesti ja selviytymään eri arkipäivän tilanteissa. Oppimismuotoina käytämme laajasti esim. roolileikkejä sekä ryhmä- ja paritehtäviä. Tänä lukuvuonna opimme mm. esittelemään talojamme vieraille, kertomaan tehdystä remontista ja keskustelemaan kotitöistä. Lisäksi opimme esittelemään Suomen luontoa, ilmastoa, maisemaa sekä perinteisiä suomalaisia vapaa-ajanviettotapoja - sauna, kalastus, puutarhanhoito ja joitakin hauskoja urheilulajeja, kuten eukonkanto ja saappaanheitto. Opimme myös keskustelemaan venäjäksi työpaikan sosiaalisissa tilanteissa. Perustamme luokkahuoneeseen venäläisen karaokebaarin ja opettelemme laulamaan venäläisiä lauluja (vanhoja ja uusia, pop- ja kansanlauluja)! Oppimateriaalit saat opettajalta. Tervetuloa myös uudet opiskelijat! Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

Espanja

120701 Espanjan alkeiskurssi A1

To 16.00–17.30 Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi on tarkoitettu aikuisopiskelijoille, jotka eivät ole aikaisemmin opiskelleet espanjaa. Kurssi sopii myös niille, jotka ovat joskus aloittaneet espanjan opiskelun ja haluavat nyt kerrata alkeita ja opiskella lisää. Kurssilla opit käyttämään espanjaa helpoissa puhetilanteissa matkalla (kaupassa, hotellissa, ravintolassa) sekä kertomaan itsestäsi, perheestäsi ja harrastuksistasi. Harjoitusten pääpaino on suullisessa tuottamisessa. Perehdyt samalla espanjan kielen perusrakenteisiin. Oppikirja: Buenas Migas 1. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

120702 Espanjan jatkokurssi 1 A1 Hybridikurssi!

Ti 19.00–20.30 Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi on tarkoitettu noin vuoden verran espanjaa opiskelleille, mutta se sopii myös kieltä aikaisemmin harrastaneille kertausta ja kielen aktivointia kaipaaville. Kurssilla puhumme yhdessä espanjaa, kertaamme jo opittuja rakenteita ja opettelemme uusia kielen saloja kulttuuria unohtamatta. Opit puhumaan matkalla tapaamiesi ihmisten kanssa esim. säästä, nähtävyyksistä, ruuasta ja kertomaan lisää itsestäsi. ¡Vamos a España! Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua myös etänä Teamsin kautta. Teams -linkki lähetetään opiskelijalle pyydettäessä. Oppikirja: Buenas Migas 1 (alk. kpl. 7). Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

120703 Espanjan jatkokurssi 5 B1 Hybridikurssi!

To 17.30–19.00 Sydän-Laukaan koulu, lka C26, Saralinnantie 3

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Tule syventämään espanjan kielen taitojasi ja keskustelemaan mm. kulttuurista, matkailusta ja työelämästä! Kurssi on tarkoitettu aikuisopiskelijoille, jotka ovat opiskelleet noin viiden vuoden verran espanjaa. Tervetulleita ovat myös espanjan kieltä pitempään harrastaneet opiskelijat, jotka kaipaavat sanaston ja rakenteiden kertausta ja puhekielen aktivointia. Kulttuuritietoutta espanjankielisestä maailmasta laajennetaan tutustumalla Latinalaiseen Amerikkaan. Kurssilla opit käyttämään espanjan kieltä uusissa viestintätilanteissa esim. sosiaalisessa mediassa, asioimaan apteekissa, kiinteistövälityksessä jne. Sekä suullista että

kirjallista ilmaisua harjoitellaan monipuolisesti. Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua myös etänä Teamsin kautta. Teams -linkki lähetetään opiskelijalle pyydettyäessä. Oppikirja: Buenas Migas 3 (alk. kpl. 4). Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

Italia

120801 Italian kertauskurssi A2-B1 Hybridikurssi!

To 19.00–20.30 Sydän-Laukaan koulu, Ika C26, Saralinnantie 3

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Blankenstein

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 58,00 €

Benvenuti a parlare italiano! Kurssi on tarkoitettu aikuisopiskelijoille, jotka ovat opiskelleet noin kolmen vuoden verran italiaa. Kurssin alussa kertaamme jo opittuja rakenteita ja teemme niihin liittyen suullisia harjoituksia. Se sopii kaikille italiaa opiskelleille, jotka haluavat aktivoida ruostumaan päässeet kielitaitonsa. Kurssilla matkustamme Italiassa, maistelemme ruokapöydän antimia ja siinä lomassa opettelemme keskustelemaan ruuasta, matkailusta ja niihin liittyvistä muistoista. Kurssin käytyäsi osaat kertoa omasta kulttuuristamme, perinteistämme ja ruuastamme italialaisille ystäville. Kurssi pidetään lähiopetuksena luokassa, mutta sille voi osallistua myös etänä Teamsin kautta. Teams -linkki lähetetään opiskelijoille pyydettyäessä. Oppikirja: In piazza 1 (kpl. 24 alkaen). Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

Ukraina

120901 Pryvit! Ukrainan kielen ja kulttuurin alkeita, Jyväskylän kansalaisopisto

Ke 18.00–19.30

14.9.–7.12.2022

Riku-Artturi Lilja

Kiinnostaako opiskella ukrainan alkeita? Voit ilmoittautua Jyväskylän kansalaisopistoon: <https://opistopalvelut.fi/jyvaskyla> tai p. 014 266 0107.

Aloitamme aakkostosta ja etenemme perussanaston ja yksinkertaisen keskustelukulttuurin alkeisiin helppojen harjoitusten ja kulttuuriohjelman avulla. Ennakkotietoja ei tarvita. Ukrainalaisten kanssa toimivien kurssilaisten tarpeet pyritään huomioimaan tarpeen mukaan. Sopii slaavilaisiin kieliin ensi kertaa tutustuville ja jo jotakin slaavilaista kieltä osaaville. Kurssi toimii pohjana mahdollisille myöhemmille opinnoille kevätlukukaudella 2023. Oppitunnit kerran viikossa Zoomissa keskiviikkoisin klo 18.00-19.30. Saat tarkemmat ohjeet sähköpostilla hieman ennen kurssin alkua. Yhteistyössä muiden opistojen kanssa.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110601 Meillä on sanottavaa - nuorten kirjoitusryhmä

Ma 16.00–17.45 Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2

19.9.–22.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 20,97 syksyllä, 30,29 keväällä

Kurssimaksu 62,00 €

Nuorten sanataideryhmässä fiilistellään sanoilla, kielikuvilla, runoilla ja tarinoilla.

Tutustumme kirjallisuuteen ja kirjoittamiseen eri tyyliuuntien ja kirjallisuudenlajien porteista kulkien. Tällä kurssilla jokainen saa vahvistua omassa ilmaisussaan. Tarvitset mukaasi vihkon, kynän (voi ottaa oman läppärinkin mukaan) ja uteliaisuuden avata portti vielä kirjoittamattomiin ja lukemattomiin. Kurssi on suunnattu noin 13-16-vuotiaille nuorille. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2022

110602 Luovat Sanat - kirjoittajaryhmä

Ma 18.00–19.45 Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2

19.9.–21.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 20,97 syksyllä, 30,29 keväällä

Kurssimaksu 62,00 €

Luovat sanat -ryhmässä on vapaus etsiä ja löytää sanoja, vahvistaa ilmaisua, sanoittaa mielikuvia. Tervetuloa myös uudet opiskelijat kirjoittamaan! Eri kirjoittamisen tyylilajeja kokeillen lähestymme kirjallisuuden aineksia ja aiheita, joita oma elämä jo tarjoaa moninaisesti. Paitsi kaunokirjallisuuden, niin myös musiikin, kuvataiteen, omien uniemme ja haaveittemme ja koko elinympäristömme suomin virikkein heittäydymme kirjoittajan asentoon ja annamme kynän viedä ja yllättää. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2022.

110603 TunneWiisaat

Pe 17.00–21.15 Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2

23.9.–2.12.2022, 20.1.–5.5.2023

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 20 syksyllä, 25 keväällä

Kurssimaksu 62,00 €

Tunne- ja kokempohjaisen kirjoittamisen ja luovan ilmaisun kurssilla annamme ajatustemme ja tunteittemme, muistojemme ja uniemme, haasteidemme ja toiveittemme tulla paperille omalla tyyllillämme, ilman sensuuria ja rajoja. Kirjoitamme kokeilevasti ja alitajuntaa herätellen kehossamme ja mielessämme olevan tarinan ulos. Kirjoitamme rentoutuaksemme ja virkistyäksemme. Kirjoitamme kaikki 'kuin ensimmäistä kertaa'. Uudet kirjoittajat myös tervetuloa! Kokoonmiskerrat syksy: 23.9., 28.10., 11.11., 25.11. Kevät: 20.1., 24.2., 17.3., 21.4., 5.5. Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2022.

110604 Runopoluilla voimaantuen

Ma 10.30–13.00, Ke 10.30–13.00, Pe 16.30–19.00 Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2

14.9.–2.12.2022

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 24 syksyllä

Kurssimaksu 39,00 €

Kurssilla tutustumme runouden maailmaan lukien ja kuunnellen, runoista oivaltaen ja

hämmästyen, säkeitä kirjoittaen, runokuvia maalaten. Ohjaajan tuella syvennymme mm. erilaisiin runokuviin, rytmiin, esteettiseen kieleen ja lyyrisiin maisemiin. Kokeilemme itsekin! Harjoitteleminen tulkintaa, ja iloitemme luku- ja kirjoitusmatkastamme lyriikkaan. Runopoluilla aistien kirjoitamme sanat, ajatukset, kokemukset, unet, toiveet ja mielikuvituksemme koko maaston runon muotoon. Annamme sanoille luvan tulla esille ja voimaannuttaa kirjoittajaansa ja lukijaansa. Kokoonnotumiset: 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., ja ma 28.11. Esitys pe 2.12 klo 17.30. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

110605 Terapeuttinen satu - intensiivikurssi

Ke 10.30–13.00 Pääkirjasto, opintosal, Vuojärventie 2

11.1.–5.4.2023

Jarna Pihlajamäki

Tunteja 21 keväällä

Kurssimaksu 32,00 €

Sadut ovat silta lapsuuteemme. Sadut ovat polku alitajuntaiseen, mielikuvitukseemme, ohitettuun sisimpäämme ja luovuuteemme. Sadut kutsuvat meidät muistamaan, heittäytymään, luomaan, tuntemaan ja kirjoittamaan. Satukurssilla saamme tutustua erilaisiin maailmoihin satuhahmojen kautta ja saamme tuntea satujen terapeuttisen ja mieltä hoitavan vaikutuksen. Kurssin aikana pidämme pieniä satutuokioita tai -retkiä ja kokeilemme kirjoittaa oman voimasatamme. Kokoonnotumiset: 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4. Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023.

110606 Lukupiiri

Ti 17.30–19.00 Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2

13.9.–13.12.2022, 10.1.–4.4.2023

Minna Yli-Karjanmaa

Tunteja 10 syksyllä, 10 keväällä

Kurssimaksu 32,00 €

Tule mukaan lukupiiriin! Kokoonnumme kolmen viikon välein keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia luetuista kirjoista. Annamme toisten arvaamattomien ajatusten laajentaa näköalojamme ja yllättää meidät! Ensimmäisellä kerralla valitsemme luettavat kirjat osallistujien toiveiden ja ohjaajan ehdotusten pohjalta. Järjestetään yhteistyössä Laukaan kirjaston kanssa. Kokoonnotumiset syksy: 13.9., 4.10., 25.10., 15.11., 13.12., kevät: 10.1., 31.1., 21.2., 14.3., 4.4. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

KUVATAIDE JA MUOTOILU

110301 Piirustus ja maalaus

Ke 17.30–20.00 Sydän-Laukaan koulu, kuvataidelka C12, Saralinnantie 3

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Merja Nykänen

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Kurssilla opit kynäpiirustusta, akvarelli-, akryyli- sekä öljyvärimaalausta. Kurssi sopii sekä maalausta harrastaneille sekä vasta-alkajille. Ota haluamasi omat piirustus- ja

maalaustarvikkeet mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 7.9.22.

110304 Öljyvärimaalaus (syksy)

Ma 15.00–20.00, Ti 15.00–20.00, Ke 15.00–20.00, To 15.00–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

5.–8.9.2022

Raija Luoma

Tunteja 24 syksyllä

Kurssimaksu 39,00 €

Tiesitkö, että ensimmäiset öljyvärimaalaukset tehtiin noin 800 vuotta sitten? Edelleen se on yksi arvostetuimmista taidemuodoista. Öljyvärimaalauskurssi on tarkoitettu vasta-alkajille tai kauemmin maalanneille. Ota mukaasi värit, maalauspohja, siveltimet ja pellavaöljy sekä hajuton tärpätti. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2022.

