

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot

3.6. – 7.8.2024

Pankkarin liikuntasali

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
11:00							
11:30							
12:00							
12:30		12:30 – 14:00					
13:00		Äänekoski liikkeessä / Kuntouttava työtoim.	13:00 – 15:00		13:00 – 15:00		
13:30			Äänekosken er.liik.ryhmät / Lentopallo, omatoimi		Äänekosken er.liik.ryhmät / Lentopallo, omatoimi		
14:00							
14:30							
15:00		15:00 – 17:00					
15:30	15:30 – 17:00	Äänekosken kaupunki / Henkilökunnan tyhy-vuoro		15:30 – 17:00			
16:00	Huima / Juniorikori- pallo, MU/WU15-19			Huima / Juniorikori- pallo MU/WU15-19			
16:30							
17:00	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30			
17:30	Huima / Koripallo, miehet (+L)	Huima / Junioriori- pallo, MU/WU15-19	Huima / Koripallo, miehet	Huima / Koripallo, miehet (+L)			
18:00							
18:30				18:30 – 20:00			
19:00				Urho /Salibandy, miehet (heinäkuu)			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

Peruutukset ja lisätiedot liikunta.hallinto@aanekoski.fi tai 040 551 4016

Päivitetty 30.4.2024 14.47

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot

3.6. – 7.8.2024

Pankkarin lämmittelykuntosali, liikuntasalin käytön yhteydessä/muu sovittu erillisryhmä

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
12:00							
12:30		12:30 – 14:00					
13:00		Äänekoski liikkeessä/ Kuntouttava työtoim					
13:30							
14:00							
15:00		15:00 – 17:00					
16:00		Äänekosken kaupunki / Henkilökunnan tyhy- vuoro					
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	17:00 – 18:00			17:00 – 18:00			
17:15	Huima /			Huima /			
17:30	Juniorikoripallo			Juniorikoripallo			
17:45	MU/WU15-19			MU/WU15-19			
18:00							
18:30	18:30 – 19:45	18:30 – 19:45	18:30 – 19:45				
18:45	Huima /	Huima /	Huima /				
19:00	Koripallo, miehet	Juniorikoripallo MU/WU15-19	Koripallo, miehet				
19:15							
19:30							
19:45							

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	<ul style="list-style-type: none"> ETUSIJALLA LIIKUNTASALISSA HARJOITTELEVAT RYHMÄT ja KUNNAN OMAT PÄIVÄRYHMÄT Avoinna myös Liikuntatalon kuntosaliaavaimen lunastaneille erikseen ilmoitettavina yleisön aukioloaikoina ma-pe. Katso ajat https://www.aanekoski.fi/kulttuuri-ja-liikunta/sisaliikunta/pankkarin-lammittelykuntosali 						

Peruutukset ja lisätiedot liikunta.hallinto@aanekoski.fi tai 040 551 4016

Päivitetty 30.4.2024 14.47

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot

3.6. – 7.8.2024

Liikuntatalon liikuntasali

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko		Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
16:00								
16:15								
16:30	16:30 – 18:00 Huima / Juniorikoripallo, Mikrot, Minit ja MU14	16:30 – 18:00 Huima / Juniorikoripallo, Mikrot, Minit ja MU14			16:30 – 18:00 Huima / Juniorikoripallo, Mikrot, Minit ja MU14	16:30 – 18:00 Huima / Juniorikoripallo, Mikrot, Minit ja MU14		
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00	18:00 – 20:00 Nelosveteraanit / Lentopallo (kenttä 1/3) 27.5. alk.	18:00 – 19:30 Huima / Juniorikoripallo Mikrot, Minit ja MU14	18:00 – 20:00 ÄU / Lentopallo, naiset 1/3 kenttä (keskilohko)		18:00 – 19:30 Huima / Juniorikoripallo Mikrot, Minit ja MU14			
18:15								
18:30								
18:45								
19:00				18:45 – 20:15 Kosken Sulka / Sulkapallo 1/3 kenttä (pohjoispäätty)				
19:15								
19:30								
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								

