



## O2-Jyväskylä ry Aikuisten harrastesalibandyä!

### KKI-Salibandy

Ke klo 20.00–21.00  
Keljonkankaan koululla  
To klo 19.00–21.00  
Vaajakosken koululla (naiset)  
Su klo 18.45–20.00  
Vaajakosken koululla

**Lisätietoa ja ilmoittautuminen:**  
[www.o2-jkl.fi](http://www.o2-jkl.fi) -> **Harrasteaikuiset**

### Amparipesän salibandy

Liikuntakeskus Buugi,  
Sykeraitti 7

### Lounassalibandy

Tiistaisin klo 11.00–12.00  
Torstaisin klo 11.00–12.00  
Perjantaisin klo 11.00–12.00

### Sunnuntaisalibandy

Sunnuntaisin klo 19.15–20.15  
Sunnuntaisin klo 20.15–21.15  
(+40 v vuoro)

**Kertamaksu ja vuoroille ilmoit-  
tadutaan nimenhuudossa:**  
[buuginlounassalibandy.  
nimenhuuto.com/](http://buuginlounassalibandy.nimenhuuto.com/)

## PALOKAN ILO RY

### PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.

**Palokan Ilon ryhmäliikuntaka-  
lenterista löytyvät suosikit kai-  
ken ikäisille naisille ja miehille.  
Monipuolinen tarjonta vuorok-  
kokoisella viikolla.**

Ei erillisiä paikkavaroituksia. Ra-  
jattomalla kortilla harrastat niin  
paljon kuin jaksat. Nyt uutuus,  
10 viikon rajaton kortti! Voit ko-  
keilla maksutta viikon aikana vii-  
si kertaa.

Syyskuun alusta alkavat kurssit:  
– Tanssibeat, viiden kerran kurssi,  
jossa nykytanssia, reggaetonia,  
jazztanssia ja showtanssia.  
– Aikuisten akro, jossa voimaa,  
vartalonhallintaa ja uusia taitoja  
hauskalla tavalla.

**Katso lisätiedot [palokanilo.fi](http://palokanilo.fi) ja  
ilmoittaudu mukaan!**

avoin, mutta painottuu alkeis-/al-  
keisjatkoisälttöön. Eli aiempaa  
kokemusta ei vaadita, mutta jo  
aiemmin välineisiin ja tuteen tu-  
tustuneet eivät myöskään jää kyl-  
mäksi. Taitojen lisäksi kurssilta  
saa ideoita ja vinkkejä omien vä-  
lineiden loittimiseen ja turvalli-  
seen harrastamiseen.

Alle 18-vuotiailta osallistujilta  
vaaditaan huoltajan suostumus  
osallistumiseen.

Kurssin aikataulu: TO 15.10. klo  
17.00–19.00 & PE 16.10. klo  
17.00–19.00 Molempina päivi-  
nä aloitetaan Sirkuskoululla sisä-  
tiloissa! Ota mukaan sotkemista  
sietävät lämpimät luonnonkuitui-  
set (>90 %) vaatteet ja pipo.  
Kaksipäiväisen kurssin hinta on  
60 €/hlö ja Parkour Akatemian  
harrastajille 40 €.

**Ilmoittaudu mukaan samantien:**  
[www.parkourakatemia.fi/](http://www.parkourakatemia.fi/)  
[jyvaskyla/kurssit/](http://jyvaskyla/kurssit/)

## JYVÄSKYLÄN VALO



### Naisten palloilu- ja liikunta- vuoro 5.9. alkaen Kuokkalan Graniitissa.

Jyväskylän Valo järjestää naisille  
matalan kynnyksen palloilu- ja lii-  
kuntavuoron lauantaista 5.9. al-  
kaen. Tarkoituksena on kuntoil-  
la sekä pelata eri palloilulaje-  
ja mukavassa seurassa rennolla  
otteella. Lajeina esimerkiksi ko-  
ripallo, salibandy, sulkapallo ja  
lentopallo.

Hinta:

- syyskausi 5.9.–19.12.2020  
50 €/hlö
- kevätkausi 2.1.–17.4.2021  
50 €/hlö
- jäsenmaksu 20 €/kalenteri  
vuosi

**Lisätiedot ja ilmoittautumis-  
ohjeet [www.jyvaskylanvalo.net](http://www.jyvaskylanvalo.net)**

## JYVÄSKYLÄN NAISVOIMISTELIJAT RY



JYVÄSKYLÄN  
NAISVOIMISTELIJAT

**JNV tarjoaa monipuolista ryhmä-  
liikuntaa kaikenlaisille lii-  
kujille.**

Ryhmäliikuntakalenterimme si-  
sältää tehokkaita syke-tunteja,  
kehoa kokonaisvaltaisesti haas-  
tavia lihaskuntotunteja, tanssil-  
lista sykettä sekä kehoa huolta-  
vaa joogaa. JNV-hallilla ja Graniit-  
issa tuntejamme ohjaavat koulu-  
tutut ja kokeneet huippuohjaajat.

**Lisätietoa syksyn 2020 ryhmälii-  
kuntakalenterista sekä ohjeet il-  
moittautumiseen saat osoitteesta**

[www.jnv.fi/ryhmaliikunta](http://www.jnv.fi/ryhmaliikunta).  
**Voit myös olla yhteydessä**  
**johanna.harju@jnv.fi tai**  
**toimisto@jnv.fi, niin autamme**  
**mielellämme!**

Tervetuloa hyvään seuraan lii-  
kumaan, HEIJEEJNV!