110305 Öljyvärimaalaus (kevät)

Ma 15.00–20.00, Ti 15.00–20.00, Ke 15.00–20.00, To 15.00–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

24.–27.4.2023

Raija Luoma

Tunteja 24 keväällä

Kurssimaksu 39,00 €

Tiesitkö, että ensimmäiset öljyvärimaalaukset tehtiin noin 800 vuotta sitten? Edelleen se on yksi arvostetuimmista taidemuodoista. Öljyvärimaalauskurssi on tarkoitettu vasta-alkajille tai kauemmin maalanneille. Ota mukaasi värit, maalauspohja, siveltimet ja pellavaöljy sekä hajuton tärpätti. Ilmoittautuminen päättyy 14.4.2023.

110310 Posliininmaalaus (päivä)

Ti 13.00–16.15 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

13.9.–15.11.2022, 10.1.–28.3.2023

Raija Luoma

Tunteja 40 syksyllä, 48 keväällä

Kurssimaksu 101,00 €

Jo tuhansia vuosia sitten Kiinassa alkemistit kehittivät värejä, joilla valmiita posliiniesineitä saattoi koristella. Posliininmaalauksella on pitkät perinteet myös Laukaassa. Kurssilla opit erilaisia sivellintekniikoita, työtapoja, värien käyttöä ja sommittelua. Tervetuloa mukaan niin vasta-alkajat kuin aiemmin harrastaneet. Posliinin polttomaksu 15 €/lukuvuosi sisältyy kurssin hintaan. Kurssikokoontuminen pidetään poikkeuksellisesti myös koulujen lomaviikoilla 42 ja 9. Laskutus 2 erässä. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110311 Posliininmaalaus (ilta)

Ti 17.00–19.30 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

13.9.–15.11.2022, 10.1.–28.3.2023

Raija Luoma

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 86,00 €

Jo tuhansia vuosia sitten Kiinassa alkemistit kehittivät värejä, joilla valmiita posliiniesineitä saattoi koristella. Posliininmaalauksella on pitkät perinteet myös Laukaassa. Kurssilla opit erilaisia sivellintekniikoita, työtapoja, värien käyttöä ja sommittelua. Tervetuloa mukaan niin vasta-alkajat kuin aiemmin harrastaneet. Posliinin polttomaksu 15 €/lukuvuosi sisältyy kurssin hintaan. Kurssikokoontuminen pidetään poikkeuksellisesti myös koulujen lomaviikoilla 42 ja 9. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110315 Ikonimaalauskurssi (syksy)

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

1.–16.10.2022

Raija Luoma

Tunteja 24 syksyllä

Kurssimaksu 39,00 €

Haluatko rauhoittua maalaamaan, kokeilla muna-temperamaalausta? Ikonimaalaus kehittyi taidemuodoksi Bysantin aikana ja siitä tuli pyhää taidetta. Kurssilla saat käyttää omaa luovuutta, mutta silti sinun on maalattava satoja vuosia vanhojen sääntöjen mukaan. Opit Ikonin esipiirustusta ja maalausta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aikaisemmin maalanneille. Kokoontumiskerrat: la-su 1.-2.10. ja 15.-16.10.22. Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2022.

110316 Ikonimaalauskurssi (kevät)

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

21.1.–12.2.2023

Raija Luoma

Tunteja 24 keväällä

Kurssimaksu 39,00 €

Haluatko rauhoittua maalaamaan, kokeilla muna-temperamaalausta? Ikonimaalaus kehittyi taidemuodoksi Bysantin aikana ja siitä tuli pyhää taidetta. Kurssilla saat käyttää omaa luovuutta, mutta silti sinun on maalattava satoja vuosia vanhojen sääntöjen mukaan. Opit ikonin esipiirustusta ja maalausta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aikaisemmin maalanneille. Kokoontumiskerrat: 21.-22.1. ja 11-12.2.2023. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023.

110330 Keramiikka (torstai)

To 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Minna Huusko

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 86,00 €

Voit valmistaa kurssilla kotiin tai puutarhaan ruukkuja, lyhtyjä, astioita ja veistoksia valintasi mukaan. Kurssilla opettelet saventyöstön perustekniikat, harjoittelet erilaisia

koristelumenetelmiä sekä lasittamista. Kurssi sopii kaikille muotoilusta kiinnostuneille. Suunnittelemme ensimmäisellä kerralla työskentelyä ja teemme materiaalilauksen. Keramiikan polttomaksu 15 €/lukukausi sisältyy kurssin hintaan. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

110331 Keramiikka (tiistai)

Ti 18.00–20.30 Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Minna Huusko

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 86,00 €

Voit valmistaa kurssilla kotiin tai puutarhaan ruukkuja, lyhtyjä, astioita ja veistoksia valintasi mukaan. Kurssilla opettelet saventyöstön perustekniikat, harjoittelet erilaisia koristelumenetelmiä sekä lasittamista. Kurssi sopii kaikille muotoilusta kiinnostuneille. Suunnittelemme ensimmäisellä kerralla työskentelyä ja teemme materiaalilauksen. Keramiikan polttomaksu 15 €/lukuvuosi sisältyy kurssin hintaan. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110333 Savimuotoilun alkeet tutuksi (kevät)

La 10.00–15.00, La 10.00–13.15, Su 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6
11.–25.3.2023

Minna Huusko

Tunteja 16 keväällä

Kurssimaksu 29,00 €

Kurssilla tutustut saven eri käsinrakennustekniikoihin ja saat ohjausta oman työskentelyn suunnitteluun. Tällä kurssilla voit valmistaa savesta omien tavoitteiden mukaisia töitä, esim. koruja, ikioman kahvikupin tai vaikkapa puutarhaan pienoisveistoksen. Työt toteutetaan viikonlopun aikana, jonka jälkeen ne raakapoltetaan. Viimeisellä kerralla tutustutaan eri lasittamismenetelmiin ja lasitetaan työt, tämän jälkeen ne poltetaan. Valmiiden töiden hakupäivä sovitaan. Kurssi soveltuu vasta-alkajille ja niille, jotka hakevat lisävarmuutta keramiikan tekoon. Kurssihintaan kuuluu polttomaksu 2 €. Materiaalit, savet ja lasitteet, maksetaan opettajalle käytettyjen määrien mukaan. Kokoon tumiskerrat la-su 11.-12.3. klo 10-15 ja la 25.3. klo 10-13.15. Ilmoittautuminen päättyy 2.3.2023.

110340 Lasityöt syksy (ilta)

To 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

15.9.–25.11.2022

Katja Rauhamäki

Tunteja 30 syksyllä

Kurssimaksu 51,00 €

Kurssilla voit toteuttaa lasitöitä haluamallasi tekniikalla ja tavalla. Opiston lasinsulatusuuneissa syntyy monipuolisesti käyttö- ja koriste-esineitä kuten lautasia, valaisimia, koristeita, koruja ja monia sisustusesineitä. Lasin kylmätyöstötekniikoilla voidaan

valmistaa helposti erilaisia töitä kierrätyslasia hyödyntäen ja yhdistää niihin vaikkapa valokuvia. Kaikkia tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Lasitöiden polttomaksu 7 € sisältyy kurssihintaan. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

110341 Lasityöt (päivä)

Pe 12.00–15.15 Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6

16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023

Katja Rauhamäki

Tunteja 40 syksyllä, 48 keväällä

Kurssimaksu 101,00 €

Kurssilla voit toteuttaa lasitöitä haluamallasi tekniikalla ja tavalla. Opiston lasinsulatusuuneissa syntyy monipuolisesti käyttö- ja koriste-esineitä kuten lautasia, valaisimia, koristeita, koruja ja monia sisustusesineitä. Lasin kylmätyöstötekniikoilla voidaan valmistaa helposti erilaisia töitä kierrätyslasia hyödyntäen ja yhdistää niihin vaikkapa valokuvia. Kaikkia tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Lasitöiden polttomaksu 15 €/lukuvuosi sisältyy hintaan. Laskutus 2 erässä. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

110342 Lasilahjat jouluksi

Ke 17.30–19.00, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, KE-LA, Sarakuja 6

10.–14.12.2022

Katja Rauhamäki

Tunteja 14 syksyllä

Kurssimaksu 29,00 €

Tee pieniä uniikkeja lasilahjoja jouluksi. Kurssilla voi valmistaa esimerkiksi koruja, koristeita tai pieniä astioita. Materiaaleina hyödynnetään valintasi mukaan edullista kierrätyslasia ja värikästä taidelasia. Esineet valmistetaan lasiuunissa sulattamalla. Opettajalta on mahdollisuus ostaa materiaaleja. Kurssihintaan sis. töiden polttomaksua 2 €.

Kurssikokoontumiset: la-su 10.-11.12.2022 klo 10-15 ja ke 14.12.2022 klo 17.30-19.

Viimeisellä kerralla lasitöiden viimeistelyä ja nouto. Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2022.

110343 Lasityöt kevät (ilta)

To 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

12.1.–13.4.2023

Katja Rauhamäki

Tunteja 36 keväällä

Kurssimaksu 56,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110340. Lasitöiden polttomaksu 8 € sisältyy kurssihintaan.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2023.

110346 Betonivalukoristeet

Ke 17.00–19.30, Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta,

Taitola, Sarakuja 6

21.4.–13.5.2023

Maija Valtola

Tunteja 28 keväällä

Kurssimaksu 44,00 €

Tule mukaan valamaan betonisia ruukunsuojuksia, tuikkulyhtyjä, lintujen juoma-altaita ja vateja ym. pieniä koristeita kotipihan koristeeksi. Kokeillaan erilaisia valutapoja sekä pintakoristelu- ja viimeistelytapoja. Kurssi-info pe 21.4. klo 17-19.30. Kurssipäivät pe 5.5. klo 17-20.15, la-su 6.-7.5 klo 10-15, ke 10.5. klo 17-19.30 ja la 13.5. klo 10-15. Ilmoittautuminen päättyy 13.4.2023.

110352 Valomaalauskurssi nuorille

La 16.00–18.30, Su 16.00–18.30 Sydän-Laukaan koulu, Ika A11, Saralinnan tie 3

4.–5.2.2023

Keijo Penttinen

Tunteja 6 keväällä

Kurssimaksu 11,00 €

Yhdistä liike ja pimeässä hohtava valo yllätyksellisesti valokuvaan. Viikonloppukurssilla opit valomaalauksen perusteita ideoiden ja kokeillen pienellä porukalla reilussa meiningissä. Jos sinulla on oma digijärjestelmäkamera, niin ota mukaan. Kuvaaminen omalla kännykällä on mahdollista. Kurssi on suunnattu noin 12-16-vuotiaille. Ilmoittautuminen päättyy 26.1.2023.

110353 Luontokuvauksen perusteet

Ke 17.30–20.00 Sydän-Laukaa/Lukio, Ika B12, Saralinnantie 3

7.9.–16.11.2022

Keijo Penttinen

Tunteja 30 syksyllä

Kurssimaksu 44,00 €

Haluatko oppia luontokuvauksen alkeet ja saada ottamistasi valokuvista parempia? Luontokuvauskurssilla opit perustiedot ja -taidot luontokuvauksesta. Kurssilla käymme läpi muun muassa lähi- ja maisemakuvausta sekä opit kuvankäsittelyn perusteet. Kurssin alussa käymme läpi myös digikameroiden tekniikkaa. Katselemme kurssin aikana opiskelijoiden ottamia valokuvia ja analysoimme niitä hyvässä hengessä. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2022.

110354 Luontokuvauksen jatkokurssi

Ke 17.30–20.00 Sydän-Laukaa/Lukio, Ika B12, Saralinnantie 3

18.1.–12.4.2023

Keijo Penttinen

Tunteja 36 keväällä

Kurssimaksu 48,00 €

Haluatko oppia lisää luontokuvauksesta ja saada ottamistasi valokuvista parempia? Luontokuvauksen jatkokurssilla opit uusia taitoja luonnon kuvauksesta ja saat hyviä vinkkejä

kevään ja kesän kuvauksiin. Kurssilla käymme läpi muun muassa lähi- ja maisemakuvausta, lintukuvausta sekä kuvankäsittelyä. Teemme myös kuvausretkiä kevään edetessä lähiluontoon. Katselemme kurssin aikana opiskelijoiden ottamia valokuvia ja analysoimme niitä hyvässä hengessä. Kurssi sopii myös vähän valokuvausta harrastaneille. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2023.