Peruutukset ja lisätiedot liikunta.hallinto@aanekoski.fi tai 040 551 4016

Päivitetty 30.4.2024 14.47

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot

3.6. – 7.8.2024

Liikuntatalon painisali

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
16:00							
16:30							
17:00		17:00 – 18:00 *		17:00 – 18:00 *			
17:15		Huima /		Huima /			
17:30		Paini, alle 15v		Paini, yli 15v			
17:45		1.8.-31.8.		1.8. - 31.8.			
18:00							

*Elokuun viikkojen 33-35 vuorot varmistuvat talviliikuntavuorojen yhteydessä

Liikuntatalon TG-kuntosali, erityisryhmäkäyttö

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00							
10:00				3.6. – 24.6.			
10:15				10:15 – 11.30			
10:30				Äänekosken			
10:45				kaupunki / Erli			
11:00				Kesän			
11:15				kuntosaliryhmä 1			
12:30							
12:45							
13:00							
14:00	14:00 – 15:00						
14:30	Ilona ry /						
15:00	Kuntosaliharjoitus (+Hur)						

Peruutukset ja lisätiedot liikunta.hallinto@aanekoski.fi tai 040 551 4016

Päivitetty 30.4.2024 14.47

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot

3.6. – 7.8.2024

Liikuntatalon Hurrikaanisali, erityisryhmäkäyttö

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00							
09:15	13.5. – 20.6.						
09:30	09:30 – 10:45						
09:45	Äänekosken						
10:00	kaupunki / Erli						
10:15	Kesän						
10:30	kuntosaliryhmä 1						
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45	13.5. – 20.6.						
12:00	12:00 – 13:15						
12:15	Äänekosken						
12:30	kaupunki / Erli						
12:45	Kesän	13.5. – 20.6.					
13:00	kuntosaliryhmä 1	13:00 – 14:15					
13:15		Äänekosken					
13:30		kaupunki / Erli					
13:45		Kesän					
14:00	14:00 – 15:00	kuntosaliryhmä 1					
14:15	Ilona ry /						
14:30	Kuntosaliryhmä						
14:45	(+TG)						

Peruutukset ja lisätiedot liikunta.hallinto@aanekoski.fi tai 040 551 4016

Päivitetty 30.4.2024 14.47

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot
3.6. – 7.8.2024

Liikuntatalon juoksusuora ja vapaatila

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15:00	VARATILA 3.6. – 24.6.						
15:15							
15:30	15:30 – 16:15						
15:45	Äänekoski						
16:00	liikkeessä /						
16:15	Kahvakuulajumppa						
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							

Peruutukset ja lisätiedot liikunta.hallinto@aanekoski.fi tai 040 551 4016

Päivitetty 30.4.2024 14.47

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot

3.6. – 7.8.2024

Ylipainehalli

	Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai	
	Kenttä 1 (1/2)	Kenttä 2 (1/2)	Kenttä 1 (1/2)	Kenttä 2 (1/2)	Kenttä 1 (1/2)	Kenttä 2 (1/2)	Kenttä 1 (1/2)	Kenttä 2 (1/2)	Kenttä 1 (1/2)	Kenttä 2 (1/2)
14:00									14:00 – 17:00 Huima / Juniorijalkapallo Lisäharjoittelu	
14:30										
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00	17:00 - 18:00		ÄU toukokuu		17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 – 18:00	
17:15	Huima /				Huima / J.jalis	Huima /	Huima /	Huima /	Huima /	
17:30	Junnujalis				Ritarit ja	Junnujalis	Junnujalis	Junnujalis	Junnujalis	
17:45	P14				Prinsessat	T17 (2a)	T16	T13 ja T14	P10 (Siirtyy päänurmelle)	
18:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 – 19:00		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00	18:00 - 19:00		
18:15	Huima /	Huima /	Huima /		Huima /		Huima /	Huima /		
18:30	Junnujalis	Junnujalis	Junnujalis		Junnujalis		Junnujalis	Junnujalis		
18:45	P13	P12	T 15		T11		P15	T15		
19:00	19:00 - 20:00		19:00 - 20:00				19:00 – 20:30	19:00 – 20:30		
19:15	Huima / Junnujalis		Huima / Junnujalis				Huima /	HuimaUrho /		
19:30	P10		P10				Junnujalis,	Jalkapallo,		
19:45							P09	miehet		
20:00						20:00 – 21:00		(Siirtyvät		
20:15						Huima /		nurmelle)		
20:30						Huimaiset				
20:45						toukokuu				