## JYVÄSKYLÄN PARKOUR AKATEMIA & SIRKUSKOULU



### Tervetuloa Jyväskylän Parkour Akatemian & Sirkuskoulun tu- litaidekursseille 15.–16.10.2020.

Tulitaidekursseilla harjoitellaan tu-  
len pyörittämistä eri välineillä ja  
perheyttään miten se tehdään  
turvallisesti ja näyttävästi. Kaksi-  
päiväisellä kurssilla harjoitellaan  
tulenpyörittäksen ja välineenkäsit-  
telyn tekniikoita. Kurssin taso on

**Tämä ilmoitus on toteutettu  
yhteistyössä Keski-Suomen  
Liikunnan ja Suur-Jyväskylän  
Lehden kanssa.**

## JYVÄSKYLÄN VOIMISTELIJAT -79 RY



40 vuotta



**Ilmoittautuminen Jyväskylän Voi-  
mistelijoiden Aikuisten telinevoi-  
mistelun syyskauden 2020 toi-  
mintaan tapahtuu osoitteessa**  
[www.jyvo.fi/ilmoittautuminen/](http://www.jyvo.fi/ilmoittautuminen/)  
Harjoituspaikkana toimii Monitoi-  
mitalon telinesali, jossa on loist-  
tavat olosuhteet lajin harrasta-  
miseen. Syyskausi alkaa viikolla  
37. (alk. ma 7.9.2020).

Tervetuloa!

Lisätietoja [www.jyvo.fi](http://www.jyvo.fi)

## JYVÄSLENTIS RY



### Lentopallon aikuisten harraste- ryhmä

Aikuisten harrasteryhmä ma, Kel-  
tinmäen koulu, 20.45–22.00.  
Osallistumismaksu 200 €/kausi.

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset:**  
[www.jyvaslentis.fi](http://www.jyvaslentis.fi),  
[timo.vilokkinen@jyvaslentis.fi](mailto:timo.vilokkinen@jyvaslentis.fi)  
tai 044 538 6070

**TERTVETULOJA MUKAAN!**



# Aikuisten Harrasteliikunta

## HARJUN WOIMA JYVÄSKYLÄ RY



### ONKO SINULLA VAIKEUSKIASI PÄRJÄTÄ TYÖPAIKKASI PAINEISSA?

Yllätä työkaverisi ja opettele paini-  
nimaan! Harjun Voiman Aikuisten  
painikoulussa saat painitaitojen  
lisäksi lihaskuntoa, ketteryyttä,  
liikkuvuutta ja luonnetta. Paini-  
koulu kokoontuu Voimanpesä-  
ssä sunnuntaisin klo 18.00–  
19.30. Aikuisten Punttikoulu ko-  
koontuu tiistaisin klo 19.15–  
20.45 ja torstaisin 18.30–  
20.00. Wrestit-ryhmä harjoit-  
telee perjantaisin klo 17.00–  
18.15. Ohjattujen tuntien lisäksi  
voit harjoitella Voimanpesässä  
myös omatoimisesti. Maksuton  
kokeilumahdollisuus, aikaisempaa  
lajiosaamista ei tarvita!

**Lisätietoa ja ilmoittautuminen**  
[www.harjunvoima.fi](http://www.harjunvoima.fi)

## HUTUNKI



# Hutunki

Vakiovuorokausi on käynnissä,  
varaa viikottain toistuva vuorosi  
salibandyyn tai mailapeleihin  
asiakaspalvelustamme  
puh. 040 124 4300.

**Ryhmäliikuntatunnit  
tiistaisin 18.05–20.30 ja  
torstaisin 18.05–20.00.**

**Katso tuntikuvaukset**  
[www.hutunki.fi](http://www.hutunki.fi) ja **varaa paikka-  
si asiakaspalvelustamme.**

Uudistuneet aukioloaikamme  
ma-su 10–22.

Tervetuloa!

## JRC



### Rugbyn alkeet haltuun ja laji tu- tuksi alkeiskurssilta tai suoraan harjoituksista.

Jyväskylä Rugby Clubin miehet ja  
naiset tarjoavat mahdollisuuden  
tutustua Suomessa vielä uuteen  
ja monipuoliseen urheilulajiin.  
Alkeiskurssit järjestetään loka-  
marraskuussa ja tammikuussa,  
mutta harjoituksiin voi tulla mu-  
kaan tutustumaan jo nyt. Alkeis-  
kurssit ja tutustumiskäynnit ovat  
ilmaisia.

**Lisätietoa harjoituksista ja  
alkeiskursseista**

[jyvaskyla.rugby.fi](http://jyvaskyla.rugby.fi)

**Löydät meidät myös Faceboo-  
kista ja Instagramista!**

## JYVÄSKYLÄN ITF TAEKWON-DO RY



### Taekwon-Don alkeiskurssi

Paikka: Mankolan koulu.  
Harjoitusajat: maanantaisin klo  
18.30–19.30 sekä perjantaisin  
klo 18.00–19.00.

Aloitusaika: 31.8.2020, (syyskuu  
on ilmainen kokeilukuukausi).

Kurssin hinta: 95 € ja alkeiskurssi-  
n kesto 4 kk (perhealennus vä-  
hintään –25 %).

**Ennakoilmoittautumiset**

**seuran verkkosivuilla [www.taekwondo.jkl.fi](http://www.taekwondo.jkl.fi)/alkeiskurssi/  
Lisätietoja [info@taekwondo.jkl.fi](mailto:info@taekwondo.jkl.fi)**