110355 Valokuvausta edistyneille

Ti 17.30–20.00 Sydän-Laukaa/Lukio, Ika B12, Saralinnantie 3

6.9.–15.11.2022, 17.1.–11.4.2023

Keijo Penttinen

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Syvennä valokuvauksen taitojasi! Kurssi on tarkoitettu edistyneille harrastajille, jotka kuvaavat paljon ja käyttävät digijärjestelmäkameraa. Kurssilla syvennyt henkilökuvaukseen, valaisuun, studiokuvaukseen ja luontokuvaukseen. Ryhmä tekee kuvausretkiä lähiympäristön eri kohteisiin. Kurssin sisältöä suunnitellaan yhdessä ja lopputyönä on valokuvanäyttely yhteisesti sovitusta teemasta. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2022.

Käsityö

110415 Voimaannuttava Skräppäys

Pe 17.30–20.00, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

13.–29.1.2023

Eeva Happonen

Tunteja 27 keväällä

Kurssimaksu tarkentuu myöhemmin

Tervetuloa mukaan Voimaannuttavan Skräppäyksen kurssille, jossa haastan sinut oppimaan uutta! Oletko aina halunnut tallentaa rakkaimmat muistosi valokuva-albumiin? Skräppäys on suosittu askartelun muoto tehdä perinteisestä valokuva-albumista vieläkin ikimuistoisempi. Skräppäyksessä eli leikekirjan kokoamisessa vain luovuus on rajana! Skräppäys on muistiinmerkitsemistä itselle, tarinoiden välittämistä tuleville polville, se on ajan kuvaa ja omaa historiaa. Kurssin aikana saat toteuttaa taiteellista puolta itsestäsi, hullutella, olla asiallinen tai mennä tunteella. Se antaa vapauden tuoda esille siihen valokuvaan, muistoon tai aikaan liittyvän tunteen ja merkitä sen ylös sellaisena kuin se oli. Voit luoda sivun esim. harrastuksista, matkoista, perhetapahtumista, lemmikeistä, ystävistä jne. Voimaannuttavan skräppäyksen tavoitteena on mahdollistaa osallistujalle tulla nähdyksi omalla tavalla. Skräppäyssivuja tehdään itselle, eikä työn tuloksen tarvitse miellyttää muita tai olla muille ymmärrettävä. Kurssin info pe 13.1. klo 17.30-20.00. Työskentelykerrat la-su 21.-22.1 ja 28.-29.1.23 klo 10-15. Ota haaste vastaan ja tule voimaantumaan! Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2023.

110430 Kädentaitopaja

Ti 12.00–14.30 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

13.9.–29.11.2022

Maija Valtola

Tunteja 32 syksyllä

Kurssimaksu 48,00 €

Erilaisia tekstiili- ja kädentaitotekniikoita monipuolisesti yhdistävä kurssi, jossa voit mm. solmeilla makramee-miniseinätekstiilin, neuloa tai virkata asusteen, kokeilla hartsikorujen valmistusta tai ommella nopeasti valmistuvan mekon tai tunikan. Tarkempi sisältö suunnitellaan kurssin infokerralla ti 13.9.22. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110440 Kansallispuku - valmista uutta tai tuunaa perinnettä

Ma 17.30–20.00 Sydän-Laukaan koulu, käsityöлка C36, Saralinnantie 3

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Seija Tiihonen

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Onko kaapissasi kansallispuku mutta et oikein tiedä mitä tehdä sen kanssa? Tai haluaisit kansallispuvun mutta et tiedä mistä aloittaa. Kurssilla käydään läpi kansallispuvun käyttöä ja ideoita tuunaa mun perinne- käytöstä sekä puvun huoltoon liittyviä asioita. Voit tulla kunnostamaan vanhaa pukua tai aloittelemaan kokonaan uutta projektia. Jos puku on kutistunut, selvitetään mitä olisi tehtävissä olemassa olevaa pukua muokkaamalla tai täydentämällä pukua uusilla osilla. Tutustumme myös yleisesti kansallispukujen historiaan ja eroihin eri alueiden puvuissa. Kankaita emme tällä kurssilla kudo. Kurssin ensimmäisellä kerralla opiskelijoiden omien tavoitteiden sekä tarvikkeiden kartoitus. Viimeinen ilmoittautumispäivä 5.9.2022.

110442 Ompelua omaan tahtiin

Ke 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Maija Valtola

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Tule päivittämään ompelutaitojasi rauhallisesti edeten. Kurssilla voit valmistaa helppoja vaatteita ja sisustustekstiilejä. Saat opastusta vaatteen mallin suunnittelussa ja sopivien materiaalien hankinnassa. Kaavojen piirtämiseen voit hyödyntää käsityölehtien valmiskaavoja. Kertaat ompelun tekniikkaa ja perusniksejä. Käytössäsi on Sararannan ompelukoneet ja saumurit, voit tuoda mukasi myös oman koneen. Ota kurssille mukaan muistiinpanovälineet, sakset, nuppineulat, silmäneula, mittanauha ja sisäkengät. Kurssi sopii myös sinulle, joka olet käyttänyt ompelukonetta vain vähän. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

110443 Onni ommellessa, Satavuuo

La 10.00–16.00 Satavuon koulu, tekstiilityöntila, Tarvaalantie 18

8.10.–3.12.2022, 14.1.–11.3.2023

Kirsi Karhunen

Tunteja 35 syksyllä, 35 keväällä

Kurssimaksu 74,00 €

Tule viettämään luovia ompelupäiviä mukavassa seurassa. Opit suunnittelemaan ja valmistamaan omalle vartalotyyppillesi sopivia asuja sovitusapua hyödyntäen. Lisäksi perehdyt kierrätystekstiilien uusiokäyttöön mm. sisustuksessa. Kokoontumislauantait sovitaan lukukauden ensimmäisellä tapaamisessa. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.22.

110445 Sovitusnukke omilla mitoilla

Pe 17.00–20.15, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 Satavuon koulu, tekstiilityöntila,

Tarvaalantie 18

16.9.–2.10.2022

Opettaja varmistuu myöhemmin

Tunteja 32 syksyllä

Kurssimaksu 38,00 €

Ompeletko paljon vaatteita, joiden sovitukseen olet kaivannut apua? Eivätkö vaatteesi istu kunnolla? Tällä kurssilla valmistamme ompelijan käytännöllisen apurin, omien mittojesi ja muotojesi mukaisen sovitusnukun. Nukun päälle voit sovittaa keskeneräisiä vaatteita, joiden istuvuus juuri sinulle on taattu. Teemme lantiomittaisen ylävartalon nukun, jonka pinta pehmustetaan ja päällystetään muotoon ommellulla trikookankaalla. Valmistamme nukelle myös jalustan vaikkapa kierrätysmateriaaleista. Nukun runko valmistetaan teippaustekniikalla vartalosi päälle. Teippausvaihe tehdään seisten ja se vaatii n. 1-2 h seisomisaikaa, mikä on hyvä huomioida, mikäli sinulla on terveydellisiä esteitä työskennellä seisten. Infokerralla pe 16.9. otamme mitat sekä käymme tarkemmin läpi työtavat ja tarvittavat materiaalit. Työskentelyviikonloput la-su 24.-25.9 ja 1.-2-10.22. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.22.

110447 Verhoilukurssi, ajoneuvot ja huonekalut

Ma 17.30–19.00, La 10.00–16.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

12.9.–26.11.2022, 14.1.–25.3.2023

Teija Ässämäki

Tunteja 38 syksyllä, 48 keväällä

Kurssimaksu 86,00 €

Kurssilla opit verhoilemaan nojatuolin tai veneen, auton, mopon tai moottorikelkan penkit....etkä edes tarvitse aiempaa kokemusta! Ota itse työ mukaan tai vähintään valokuva työstä info-kerralle 12.9. klo 17.30-19. Kokoontumislauantait: syksy: 24.9.,8.10.,29.10.,12.11. ja 26.11. ja kevät: 14.1.,28.1.,4.2.,18.2.,11.3 ja 25.3. Kurssihintaan sisältyy tarvikemaksua niiteistä ja nauloista 3 €. Tervetuloa verhoiluryhmään luomaan ihmeitä! Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

110450 Kankaankudonta (päivä)

Ke 13.00–15.30 Kansalaisopisto Sararanta, Polkula, Sarakuja 6

14.9.–30.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Maija Valtola

Tunteja 33 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 74,00 €

Kurssilla opit kangaspuilla kutomisen salat. Perehdyt kankaan suunnitteluun, loimen rakentamisen vaiheisiin, kutomisen käytäntöön sekä kankaan viimeistelyyn. Kudottavat loimet suunnitellaan ryhmissä osallistujien tarpeet huomioiden. Rakentaminen tapahtuu pienryhmissä yhdessä oppien. Kankaan kutomisen toteutat pääasiassa ryhmätapaamisten ulkopuolella sinulle sopivana ajanjaksona. Materiaalikustannukset muodostuvat varaamasi loimen ja kuteiden mukaisesti. Voit ilmoittautua päivä- tai iltaryhmään. Kurssille ovat tervetulleita niin vasta-alkajat kuin kokeneet kutojat! Pitkäaikainen opiskelu voi päättyä 5 vuoden jälkeen, jos kurssilla on jonoa. Laskenta on aloitettu syksystä 2016. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

110451 Kankaankudonta (ilta)

Ti 17.30–20.00 Kansalaisopisto Sararanta, Polkula, Sarakuja 6

13.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Maija Valtola

Tunteja 33 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 74,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110450. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110464 Seitsemän veljeksien puukko

Pe 18.00–21.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 Vattipaja, Rokkakankaantie 3

4.–13.11.2022

Taisto Kuortti

Tunteja 40 syksyllä

Kurssimaksu 83,00 €

Tule valmistamaan historiallinen puukko, jonka esikuva on löydetty läheltä Aleksis Kiven asuinpaikkaa. Puukon suunnitteli sotien jälkeen taiteilija Teuvo-Pentti Pakkala. Kurssilla käytetään mallina alkuperäistä seppä Kalle Seppälän valmistamaa puukkoa. Tarvikemaksu on 50 €. Se maksetaan opettajalle kurssin alussa. Opettajana toimii NTM Taisto Kuortti. Kurssikokoontuminen: pe-su 4.-6. ja 11.-13.11.22. Ilmoittautuminen päättyy 27.10.2022.

110470 Puutyöt, kirkonkylä

Ke 18.00–20.30 Laukaan kk:n koulu, B-rak. teknisen työn lka, Jokiniementie 11

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Vesa Vekki

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Puutöissä voit valmistaa omien tarpeidesi mukaan käyttö- ja koriste-esineitä tai korjata

vanhaa. Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet opiskelijat! Alle 15-vuotias voi osallistua kurssille aikuisen seurassa. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

110471 Puutyöt, Leppävesi

Ma 18.00–20.30 Leppäveden koulu, Tiituspohjantie 50

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Tapio Paulov

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110470. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

110472 Puutyöt, Vihtavuori

Ti 18.00–20.30 Vihtavuoren alakoulu, teknisentyöntila, Koulutie 2

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Tommi Jääskeläinen

Tunteja 30 syksyllä, 36 keväällä

Kurssimaksu 71,00 €

Puutöissä voit valmistaa omien tarpeidesi mukaan käyttö- ja koriste-esineitä tai korjata vanhaa. Mahdollisuus myös pienimuotoisten metallitöiden valmistamiseen ja korjaamiseen.

Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet opiskelijat! Alle 15-vuotias voi osallistua kurssille aikuisen seurassa. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110485 Muotoilola-ryhmä (7–10 v.)

To 16.30–18.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

Maija Valtola

Tunteja 22 syksyllä, 28 keväällä

Kurssimaksu 62,00 €

Hei sinä 7 - 10 -vuotias, innostu käsityöstä ja kuvataiteesta! Tule mukaan aloittamaan tai jatkamaan aiempaa harrastusta; piirtämään, maalaamaan, kuvioimaan, punomaan, muovailemaan ja rakentelemaan. Saat kokeilla erilaisia luovia työtapoja ja tutustua erilaisiin materiaaleihin. Kokoon-tuminen torstaisin klo 16.30 - 18.00 Ateljee Innostuksessa, Sarakuja 6, Laukaa. Kurssimaksu koko lukuvuodeksi on 62 € ja tarvikemaksu 60 €, sisaralennus 10 € / lukukausi. Laskutus tapahtuu kahdessa erässä. Kurssi valmentaa myös taiteen perusopetuksen opintoihin. Ilmoittaudu rohkeasti mukaan 8.9. mennessä!

110490 Hyönteishotelli kevään pörriäisille (Lapsi-aikuinen)

La 10.00–13.15 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

22.4.2023

Maija Valtola

Tunteja 4 keväällä

Kurssimaksu 19,00 €

Valmista puutarhan pölyttävälle hyönteisille pieni hauska pesä- ja suojapaikka. Kokoa se valmiiseen talorunkoon yksin tai yhdessä kaverin kanssa. Hotellipajassa on valmiina käyttöösi luonnonmukaisista tarveaineita. Voit tuoda mukasi myös omia sisustusmateriaaleja esimerkiksi käpyjä, kaarnaa, oksia, reikätiiliä. Työskentelyssä voit käyttää kurssipaikan työvälineitä, käsisaha, porakonetta, vasaraa, sivuleikkureita. Tarvikemaksu 8 €/hotelli sisältyy osallistujien kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 13.4.2023.