*Huima siirtyy ulkotekonurmen käyttöön viikoilla 16-18 sääolosuhteiden mukaan, jonka jälkeen yllä oleva vuorojako ylipainehalliin mahdollistunut

Peruutukset ja lisätiedot liikunta.hallinto@aanekoski.fi tai 040 551 4016

Päivitetty 30.4.2024 14.47

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot

3.6. – 7.8.2024

Ylipainehalli, la-su

	Lauantai		Sunnuntai	
	Kenttä 1 (1/2)	Kenttä 2 (1/2)	Kenttä 1 (1/2)	Kenttä 2 (1/2)
11:00	11:00 – 12:00			
11:15	Huima /			
11:30	Soveltava jalis			
11:45				
12:00	12:00 – 14:00			
12:30	Huima /			
13:00	Junnujalis			
13:30	T12			
14:00				
14:30				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				

*Huima siirtyy ulkotekonurmen käyttöön sääolosuhteiden mukaan, jonka jälkeen yllä oleva vuorojako ylipainehalliin mahdollistuu

Peruutukset ja lisätiedot liikunta.hallinto@aanekoski.fi tai 040 551 4016

Päivitetty 30.4.2024 14.47

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot

3.6. – 7.8.2024

SYK vanha sali

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	17:00 – 18:30 Urho / Harrastekoriopallo, Möhis			17:00 – 18:30 Urho / Harrastekoriopallo, Möhis			
17:15							
17:30							
17:45							
18:00		18:00 – 18:45 Koskelan Opisto / Zumba (14.5. – 25.6.)					
18:15							
18:30				18:30 – 19:30 Urho / Jääkiekkojuniorit 2.5. -6.6.			
18:45							
19:00		19:00 – 20:00 Koskelan Opisto / Fascia Method (14.5. – 25.6.)					
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							

Peruutukset ja lisätiedot liikunta.hallinto@aanekoski.fi tai 040 551 4016

Päivitetty 30.4.2024 14.47

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot

3.6. – 7.8.2024

Kisakatu 4 kuntosali, erityisryhmäkäyttö

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
08:00							
09:00		09:00 – 10:15 Äänekosken kaupunki / Erli Kuntosaliryhmä 1 13.5. – 20.6.					
09:15							
09:30							
09:45							
10:00		10:15 – 11:30 Äänekosken kaupunki / Erli Kuntosaliryhmä 1 13.5. – 20.6.					
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							

VesiVelho, allasjumppa-alue, ei sisältynyt haettaviin kohteisiin

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
13:00				14.6. saakka			
14:00				14:30 – 15.00 Ilona ry / Allasjumppa			
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							

Peruutukset ja lisätiedot liikunta.hallinto@aanekoski.fi tai 040 551 4016

Päivitetty 30.4.2024 14.47

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot

3.6. – 7.8.2024

Konginkankaan kuntosali, erityisryhmäkäyttö

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00	13.5.-20.6.						
11:00	11:00 – 12:15 Äänekosken kaupunki / Erli Kuntosaliryhmä 1						
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							

Sumiaisten terveysaseman kuntosali, erityisryhmäkäyttö

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00		13.5.-20.6.					
10:15							
10:30		10:30 – 11:45 Äänekosken kaupunki / Erli Kuntosaliryhmä 1					
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							

Peruutukset ja lisätiedot liikunta.hallinto@aanekoski.fi tai 040 551 4016

Päivitetty 30.4.2024 14.47