110491 Joulupaja (Lapsi-aikuinen)

La 10.00–15.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

3.12.2022

Maija Valtola

Tunteja 6 syksyllä

Kurssimaksu 11,00 €

Tule valmistamaan pieniä joululahjoja, jouluisia tervehdyksiä ja kodin koristeita yksin tai yhdessä kaverin kanssa. Tarvikkeet voit ostaa kurssilta. Ilmoittautuminen päättyy 24.11.22.

110495 Inspis-ryhmä (syksy)

To 10.00–14.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

15.9.–15.12.2022

Maija Valtola

Tunteja 65 syksyllä

Kurssimaksu 0,00 €

Kädentaitoryhmässä valmistetaan koriste- ja käyttöesineitä erityisesti kierrätysmateriaaleja hyödyntäen. Osallistujat voivat itse vaikuttaa toiminnan sisältöön. Työskentelyssä korostuu luovuus ja uusien taitojen oppiminen. Kokoontumisien tarkoituksena on tarjota mielekästä tekemistä sekä lisätä osallistujien hyvinvointia. Toimintaan sisältyy yhdessä tekemistä, sekä vierailuja ja retkiä mahdollisuuksien mukaan. Tämä on kuntouttavan työtoiminnan kurssi, johon ilmoittaudutaan kunnan työllistämispalvelujen kautta. Ei kokoontumista koulujen lomaviikolla 42.

110496 Inspis-ryhmä (kevät)

To 10.00–14.00 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

12.1.–13.4.2023

Maija Valtola

Tunteja 65 keväällä

Kurssimaksu 0,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110495. Ei kokoontumista koulujen lomaviikolla 9.

JÄRJESTÖKOULUTUS

320501 Kaikki irti Googlen hausta! Hakukoneoptimoinnin verkkotyöpaja yhdistyksille

To 17.00–18.30 Verkkokurssi

27.10.2022

Tunteja 2 syksyllä

Kurssimaksu 0,00 €

Mitä on hakukoneoptimointi? Miten parantaa ilmaista Google-näkyvyyttä yhdistyksen verkkosivuilla ja somessa? Verkkotyöpajassa saat helppoja ja käytännönläheisiä vinkkejä hakukonenäkyvyyden parantamiseen. Työskentelyosuudessa pääset tutkimaan oman yhdistyksesi kannalta tärkeitä hakusanoja ja harjoittelemaan ytimekkäiden kuvausten kirjoittamista. Työpajan vetävät viestintäyrittäjät Jesse Raitapuro ja Johanna Berlin, Aargh! Digital Oy.

Linkki ja osallistumisohjeet lähetetään ilmoittautuneille ilmoittautumisajan päätyttyä. Ilmainen verkkotyöpaja on tarkoitettu sosiaali- ja terveysjärjestöissä ja muissa yleishyödyllisissä yhdistyksissä toimiville. Järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Yhteisöjen Tuen KYT-järjestöpalveluiden, Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen ja Koskelan setlementti ry:n kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 24.10.2022.

TURVALLISUUS

951101 Järjestyksenvalvojan kertauskurssi

La 9.00–15.45 Pääkirjasto, opintosali, Vuojärventie 2

8.10.2022

Miikka Holmavuo

Tunteja 8 syksyllä

Kurssimaksu 0,00 €

Kurssi on tarkoitettu järjestyksenvalvojaksi hyväksytyille henkilöille, jotka ovat uusimassa järjestyksenvalvojaksi hyväksymistään. Kurssiin sisältyy teoriakoulutuksen lisäksi turvallisuustarkastuksiin liittyvää käytännön harjoittelua ja se on sisällöltään sisäministeriön määrittelemän mukainen. Voit osallistua kertauskurssille milloin tahansa peruskoulutuksen suorittamisen jälkeen. Kurssitodistus on voimassa 6 kk koulutuksesta. Uutta järjestyksenvalvojakorttia haetaan poliisilta ja edellytyksenä on hyväksytysti suoritettu järjestyksenvalvojan kertauskurssin suorittaminen.

Huomioithan, että ennen 1.3.2007 suoritettu peruskurssi on vanhentunut. Jos korttisi voimassaolo ehtii päättyä ennen uuden hyväksynnän hakemista, sinun tulee suorittaa peruskurssi uudelleen. Uudemmat peruskurssit eivät vanhene.

Huom. Työnantajan tarjoamat liikunta- ja kulttuurietuudet eivät käy kurssin maksuvälineenä. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2022.

MAATALOUS, PUUTARHATALOUS

710301 Pajuenkeli

La 10.00–16.00 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

12.11.2022

Miia Raitio

Tunteja 7 syksyllä

Kurssimaksu 19,00 €

Kurssilla punomme luonnonpajusta enkelin. Enkeli sopii koristeeksi parvekkeelle tai puutarhaan. Saat pajunkeruu ohjeet kurssin ilmoittautumisajan päätyttyä. Enkeleitä, onhan

heitä! Ilmoittautuminen päättyy 2.11.2022.

710302 Joulukranssi

La 13.00–15.30 Kansalaisopisto Sararanta, Ateljee Innostus, Sarakuja 6

26.11.2022

Miia Raitio

Tunteja 3 syksyllä

Kurssimaksu 36,00 €

Kurssilla sidomme kauniin havukranssin erikoishavuista; pihdasta, buxuksesta jne. Voit koristella kranssin haluamallasi tavalla. Koristeita ja nauhoja ym. voi ostaa opettajalta. Muilta osin materiaalikustannukset sisältyvät kurssin hintaan. Matka joulun voi alkaa! Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2022.

710305 Kevätkranssi

La 13.00–15.30 Kansalaisopisto Sararanta, Taitola, Sarakuja 6

18.3.2023

Miia Raitio

Tunteja 3 keväällä

Kurssimaksu 36,00 €

Kranssikurssilla sidomme keväisistä materiaaleista kranssin, jonka voit ripustaa joko ulos tai sisälle. Käytämme sekä kuivia että kauniita kuivuvia tuoreita materiaaleja; koivun oksia, eucalyptusta, limoniumia, kultahehkun kultaisia palleroita, pellavaa, jänönhäntiä sekä luonnosta kehrääviä pajunkissoja. Kranssin kukkamateriaalien sävyt ovat keltaisen, beesin sävytaletista. Voit halutessasi lisätä kranssiin höyheniä, viiriäisenmunia, rusetin ja/tai pupukoristeita, joita voi ostaa opettajalta. Muilta osin materiaalikustannukset sisältyvät kurssin hintaan. Tervetuloa kevät! Ilmoittautuminen päättyy 8.3.2023.

KOTITALOUS

810201 Hatšapuri eli georgialainen juustoleipä

La 11.00–14.00 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3

1.10.2022

Polina Anttonen

Tunteja 3,67 syksyllä

Kurssimaksu 16,00 €

Tervetuloa tutustumaan georgialaiseen keittiöön ja valmistamaan hatšapuria - yhtä georgialaisen keittiön herkullisimmista leivonnaisista. Kurssilla opit valmistamaan hatšapuritaikinaa ja tekemään siitä kaksi eri versiota. Taikinan valmistuksen välissä tutustut hatšapurin historiaan, saat tietoa sen eri versioista Georgian alueista riippuen, sekä vinkkiä juustotäytteen valmistamiseen ja hatšapurin muotoiluun. Lisäksi saat kotiin vietäväksi kattavan ohjepaketin. Kurssin lopuksi maistelemme yhdessä tuotoksiamme ja loput piirakat saamme kotiin vietäviksi. Ota mukaan oma essu, keittötyöhön sopivat jalkineet ja pussi tai

rasia. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2022.

810202 Provencelaista kasvisruokaa

La 14.30–19.00 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3

8.10.2022

Ritva Olsbo

Tunteja 5,33 syksyllä

Kurssimaksu 36,00 €

Kurssilla teemme makumatkan Etelä-Ranskan Provenceen. Oliiviöljy, värikkäät kasvikset, hedelmät sekä mantelit ovat raaka-aineitamme. Ota mukaan oma essu, viinilasi ja keittiötyöhön sopivat jalkineet. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2022.

810203 Venäläinen liha- ja kalaseljanka

La 11.00–14.00 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3

5.11.2022

Polina Anttonen

Tunteja 3,67 syksyllä

Kurssimaksu 18,00 €

Seljanka-keittoa pidetään yhtenä herkullisimmista ruoista venäläisessä keittiössä. Kurssilla valmistamme sekä kala- että lihaseljankaa. Opit muun muassa lihaseljangan ainutlaatuinen hieman happaman maun salaisuuden ja saat vinkkejä hyvän liha- ja kalaliemen valmistamiseen. Kurssin lopuksi maistelemme yhdessä tuotoksiamme. Dobro pozalovatj k stolu - Tervetuloa pöytään! Ota mukaan oma essu, keittiötyöhön sopivat jalkineet ja säilytysrasia ylijäävän keiton kotiin viemistä varten. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 7 €. Ilmoittautuminen päättyy 27.10.2022.

810204 Herkulliset karkit

Ke 17.00–19.30 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3

9.11.2022

Jonna Ortju

Tunteja 3 syksyllä

Kurssimaksu 22,00 €

Karkkikurssilla loihdimme maukkaita herkkuja juhlaan sekä arkeen puhtaista ja laadukkaista raaka-aineista tinkimättä. Tutustumme ja hyödynnämme maustamisessa makunystyröitä hiveleviä eteerisiä öljyjä kuten piparminttua, kardemummaa, sitruunaa, inkivääriä, kanelia, neilikkaa ja appelsiinia. Voit ottaa mukaan oman essun ja keittiötyöhön sopivat jalkineet. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 11 €. Tule viettämään aikaa yhdessä perheen kanssa karkkeja valmistaen! Ilmoittautuminen päättyy 2.11.2022.

810205 Ranskalainen joulu

La 14.30–19.00 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3

26.11.2022

Ritva Olsbo

Tunteja 5,33 syksyllä

Kurssimaksu 41,00 €

Kurssilla tutustumme ranskalaiseen joulunviettoon ja valmistamme mm. Vin chaud'ta eli kuumaa viiniä sekä lintupaistia ja jouluhalon ranskalaisittain. Ota mukaan oma essu, viinilasi ja keittiötyöhön sopivat jalkineet. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 30 €. Ilmoittautuminen päättyy 17.11.2022.

810208 Venäläiset piirakat

La 11.00–14.00 Sydän-Laukaan koulu, kotitalouslka A12, Saralinnantie 3

11.2.2023

Polina Anttonen

Tunteja 3,67 keväällä

Kurssimaksu 16,00 €

Tervetuloa tutustumaan venäläisten piirakoiden valmistukseen! Kurssilla opit valmistamaan vatrushkoja, rasstegaita sekä muita suolaisia ja makeita piirakoita erilaisin täyttein.

Maistelemme yhdessä tuotoksiamme ja loput piirakat otamme kotiin vietäviksi.

Ota mukaan oma essu, keittiötyöhön sopivat jalkineet sekä pussi tai rasia. Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 2.2.2023.

TERVEYS JA HYVINVOINTI

830201 TRE- peruskurssi

Su 15.00–18.00, Su 14.00–16.00 Taitojen talo, Kantolantie 442

9.–30.10.2022

Gila Heimonen

Tunteja 6,67 syksyllä

Kurssimaksu 16,00 €

TRE (Trauma and Tension Releasing Exercises)-menetelmä perustuu yksinkertaiseen ja tehokkaaseen liikesarjaan, jota voit hyödyntää stressistä ja traumaattisista kokemuksista palautumiseen. Kurssilla opit tekemään TRE-harjoituksen niin, että voit tehdä harjoitusta myös itsenäisesti. Lisäksi opit ymmärtämään autonomisen hermoston toimintaa erilaisissa tilanteissa ja säätelemään vireystilaasi hyvinvointia ja toimintakykyä edistäväksi. Menetelmä soveltuu itsehoitomenetelmäksi, tukemaan terapiaprosesseja ja erityisen hyvin ammattiryhmille, jotka altistuvat työssään sijaistraumatisoitumiselle. Osallistujat haastatellaan lyhyesti puhelimitse ennen kurssin alkua. Kokoontumiset 9.10 klo 15.00-18.00 ja 30.10 klo 14.00-16.00. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2022.

830202 Mindfulness työssä 1

La 10.00–16.00 Taitojen talo, Kantolantie 442

19.11.2022

Gila Heimonen

Tunteja 7 syksyllä

Kurssimaksu 19,00 €

Haluatko saada konkreettisia työkaluja työssä jaksamiseen ja edistää työkykyäsi? Tällä mindfulness- eli hyväksyvän, tietoisien läsnäolon kurssilla opit tunnistamaan, mitkä tekijät kuormittavat työssäsi ja mitkä innostavat ja antavat voimavaroja. Opit tekemään yksinkertaisia, omaan työhön liitettäviä harjoituksia, joiden avulla voit lisätä kykyäsi kuunnella itseäsi sekä omia tarpeitasi, kykyä säädellä kokemaasi stressiä ja työn kuormittavuutta sekä edistää palautumista ja mielenrauhaa. Saat opettajalta pienen ennakkotehtävän ennen kurssin alkamista. Ilmoittautuminen päättyy 10.11.2022.

830205 Mindfulness työssä 2

La 10.00–16.00 Taitojen talo, Kantolantie 442

25.3.2023

Gila Heimonen

Tunteja 7 keväällä

Kurssimaksu 19,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830202. Ilmoittautuminen päättyy 16.3.2023.

LIIKUNTA JA TANSSI

LIIKUNNAN JA TANSSIN KOKEILUVIIKOT

Useimmilla koko lukuvuoden kestäville liikunta- ja tanssikursseilla on ”kokeiluviihkö”: viikot 37 ja 38. Voit käydä näillä viikoilla kokeilemassa, mikä kurssi sopii sinulle. Ilmoittaudu kurssille normaalisti. Kun saat kurssipaikan, voit käyttää 2 kokeilukertaa. Jos kokeilukertojen jälkeen toteat, että kurssi ei sovi sinulle, voit perua ilmoittautumisesi maksutta 25.9.2022 mennessä seuraavilla tavoilla:

- osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa → omat tiedot. Kirjoita kenttiin kurssin numero ja ilmoittautumistunnus, jonka olet saanut sähköpostiisi ilmoittautumisen vahvistusviestissä
- puhelimitse opiston toimistoon puh. 014 267 5761
- sähköpostilla ilmoittamalla nimesi, peruttavan kurssin nimen ja numeron.

Ilmoittautuminen on sitova 26.9.2022 alkaen. Poisjäänti ei ole peruutus. Kokeiluviihkö eivätkö koske lyhytkursseja, eikä kursseja, joiden kuvauksen perässä lukee ”ei kokeilukertoja”.

Varapaikalta kokeilu ei ole mahdollista. Liikunta- ja tanssikurssit käynnistyvät, mikäli ennakkoilmoittautuneita opiskelijoita on yhdeksän (9). Jos kurssin osallistujamäärä on kokeiluviihköjen jälkeen alle yhdeksän, kurssi peruuntuu.

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

830102 Liikkis (7-11 v)

Ma 17.30–18.30 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18

12.9.–14.11.2022, 9.1.–27.3.2023

Reija Jäälaakso

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Rennonhauskaa ja monipuolista liikuntaa kaikille 7-11 –vuotiaille sekä sisällä että ulkona. Tunneilla kehität perusliikunta- ja koordinaatiotaitoja, liikkuvuutta sekä yhteistyötaitoja leikkien, pelaten ja temppuillen. Tunneilla koet onnistumisen iloa sekä saat punaiset posket ja hyvän mielen. Varusteiksi joustavat, liikkumisen sallivat sisävaatteet ja juomapullo sekä erikseen ilmoitettuna ajankohtana säänmukaiset ulkovaatteet. Turvallisuussyistä liikumme sisällä paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykän kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Ulkoliikuntakerroista ilmoitetaan erikseen viimeistään edellisenä päivänä sähköpostitse. Muistatthän ilmoittaa ilmoittautuessanne voimassa olevan sähköpostiosoitteenne, ja tarkistatthän viikoittain sähköpostin ennen Liikkiksen alkamista. Sisäänkäynti liikuntasaliin Saviontien puolelta. Tämän kurssin tunnit pidetään myös syyslomaviikolla ma 17.10.2022 sekä talvilomaviikolla ma 27.2.2023. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

830103 Telinevoimistelu A (7-9 v)

Ke 17.00–18.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Viivi Nieminen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Tunneilla temppuillaan ja harjoitellaan rennossa ilmapiirissä voimistelun perusliikkeitä ja -asentoja. Tutuksi tulevat myös vaativammatkin liikkeet, kuten kärrynpyörä, käsilläseisonta ja voltit. Voimistelu kehittää mm. koordinaatiokykyä, kehonhallintaa, notkeutta sekä voimaa. Voit edetä harjoitteissa rauhassa oman uskalluksen ja omien taitojen mukaan. Varusteiksi joustavat, liikkumisen sallivat vaatteet ja juomapullo. Turvallisuussyistä liikumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti "Liikuntahalli". Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830104 Telinevoimistelu B (10-13 v)

Ke 18.00–19.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Viivi Nieminen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830103. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti "Liikuntahalli". Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830105 Temppujami (7-12 v)

Ke 17.00–17.45 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Ronja Linna

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

Rennonhauskaa, monipuolista temppuילua ja akrobatiaa kaikille 7-12 –vuotialle. Tavoitteena on, että jokainen oppii ainakin yhden uuden tempun. Tunneilla kehitetään perusliikunta- ja koordinaatiotaitoja sekä liikkuvuutta. Yhteistyötaitoja kehitetään leikkien avulla. Voit edetä tempuissa oman uskalluksen ja taitotason mukaan. Varusteiksi joustavat, liikkumiseen sallivat vaatteet ja juomapullo. Turvallisuussyistä liikumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830106 Temppuakro A (7-12 v)

Ma 16.00–17.00 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Monipuolisia akrobatialiikkeitä sekä kehonhallinnan ja liikkuvuuden harjoitusta kannustavassa ilmapiirissä kaikille 7-12 –vuotiaille. Tutuksi tulevat muun muassa kärrynpyörät, päällä- ja käsilläseisonnat ja erilaiset voltit. Tunneilla kehitetään perusliikunta- ja koordinaatiotaitoja sekä liikkuvuutta. Yhteistyötaitoja kehitetään alkulämmittelynä toteutettavien leikkien avulla. Voit edetä tempuissa oman uskalluksen ja taitotason mukaan. Varusteiksi joustavat, liikkumiseen sallivat vaatteet ja juomapullo. Turvallisuussyistä liikumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla väliköissä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

830107 Temppuakro B (7-9 v)

Ke 16.00–17.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Viivi Nieminen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Monipuolisia akrobatialiikkeitä sekä kehonhallinnan ja liikkuvuuden harjoitusta kannustavassa ilmapiirissä kaikille 7-9 –vuotiaille. Tutuksi tulevat muun muassa kuperkeikat, päällä- ja käsilläseisonta sekä kärrynpyörä. Tunneilla kehitetään perusliikunta- ja koordinaatiotaitoja sekä liikkuvuutta. Yhteistyötaitoja kehitetään alkulämmittelynä toteutettavien leikkien avulla. Voit edetä tempuissa oman uskalluksen ja taitotason mukaan. Varusteiksi joustavat, liikkumiseen sallivat vaatteet ja juomapullo. Turvallisuussyistä liikumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Liikuntahalli”. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830108 Temppuakro C (7-12 v)

Ke 17.55–18.55 Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Monipuolisia akrobatialiikkeitä sekä kehonhallinnan ja liikkuvuuden harjoitusta kannustavassa ilmapiirissä kaikille 7-12 –vuotiaille. Tutuksi tulevat muun muassa kärkyrpyörät, päällä- ja käsilläseisonnat ja erilaiset voltit. Tunneilla kehitetään perusliikunta- ja koordinaatiotaitoja sekä liikkuvuutta. Yhteistyötaitoja kehitetään alkulämmittelynä toteutettavien leikkien avulla. Voit edetä tempuissa oman uskalluksen ja taitotason mukaan. Varusteiksi joustavat, liikkumiseen sallivat vaatteet ja juomapullo. Turvallisuuksystä liikumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Liikkuessa ei tarvita kännykkää, joten pidäthän kännykkäsi kiinni ja säilytät sen repussa tai muuten sivussa tunnin ajan. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

LIIKUNTAA AIKUISELLE JA LAPSELLE

830113 Nyt aikuiset ja lapset liikkumaan A

To 17.00–17.45 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Suvi-Tuulikki Reina

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

Nyt aikuiset ja lapset yhdessä liikkumaan! Aikuisten ja lasten yhteiseen liikuntaryhmään voi osallistua aikuinen 2-5-vuotiaiden lasten kanssa. Ryhmän toimivuuden vuoksi 1 aikuinen / max 2 lasta. Ilmoittautuminen aikuisen nimellä. Aikuisten ja lasten liikuntaryhmässä liikutaan yhdessä leikin ja musiikin avulla, opetellaan perusliikuntataitoja ja yhdessä oloa, koetaan oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Varusteiksi joustavat, liikkumisen sallivat vaatteet. Turvallisuuksystä liikumme paljain jaloin tai liukuestetossuilla. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla väliköissä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830114 Nyt aikuiset ja lapset liikkumaan B

Ti 18.00–18.45 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Suvi-Tuulikki Reina

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830113. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti "Liikuntahalli". Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830115 Nyt aikuiset ja lapset tanssimaan

Ke 17.00–17.45 Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Nyt aikuiset ja lapset yhdessä tanssimaan! Tanssillinen tunti 5-7-vuotiaalle lapselle ja aikuiselle. Ryhmän toimivuuden vuoksi 1 aikuinen / max 2 lasta. Ilmoittautuminen aikuisen nimellä. Tunnilla liikutaan musiikista, rytmistä ja yhdessäolosta nauttien. Monipuolisen kehon käytön kautta koetaan oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Tunti sopii kaikille, aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvitse olla. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830116 Jooga aikuiselle ja lapselle

Su 16.45–17.45 Leppäveden vanha koulu, liikuntasali, Seppäläntie 22

11.9.–2.10.2022

Heta Viinikainen

Tunteja 5,32 syksyllä

Kurssimaksu 11,00 €

Aikuisen ja lapsen jooga on hetki, jossa on aikaa ja tilaa olla yhdessä. Aikuisen ja lapsen joogaan voi osallistua aikuinen yhdessä 3-8 –vuotiaan lapsen kanssa. Ryhmän toimivuuden vuoksi 1 aikuinen / 1 lapsi. Ilmoittautuminen aikuisen nimellä. Tunti sisältää joogasadun, liikuntaleikkejä ja loppurentoutuksen. Otattehan mukaan kevyet peitot ja itsenne mittaiset alustat. Jokainen tunnille osallistuja joogaa omista lähtökohdistaan, aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Salissa on viileää. Suosittelemme kerrospukeutumista ja lämpimiä sukkia. Sisäänkäynti koulurakennuksen päädyssä, katoksen suojassa olevasta pääovesta. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2022.

JOOGA

830117 ETÄKURSSI: SJL® - jooga

Pe 18.00–19.30 Etäopetus

16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023

Kari Laitinen

Tunteja 20 syksyllä, 22 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

SJL® -jooga on Suomen joogaliiton mukaista hathajoogaa, jossa dynaamista tekemistä ja voimakkaita asanoita, lempeitä ja rentouttavia unohtamatta. Kurssi sopii kaikenikäisille, myös vasta-alkajille. Harjoitus noudattaa SJL® - joogatunnin rakennetta ja perusperiaatteita. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa ja kehontuntemusta sekä oppia yhdistämään hengitys liikkeeseen. Pyrimme löytämään kehon ja mielen harmonian sekä omakohtaisen joogakokemuksen, jolloin jokainen suorittaa osan harjoituksesta itsenäisesti ilman ohjausta. Tarvitset harjoitusta varten itsesi pituinen alustan ja mukavan joustavan vaatetuksen. Rentoutumisosuudessa voit halutessasi käyttää kevyttä peittoa. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet- yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumishjeet

toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Tuntia ei pidetä pitkäperjantaina 7.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2022.

830118 Hathajooga A

To 9.00–10.30 Laukaan kirkonkylän koulun mattosali, E-rakennus, Jokiniementie 11

15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

Mari Mikkilä

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Perehdymme hathajoogan perusasanoihin ja dynaamisiin liikesarjoihin. Käytämme alusta asti apuna hengitystä ja keskitämme tietoisuutemme kehon- ja mielen käyttöön. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, sopii myös alkeita käyneille, jäykkyys on eduksi. Lämmin ja joustava pukeutuminen. Salissa on viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Ota mukaan itsesi mittainen alusta ja rentoutumisosuutta varten kevyt peitto. Kohti joustavampaa elämää! Sisäänkäynti mattosaliin Laukaantien puolelta. Kulku päiväkodin pihan läpi.

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830119 Hathajooga B

Ti 20.00–21.00 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Milla Salonen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Tunti koostuu helpoista kehoa vahvistavista ja tasapainottavista asanoista. Kehon avaamisen ja vahvistamisen lisäksi pääset hellimään myös mieltäsi. Pysähtelemme harjoituksen aikana asanoihin hengittelemään muutamien hengityskierrosten ajaksi ennen kuin jatkamme seuraavaan, luvassa siis mukavan rauhalliseen tahtiin etenevä harjoitus. Harjoituksen alkuun teemme dynaamisemman osion, loppua kohden rauhoittelemme ja laskeudumme vähitellen lattiatasoon. Salissa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Otathan mukaan itsesi pituisen alustan. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2022.

830120 SJL® - jooga A

Ma 19.45–21.00 Sydän-Laukaan koulu, liikuntasali, Saralinnantie 3

26.9.–28.11.2022, 9.1.–24.4.2023

Kari Laitinen

Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

SJL® -jooga on Suomen joogaliiton mukaista hathajoogaa, jossa dynaamista tekemistä ja voimakkaita asanoita, lempeitä ja rentouttavia unohtamatta. Kurssi sopii kaikenikäisille, myös vasta-alkajille. Harjoitus noudattaa SJL® -joogatunnin rakennetta ja perusperiaatteita. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa ja kehontuntemusta sekä oppia yhdistämään hengitys liikkeeseen. Pyrimme löytämään kehon ja mielen harmonian sekä omakohtaisen joogakokemuksen, jolloin jokainen suorittaa osan harjoituksesta itsenäisesti ilman ohjausta. Salissa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Ota mukaan

itsesi pituinen alusta sekä rentoutumisosuutta varten kevyt peitto. Tämän kurssin tunnit pidetään myös syyslomaviikolla ma 17.10.2022 sekä talvilomaviikolla ma 27.2.2023. Tunteja ei pidetä 13.3., 20.3. eikä 27.3.2023 ylioppilaskirjoituksista johtuvien saliperuutusten vuoksi. Tuntia ei pidetä myöskään 2. pääsiäispäivänä 10.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 19.9.2022.

830121 SJL® -jooga B

Ke 19.30–21.00 Vihtavuoren koulun liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Kari Laitinen

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

SJL® -jooga on Suomen joogaliiton mukaista hathajoogaa, jossa dynaamista tekemistä ja voimakkaita asanoita, lempeitä ja rentouttavia unohtamatta. Kurssi sopii kaikenikäisille, myös vasta-alkajille. Harjoitus noudattaa SJL® - joogatunnin rakennetta ja perusperiaatteita. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa ja kehontuntemusta sekä oppia hengityksen yhdistämistä liikkeeseen. Pyrimme löytämään kehon ja mielen harmonian sekä omakohtaisen joogakokemuksen, jolloin jokainen suorittaa osan harjoituksesta itsenäisesti ilman ohjausta. Salissa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Ota mukaan itsesi pituinen alusta alusta sekä rentoutumisosuutta varten kevyt peitto. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä, liikuntahallin puoleisella seinustalla. Liikuntasalin ovessa on koodi E008 ja oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830122 Äijäjooga

Ma 18.30–19.45 Sydän-Laukaan koulu, liikuntasali, Saralinnantie 3

26.9.–28.11.2022, 9.1.–24.4.2023

Kari Laitinen

Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Äijäjooga on Suomen joogaliiton (SJL) mukaista hathajoogaa, jossa dynaamista tekemistä ja voimakkaita asanoita, lempeitä ja rentouttavia unohtamatta. Harjoitus noudattaa SJL® - joogatunnin rakennetta ja perusperiaatteita. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa ja kehontuntemusta sekä oppia yhdistämään hengitys liikkeeseen. Pyrimme löytämään kehon ja mielen harmonian sekä omakohtaisen joogakokemuksen, jolloin jokainen suorittaa osan harjoituksesta itsenäisesti ilman ohjausta. Kurssi sopii kaikenikäisille miehille, myös vasta-alkajille. Salissa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Ota mukaan itsesi mittainen alusta ja kevyt peitto rentoutumisosuutta varten. Tämän kurssin tunnit pidetään myös syyslomaviikolla ma 17.10.2022 sekä talvilomaviikolla ma 27.2.2023. Tuntia ei pidetä 13.3., 20.3. sekä 27.3.2023. ylioppilaskirjoituksista johtuvien saliperuutusten vuoksi. Tuntia ei pidetä myöskään 2. pääsiäispäivänä 10.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 19.9.2022.

830123 Yin-jooga A

To 19.00–20.30 Vihtavuoren koulun liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Kari Laitinen

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Yin-joogan mukainen harjoitus, jossa asennoissa viivytään pitkään ja annetaan kehon ja mielen tuntea vaikutus. Salissa voi olla viileää, suosittelemme lämmintä vaatetusta. Ota mukaan itsesi mittainen alusta. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008. Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2022. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830124 Yin-jooga B

Ti 18.30–19.45 Taitojen talo, Kantolantie 442

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Jarna Paalanen-Flyktman

Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Yin-joogassa annetaan kehon, hengityksen ja hermoston rauhoittua pitkällä, lempeillä, kuitenkin tehokkaasti lihaskalvoja avaavilla asennoilla. Tunti on rentouttava ja toimii myös hyvänä palauttajana stressireaktiosta tasapainoon. Sopii kaikille, myös ennen joogaa harrastamattomille, mutta antaa myös paljon joogaa harrastaneille uusia näkökulmia harjoitteisiin. Ylle lämmin ja joustava vaatetus. Otathan mukaan itsesi pituisen alustan, viltin ja ison tyynyn. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830125 Yin & Yang -jooga

Su 18.00–19.00 Leppäveden vanha koulu, liikuntasali, Seppäläntie 22

18.9.–27.11.2022, 15.1.–16.4.2023

Heta Viinikainen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 56,00 €

Yin & Yang –tunti yhdistää rauhoittavan ja syvävenyttävän Yin-tunnin ja dynaamisen, vahvistavan Yang-tunnin tasapainoiseksi kehoa ja mieltä rentouttavaksi kokonaisuudeksi. Tunnin alkuosa pitää sisällään voimakkaampia dynaamisia jooga-asentoja, joita tehdessä opit yhdistämään liikkeen ja hengityksen. Tunnin loppuosa on lempeää yin-joogaa. Tunti kehittää lihaskuntoa, tasapainoa, liikkuvuutta ja päättyy loppurentoutukseen. Tunti soveltuu myös vasta-alkajille. Salissa on viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Otathan oman kevyen peiton ja itsesi mittaisen alustan mukaan. Sisäänkäynti koulurakennuksen päädyssä, katoksen suojassa olevasta pääovesta. Tuntia ei pidetä 9.10., syyslomaviikolla 23.10. eikä 6.11.2022. Kevätlukukaudella tuntia ei pidetä talvilomaviikolla 5.3. eikä pääsiäisenä 9.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2022.

830127 Joogaa selän hyvinvointiin A

Ti 17.30–18.30 Taitojen talo, Kantolantie 442

1.–29.11.2022

Jarna Paalanen-Flyktman

Tunteja 6,65 syksyllä

Kurssimaksu 12,00 €

Kurssilla tehdään hatha- ja yinjoogaharjoitteita monipuolisesti, painopisteenä erityisesti selän hyvinvointi. Tunti on rytmiltään ja luonteeltaan lempeä, mutta ala- ja keskivartalon lihaksia vahvistava, liikkuvuutta lisäävä ja lihaskalvoja ja tukoksia avaava. Sopii kaikille, ei tarvitse olla mitään erityistä ongelmaa selän suhteen, tunti on hyvä joogan perusharjoitus. Ylle joustavat, lämpimät vaatteet. Otathan mukaan itsesi mittaisen alustan, viltin ja ison tyynyn. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 25.11.2022.

830128 Joogaa selän hyvinvointiin B

Ti 17.30–18.30 Taitojen talo, Kantolantie 442

7.3.–4.4.2023

Jarna Paalanen-Flyktman

Tunteja 6,65 keväällä

Kurssimaksu 12,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830127. Ilmoittautuminen päättyy 21.2.2023.

830129 Lempeää joogaa ja rentoutusharjoituksia

Ti 17.30–18.30 Taitojen talo, Kantolantie 442

17.1.–14.2.2023

Jarna Paalanen-Flyktman

Tunteja 6,65 keväällä

Kurssimaksu 12,00 €

Kurssilla ohjataan kehoa ja hermostoa rentoutumaan lempeällä joogatyöskentelyllä, joka poistaa jännittyneisyyttä, lisää liikkuvuutta ja parantaa itsemyötätuntoa ja jaksamista. Tehdään yksinkertaisia rentoutus- ja hengitysharjoituksia, jotka opittuaan pystyy siirtämään myös arkeen. Sopii kaikille. Ylle joustavat, lämpimät vaatteet. Otathan mukaan itsesi mittaisen alustan, viltin ja ison tyynyn. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2023.

KUNTONYRKKEILY, KUNTOSALI

830131 Kuntonyrkkeily A

Ti 17.00–18.30 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Milla Salonen

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Kuntonyrkkeily on hauska ja tehokas tunti kehittämään mm. kehonhallintaa sekä kestävyys- ja lihaskuntoa. Kuntonyrkkeily pitää niskat ja hartiavat vetreinä ja mielen virkeänä. Tunnit rakentuvat alkulämmittelystä, monipuolisista nyrkkeilytekniikkaharjoituksista, erilaisista

lihaskuntoharjoituksista sekä loppujäähdyttelystä ja venyttelyistä. Kurssi on tarkoitettu aikuisille sekä yli 13-vuotiaille nuorille. Nyrkkeilyhanskat voit hankkia hyvin varustellusta tavaratalosta, urheiluvälineliikkeestä tai verkkokaupasta. Kivijalkamyymälöissä myyjät osaavat neuvoa hanskojen valinnassa. Jos haluat vinkkiä nyrkkeilyhanskojen valintaan, voit pyytää opettajan yhteystiedot tekstiviestillä opiston toimistosta puh. 050 315 3503. Otathan tunneille mukaan oman alustan. Sisäänkäynti liikuntasaliin Saviontien puolelta. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2022.

830132 Kuntonyrkkeily B

Ti 18.30–20.00 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Milla Salonen

Tunteja 20 syksyllä, 24 keväällä

Kurssimaksu 69,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830131. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2022.

830133 Kuntosaliharjoittelun starttikurssi

To 17.15–18.30 Leppäveden kuntosali, liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

15.9.–13.10.2022

Salla Ihalainen

Tunteja 9,35 syksyllä

Kurssimaksu 84,00 €

Aloittelijoille tarkoitettu kuntosalikurssi, josta saat eväät omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kirjallinen kuntosaliohjelma ja joulukuun 2022 loppuun voimassa oleva kuntosalin avainlätkä Leppäveden kuntosalille sisältyvät kurssin hintaan. Kuntosalin avainlätjän saat opettajalta kurssin aikana. Tutustuthan kuntosalien aukioloaikoihin ja perustietoihin osoitteessa <https://www.laukaa.fi/>. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830134 Kuntosaliharjoittelun starttikurssi

To 19.00–20.15 Vihtavuoren kuntosali, Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios.

Haavistontie 11)

15.9.–13.10.2022

Salla Ihalainen

Tunteja 9,35 syksyllä

Kurssimaksu 84,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830133. Tutustuthan kuntosalien aukioloaikoihin ja perustietoihin osoitteessa <https://www.laukaa.fi/>. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830135 Kuntosaliharjoittelun starttikurssi

To 19.00–20.15 Kirkkonylän kuntosali, Sydän-Laukaan koulu, Saralinnantie 3

19.1.–16.2.2023

Salla Ihalainen

Tunteja 9,35 keväällä 84,00 €

Aloittelijoille tarkoitettu kuntosalikurssi, josta saat eväät omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kirjallinen kuntosaliohjelma ja huhtikuun 2023 loppuun voimassa oleva kuntosalin avainlätkä Laukaan kirkonylän kuntosalille (Sydän Laukaan koulun tiloissa) sisältyvät kurssin hintaan. Kuntosalin avainlätkän saat opettajalta kurssin aikana. Tutustuthan kuntosalien aukioloaikoihin ja perustietoihin osoitteessa <https://www.laukaa.fi/>. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023.

830136 Painonnostotekniikat kuntoon

To 17.15–18.30 Vihtavuoren kuntosali, Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios.

Haavistontie 11)

23.2.–30.3.2023

Salla Ihalainen

Tunteja 8,35 keväällä

Kurssimaksu 15,00 €

Kuntosaliharjoittelijoiden ja aloittelevien painonnostajien kurssi, jossa opetellaan ja hiotaan painonnoston perusliikkeiden; tempauksen, työnnön, vauhtipunnerruksen ja etukyykyn, tekniikat kuntoon. Teemme myös painonnostoa tukevia harjoituksia sekä liikkuvuusharjoitteita. Aiempaa kokemusta painonnostosta ei tarvitse olla. Kurssi ei sovellu aloitteleville liikkujille. Opettaja päästää osallistujat sisään, joten et tarvitse omaa, kurssin aikana voimassa olevaa avainlätkää kuntosalille. Tuntia ei pidetä talvilomaviikolla to 2.3.2023. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 16.2.2023.

830137 Voimanostotekniikat kuntoon

To 17.15–18.30 Vihtavuoren kuntosali, Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios.

Haavistontie 11)

19.1.–16.2.2023

Salla Ihalainen

Tunteja 8,35 keväällä

Kurssimaksu 15,00 €

Kuntosaliharjoittelijoiden ja aloittelevien voimailijoiden kurssi, jossa opetellaan ja hiotaan voimannoston perusliikkeiden, penkkipunnerruksen, maastavedon ja jalkakyykyn, tekniikat kuntoon. Teemme myös oheisharjoittelua ja voimanostoa tukevia harjoituksia. Kurssi ei sovellu aloitteleville liikkujille. Opettaja päästää osallistujat sisään, joten et tarvitse omaa, kurssin aikana voimassa olevaa avainlätkää kuntosalille. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023.

KEHONHUOLTO

830139 ETÄKURSSI: Kehonhuolto

To 18.30–19.30 Etäopetus

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Jarna Paalanen-Flyktman

Tunteja 13,30 syksyllä, 16 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Kehonhuoltotunnilla lisää liikkuvuutta ja vetreyttä, vahvistat lihaskuntoa, kehität kehonhallintaa sekä rentoutat mieltä ja kehoa. Tunti rakentuu kehoa lämmittävistä, vahvistavista ja rentouttavista liikkeistä. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohjeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830140 ETÄKURSSI: Lempeää liikuntaa ja hengitysharjoituksia

To 17.30–18.30 Etäopetus

15.9.–13.10.2022

Mari Mikkilä

Tunteja 6,65 syksyllä

Kurssimaksu 12,00 €

Tällä kurssilla rauhoitat kehoa ja mieltä lempeiden liikkeiden sekä hengitysharjoitusten avulla. Helpot, lempeät liikkeet vilkastuttavat verenkiertoa ja lisäävät liikkuvuutta. Kurssilla opit hengittämään tavalla, joka auttaa sinua rauhoittumaan arjessa ja elämän kuormitustilanteissa. Lämmin ja joustava pukeutuminen. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohjeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830141 Fasciamethod®

Ti 17.10–18.10 Laukaan kirkonkylän koulun mattosali, E-rakennus, Jokiniementie 11

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.5.2023

Elina Tourunen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

FasciaMethod®-tunnilla yhdistyvät lihaskalvoketjuja myötäilevä liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoitteet ja faskiapallohieronta. Rauhallinen, hengityksen tahtiin etenevä tunti, joka edistää liikkuvuutta, tasapainoa, suorituskykyä ja palautumista. Tunti sopii hyvinvoinnin lisäämiseen ja tuki- ja liikuntaelinoireiden kuntouttamiseen. Otathan tunnille mukaan alustan ja vesipullon. Mattosalissa liikutaan avojaloin, sukkasillaan tai kangaspohjaisilla tossuilla. Salissa ei käytetä kenkiä. Sisäänkäynti sisäpihalta, ensimmäisestä väliköistä, ovi vasemmalla. Opettaja avaa kaikille yhteisesti oven vähän ennen tunnin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830143 Kehonhuolto

Ti 19.10–20.10 Leppäveden vanha koulu, liikuntasali, Seppäläntie 22

13.9.–30.11.2022, 1.2.–4.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Kehonhuoltotunnilla lisää liikkuvuutta ja vetreyttä, vahvistat lihaskuntoa, kehität kehonhallintaa sekä rentoutat mieltä ja kehoa. Tunti rakentuu kehoa lämmittävistä, vahvistavista ja rentouttavista liikkeistä. Otathan tunnille mukaan oman jumppa-alustan. Salissa on viileää, suosittelemme lämpimiä sukkia tai tossuja sekä kerrospukeutumista. Sisäänkäynti koulurakennuksen päädyssä, katoksen suojassa olevasta pääovesta. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830144 Lisää liikkuvuutta A

Ti 19.10–19.55 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

Liikkuvuustreeni, jonka avulla lisäät selän ja nivelten liikelaajuuksia ja haastat tasapainoasi. Huolehtimalla kehosi liikkuvuudesta tehostat muuta harjoittelua sekä ehkäiset vammoja ja kiputiloja. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja monipuolisesti haastavia liikkuvuusharjoituksia. Tunti ei sovellu liikuntaharrastusta aloitteleville. Otathan mukaan oman alustan. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla väliköissä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2022.

830145 Lisää liikkuvuutta B

To 19.00–19.45 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830144. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti "Liikuntahalli". Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830146 Pilates A (alkeet)

Ma 18.00–19.00 Vihtavuoren koulun liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Saara Hämäläinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Pilatesin avulla opit sisäistämään kehonhallinnan perusajatuksen. Vahvistat rankaa tukevia, sekä ryhtiä parantavia vartalon syviä lihaksia rauhallisella tempolla ja vartalon tukivoimapeisteiden aktivoinnilla. Liikkeet ja hengitystekniikka on helppo omaksua. Haasteita

harjoitteluun haemme jokaiselle sopivassa tahdissa liikkeen variaatioiden avulla. Pilates lähtee sisältäpäin ja tähtää sisäiseen hyvinvointiin, joka säteilee ja näkyy myös ulospäin. Otathan oman alustan mukaan. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008. Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

830147 Pilates B (jatko)

Ma 19.00–20.00 Vihtavuoren koulun liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Saara Hämäläinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Pilatesin avulla opit sisäistämään kehonhallinnan perusajatuksen. Vahvistat rankaa tukevia, sekä ryhtiä parantavia vartalon syviä lihaksia rauhallisella tempolla ja vartalon tukivoimapesteiden aktivoinnilla. Pilates jatkoryhmässä kehonhallinnan harjoittelu viedään uudelle tasolle. Otathan oman alustan mukaan. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008. Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

830149 Shindo®-rentoutusvenyttely

Ti 18.15–19.30 Laukaan kirkonkylän koulun mattosali, E-rakennus, Jokiniementie 11

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Elina Tourunen

Tunteja 16,70 syksyllä, 20,04 keväällä

Kurssimaksu 66,00 €

Shindo-venyttelyssä tehdään kuusi helppoa venytyssarjaa, joissa jokainen venyttelee hengityksen, painovoiman ja liikkuvuutensa mukaan. Shindossa avataan energiakanavia, jonka myötä keho ja mieli virkistyy, rentoutuu ja palautuu. Sopii kaikenikäisille ja –kuntoisille. Mukaan rennot, lämpimät vaatteet ja fleece-viltti. Suosittelemme kerrospukeutumista. Kirkonkylän koulun E-rakennuksen tunnustat oranssin värisistä ikkunanpielistä. Sisäänkäynti sisäpihalta, ensimmäisestä väliköistä, ovi vasemmalla. Opettaja avaa kaikille yhteisesti oven vähän ennen tunnin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830150 Venyttely A

Ti 19.00–19.45 Vihtavuoren koulun liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Kirsi Tossavainen

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

Kevyen alkulämmittelyn jälkeen pitkäkestoisia, rauhallisia venytyksiä. Tunti sopii hyvin myös aloitteleville liikkujille. Otathan oman venyttelyalustan mukaan. Vihtavuoren koulun

liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008. Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830151 Venyttely B

Ke 18.45–19.30 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Ronja Linna

Tunteja 10 syksyllä, 12 keväällä

Kurssimaksu 54,00 €

Kevyen alkulämmittelyn jälkeen pitkäkestoisia, rauhallisia venytyksiä. Tunti sopii hyvin myös aloitteleville liikkujille. Otathan oman jumppa-alustan mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2022.

830152 Venyttely D

Ti 11.00–12.00 Laukaan kirkonkylän koulun mattosali, E-rakennus, Jokiniementie 11

25.10.–29.11.2022, 10.1.–21.2.2023

LMaikka Ström

Tunteja 8 syksyllä, 9,33 keväällä

Kurssimaksu 32,00 €

Helpon alkulämmittelyn jälkeen dynaamisia sekä pitkäkestoisia venytyksiä. Rauhallinen tunti, joka edistää nivelten liikkuvuutta sekä kehon elastisuutta, lihastasapainoa ja palautumista.

Tunti sopii hyvin myös aloitteleville liikkujille. Ylle joustavat, liikkumisen sallivat vaatteet.

Otathan oman venyttelyalustan mukaan. Sisäänkäynti mattosaliin Laukaantien puolelta.

Kulku päiväkodin pihan läpi. Muistathan sulkea portin. Mattosalissa liikutaan avojaloin, sukilla tai kangaspohjaisilla tossuilla. Salissa ei käytetä kenkiä. Ei kokeilukertoja.

Ilmoittautuminen päättyy 11.10.2022.

830153 Tutustu Asahi®-terveysliikuntaan

Ti 16.00–16.45 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

23.8.–6.9.2022

Heli Pekkarinen

Tunteja 6 syksyllä

Kurssimaksu 12,00 €

Asahi® on terveysliikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille- ja kuntoisille. Se on yksinkertaista, kokonaisvaltaista ja tehokasta terveysliikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämänlaatuaan. Asahin liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tukemana. Virtaavat liikkeet saavat nivelnesteet liikkeelle ja verenkierron tehostumaan. Harjoittelu kehittää pystylinjaa, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Tunnilla ei laskeuduta lattiatasoon. Asahi® -tunneilla ei tarvita kenkiä eikä alustaa. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2022.

KUNTOJUMPAT JA MUU KUNTO-/TERVEYSLIIKUNTA

830160 Core & Stretch

Ke 19.10–20.10 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Milla Salonen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Tunti koostuu kahdesta teemasta: keskivartalon lihasten vahvistaminen ja kehonhallinta (core) sekä liikkuvuuden parantaminen, liikeratojen avaaminen ja lihaskireyksen vähentäminen (stretch). Tunnin alussa on kehoa herättelevä alkulämmittely, jonka jälkeen tehdään erityisesti selkää, vatsaa ja kylkiä vahvistava voimaosuus. Tunti päättyy pitkiin venytyksiin. Ei haastavia koreografioita. Otathan oman alustan mukaan. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830161 Cross training

To 18.00–19.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Kirsi Tossavainen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Cross training -kurssin tunti on kiertoharjoittelua, jossa tehdään erilaisia liikkeitä eri pisteillä. Pisteiden välillä on lyhyt lepo ennen siirtymistä seuraavaan harjoitteeseen. Kehitämme voimaa, nopeutta, kestävyyttä, ketteryyttä, kehon hallintaa ja lisäksi nostamme sykettä. Ohjaaja tarjoaa erilaisia liikevaihtoehtoja ja voit tehdä harjoitukset oman kuntosi mukaan. Otathan oman alustan mukaan. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti "Liikuntahalli". Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830162 Kirkonkylän kunnon jumppa

To 18.00–19.00 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Suvi-Tuulikki Reina

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Kuntojumppatunti, joka sisältää alkulämmittelyn, hikeä pintaan nostattavan liikkuvan osan, lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyt. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja ja lihaskuntoliikkeissä jokainen voi tehdä oman kuntonsa mukaan ohjaajan antamien vaihtoehtojen avulla. Tunti sopii myös liikuntaharrastusta aloitteleville. Otathan oman jumppa-alustan mukaan. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä,

uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

830163 Leppäveden kunnon jumppa

Ti 19.00–20.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Suvi-Tuulikki Reina

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830162. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti ”Liikuntahalli”. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830164 Vehniän kunnon jumppa

Ke 17.45–18.45 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Ronja Linna

Tunteja 13,30 sl, 15,96 kl 61,00 € enintään 18 osallistujaa

Sisältö sama kuin kurssilla 830162. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830165 Vihtavuoren kunnon jumppa

Ti 18.00–19.00 Vihtavuoren koulun liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Kirsi Tossavainen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 830162. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008. Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

830167 Kuntoa jumpaten

Ke 17.10–18.10 Vihtavuoren koulun liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

14.9.–23.11.2022, 1.2.–26.4.2023

Maikku Ström

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Kuntojumppatunti, jossa tavoitteena on parantaa liikkuvuutta ja kehonhallintaa, ylläpitää lihaskuntoa sekä edistää sydän- ja verenkiertoelimistön hyvinvointia. Ei pitkiä eikä vaikeita askelsarjoja. Voit helposti säädellä jumpan tehon itsellesi sopivaksi. Otathan oman alustan mukaan. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008.

Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830168 Jokamiähen reeniryhmä

Ke 18.25–19.25 Vihtavuoren koulun liikuntasali, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Maikku Ström

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Kurssi on tarkoitettu miäville, joilla liikuntareenit ovat viime vuosina jääneet vähiin tai jotka haluavat liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoituksia muun liikkumisensa lisäksi. Tarjolla kuntojumpaa: alkulämmittely, monipuolisia liikkuvuus-, kehonhallinta- ja lihaskuntoharjoituksia sekä venyttelyt. Voit helposti säädellä tunnin tehon itsellesi sopivaksi. Reenaillaan tosissaan, muttei totisina. Vihtavuoren koulun liikuntasali (= entinen yläkoulun liikuntasali) sijaitsee koulurakennuksen C-siivessä. Sisäänkäynti liikuntahallin puoleiselta seinustalta, ovesta E008. Oven vieressä kyltti ”Liikuntasali”. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830169 STRONG Nation®

Ke 17.00–18.00 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Milla Salonen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Mukaansatempaava musiikki on yksi tärkeimmistä elementeistä tässä hiit -tyylisessä treenissä ja musiikin siivittämänä pääset kehittämään kestävyyttä, nopeutta ja voimaa. Tunti alkaa lämmittelyllä ja tämän jälkeen pääsetkin haastamaan itseäsi neljässä eri osiossa, joista viimeinen tehdään lattiatasossa. Kaikki osiot tehdään omalla kehonpainolla ja ne sisältävät sykkeen nostoa, lihaskuntoa ja jonkin verran myös kamppailulajeista tuttuja elementtejä, kuten lyöntejä ja potkuja. Otathan oman alustan mukaan. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla väliköissä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

830170 Perinteisen hiihdon tekniikkakurssi

Ma 17.00–18.30 Mustanvuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227

23.1.–20.2.2023

Ronja Linna

Tunteja 10 keväällä

Kurssimaksu 13,00 €

Perinteisen hiihdon tekniikkakurssilla harjoittelemme monipuolisesti perinteisen hiihdon perusteita. Kurssi on tarkoitettu aikuisille ja yli 13-vuotiaille nuorille. Aiempaa hiihtokokemusta ei tarvitse olla, tarvitset ainoastaan omat välineet ja kiinnostuksen tätä

talviliikuntamuotoa kohtaan. Aloitamme perinteisen hiihdon alkeista tasamaalla, osallistuminen on mahdollista kuntotasosta riippumatta. Käymme läpi vuorohiihdon, tasatyönnön ja 1-potkuisen hiihdon tekniikat. Saat vinkkejä välineistä ja latuturvallisuudesta sekä olennaisia ideoita taloudellisempaa hiihtoa varten. Kurssilaisten tapaamispaikka on 9-tien vieressä oleva Mustavuoren ulkoilualueen lähtöpaikka. Kurssin ajankohta voi muuttua sääolosuhteiden vuoksi. Kurssimuutoksista ilmoitetaan kurssin kohdalla osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa Ilmoittautuneille lähetetään muutoksista tekstiviesti. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 18.1.2023.

830171 Vapaan hiihtotavan tekniikkakurssi

Ma 18.40–20.10 Mustanvuoren ulkoilualue, Kuopiontie 1227

23.1.–20.2.2023

Ronja Linna

Tunteja 10 keväällä

Kurssimaksu 13,00 €

Vapaan hiihtotavan tekniikkakurssilla harjoittelemme monipuolisesti luisteluhiihdon perustekniikkaa eli kuokkaluistelua, sauvoitta luistelua, mogren-tekniikkaa ja wassberg-tekniikkaa. Saat vinkkejä välineistä ja latuturvallisuudesta sekä olennaisia ideoita taloudellisempaan hiihtoon. Kurssi on tarkoitettu aikuisille ja yli 13-vuotiaille nuorille. Aiempaa hiihtokokemusta ei tarvitse olla, tarvitset ainoastaan omat välineet ja kiinnostuksen tätä talviliikuntamuotoa kohtaan. Osallistuminen on mahdollista kuntotasosta riippumatta. Kurssilaisten tapaamispaikka on 9-tien vieressä oleva Mustavuoren ulkoilualueen lähtöpaikka. Kurssin ajankohta voi muuttua sääolosuhteiden vuoksi. Kurssimuutoksista ilmoitetaan kurssin kohdalla osoitteessa www.opistopalvelut.fi/laukaa Ilmoittautuneille lähetetään muutoksista tekstiviesti. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 16.1.2023.

TANSSI (LAPSET JA NUORET)

110510 Dancemix (7-10 v)

Ma 18.10–18.55 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Dancemix-kurssilla saat parhaat palat eri tansseista! Tunnelmat vaihtuvat latinalaistansseista jazz-tanssiin, nykytanssista hip hoppiin ja showtanssiin. Pidetään hauskaa, nautitaan liikkumisesta ja kehitetään kehonhallintaa, koordinaatiokykyä, luovuutta ja rytmitajua. Tuntiin kuuluu lämmittely, tekniikka harjoitteita ja erilaisia tanssisarjoja. Kurssi sopii kaikille tanssista kiinnostuneille 7-10 -vuotiaille lähtötasosta riippumatta. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla väliköissä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

110511 Street Dance (7-10 v)

Ti 16.00–16.45 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

13.9.–30.11.2022, 1.2.–4.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Rytmiä, luovuutta ja energiaa! Street dance –kursseilla tanssitaan hyvällä fiiliksellä sekoittaen eri katutanssityylejä kuten hiphoppia, housea, breakdancea, old schoolia ja new styleä. Lisäksi tunneilla harjoitellaan street tanssille tyypillisiä akrobatialiikkeitä. Tunnit koostuvat lämmittelystä, tekniikkaharjoitteista, erilaisista tanssisarjoista ja koreografioista. Tunnit kehittävät kehonhallintaa, koordinaatiokykyä, luovuutta ja rytmitajua. Kurssi sopii kaikille tanssista kiinnostuneille 7-10 -vuotiaille lähtötasosta riippumatta. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti "Liikuntahalli". Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110512 Showtanssi A (11-15 v)

Ma 17.05–18.05 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Vauhdikas, näyttävä ja energinen showtanssi yhdistelee elementtejä eri lajeista kuten street-, disco-, nyky-, jazz- ja latinalaistanssit. Tunneilla huolletaan kehoa, harjoitellaan monipuolisesti tekniikkaa ja tanssisarjoja sekä ennen kaikkea nautitaan tanssimisesta. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

110513 Showtanssi B (11-15 v)

Ti 16.45–17.45 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

13.9.–30.11.2022, 1.2.–4.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110512. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti "Liikuntahalli". Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

TANSSI JA TANSSILLINEN LIIKUNTA (AIKUISET JA NUORET)

110520 Lavis® A

Ti 17.00–18.00 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 63,00 €

Lavis®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tunnilla käydään monipuolisesti läpi eri lavatanssilajeja. Tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee vaikka ei aikaisempaa tanssikokemusta olisikaan. Tanssilajeina ovat humppa, valssi, polkka, foxi, salsa, jenkka, rock, cha cha ja samba. Kurssimaksu sisältää järjestäjälisenssimaksun. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2022.

110521 Lavis® B

To 17.00–18.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 63,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110520. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti "Liikuntahalli". Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

110522 Lavis® C

Pe 17.30–18.30 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52

16.9.–25.11.2022, 13.1.–14.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 63,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110520. Tuntia ei pidetä pitkäperjantaina 7.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2022 23.59

110523 Latinotansseja A

Ti 18.00–19.00 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Latinotansseja on hauska ja vauhdikas tanssillinen tunti, joka sopii sekä aloittelijoille että jo aiemmin tanssineille. Lajeina mm. salsa, samba, rumba, jive, chacha ja merenque. Opit tanssien askeleita sekä tanssilajeille tyypillistä kehonkäyttöä. Tällä tunnilla ei paneuduta tanssitekniikan hienosäätöön vaan haetaan hiki pintaan ja liikettä lantioon. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä,

joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2022.

110524 Latinotansseja B

To 18.00–19.00 Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

15.9.–24.11.2022, 12.1.–13.4.2023

Heli Pekkarinen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110523. Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Oven yläpuolella kyltti "Liikuntahalli". Tuntia ei pidetä kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022.

110525 Nykytanssi

Ke 19.00–20.00 Vihtavuoren liikuntahalli, Koulutie 2 (käyntios. Haavistontie 11)

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Nykytanssitunneilla yhdistyvät modernin tanssin, jazz-tanssin, lyrical-tanssin, Acro-dancen sekä klassisen baletin elementit. Tunteihin sisältyvät lämmittely, tekniikkaharjoitteita, erilaisia tanssisarjoja sekä koreografioita. Nautitaan tanssimisesta ja kehitetään kehonhallintaa, koordinaatiokykyä ja luovuutta. Tunnit antavat mahdollisuuden harjoitella ja kokea kehon ja mielen yhteyttä. Kurssi sopii kaikille tanssista kiinnostuneille aikuisille ja yli 14-vuotiaille nuorille lähtötasosta riippumatta. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

110526 Tanssimix A

Ma 19.00–20.00 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

12.9.–21.11.2022, 9.1.–3.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Tanssimix-kurssilla saat parhaat palat eri tansseista! Tunnelmat vaihtuvat latina- ja tansseista jazz-tanssiin, nykytanssista hip hoppiin ja showtanssiin. Nautitaan tanssimisesta ja annetaan musiikin viedä. Tunnit kehittävät kuntoa, kehonhallintaa ja koordinaatiokykyä. Kurssi sopii kaikille tanssista kiinnostuneille aikuisille ja yli 16 v. nuorille lähtötasosta riippumatta. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2022.

110527 Tanssimix B

Ti 18.05–19.05 Leppäveden vanha koulu, liikuntasali, Seppäläntie 22

13.9.–30.11.2022, 1.2.–4.4.2023

Anastasia Tsekoura

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110526. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2022.

110528 Zumba®

Ke 18.05–19.05 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

14.9.–23.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Milla Salonen

Tunteja 13,30 syksyllä, 15,96 keväällä

Kurssimaksu 61,00 €

Zumba-tunti on hauska ja vauhdikas latinovaikutteinen fitnessstanssitunti, joka yhdistää liikunnan ilon, liikkeiden helppouden ja latinalaisrytmit. Tällä tunnilla et tarvitse aiempaa tanssitaustaa, sillä menemme täysin omalla tyylillä ja riittää, että nautit musiikista ja pidät hauskaa. Näin ollen tunti sopii niin vasta-alkajille, kuin liikuntaa jo pidempään harrastaneille. Tuntiin sisältyy tanssillisten askelsarjojen lisäksi myös helppoa ja hauskaa lihaskuntoa ja loppuun jäähdyttelyt. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2022.

110530 Tutustu Lavis®-lavatanssijumppaan A

Ti 17.00–18.30 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

23.8.–6.9.2022

Heli Pekkarinen

Tunteja 6 syksyllä

Kurssimaksu 13,00 €

Lavis® -lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tunnilla käydään monipuolisesti läpi eri lavatanssilajeja. Tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee vaikka ei aikaisempaa tanssikokemusta olisikaan. Tanssilajeina ovat humppa, valssi, polkka, foxi, salsa, jenkka, rock, cha cha ja samba. Kurssimaksu sisältää järjestäjälisenssimaksun. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2022.

110531 Tutustu Lavis®-lavatanssijumppaan B

To 17.30–19.00 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18

25.8.–8.9.2022

Heli Pekkarinen

Tunteja 6 syksyllä

Kurssimaksu 13,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110530. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2022.

110532 Tutustu latinotansseihin A

Ti 18.30–19.30 Laukaan kirkonkylän koulun liikuntasali, Jokiniementie 11

23.8.–6.9.2022

Heli Pekkarinen

Tunteja 3,99 syksyllä

Kurssimaksu 10,00 €

Tutustu latinotansseihin on hauska ja vauhdikas tanssillinen tunti, joka sopii sekä aloittelijoille että jo aiemmin tanssineille. Lajeina mm. salsa, samba, rumba, jive, chacha ja merenque. Opit tanssien askeleita sekä tanssilajeille tyypillistä kehonkäyttöä. Tällä tunnilla ei paneuduta tanssitekniikan hienosäätöön vaan haetaan hiki pintaan ja liikettä lantioon. Pysäköinti koulun parkkipaikalle, Jokiniementie 11. Liikuntasali sijaitsee koulurakennuksen H-siivessä, joka löytyy kun tulet parkkipaikalta koulun pihaan ja kuljet suoraan kohti pisintä, uusinta rakennuksen osaa. Liikuntasalin ovi on H106, vasemmalla välikössä. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2022.

110533 Tutustu latinotansseihin B

To 19.00–20.00 Satavuon koulu, liikuntasali, Tarvaalantie 18

25.8.–8.9.2022

Heli Pekkarinen

Tunteja 3,99 syksyllä

Kurssimaksu 10,00 €

Sisältö sama kuin kurssilla 110532. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2022.