

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot
6.6. – 9.8.2022

Pankkarin liikuntasali

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
13:00		13:00 – 14:00	13:00 – 15:00		13:00 – 15:00		
13:45		Äänekoski liikkeessä / Kuntouttava työtoim.	Äänekosken erityisryhmät / Lentopallo, omatoimi vertaisohjaaja		Äänekosken erityisryhmät / Lentopallo, omatoimi vertaisohjaaja		
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30			
17:30	Huima / Juniorikoripallo WU19	Huima / Juniorikoripallo WU19	Huima / Juniorikoripallo WU19	Huima / Koripallo, miehet			
18:00							
18:30	18:30 – 20:00	18:30 – 20:00	18:30 – 20:00	18:30 – 20:00			
19:00	Huima / Koripallo, miehet	Huima / Koripallo, miehet	Huima / Koripallo, miehet	Huima / Juniorikoripallo WU19			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21.30							

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

Päivitetty 23.5.2022 4.56

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot
6.6. – 9.8.2022

Liikuntatalon liikuntasali

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	
12:00	12:00 – 13:00 (1/3) Mintake / Liikunta							
12:30								
13:00					13:00 – 15:00 Mintake / Liikunta 1/3 salia			
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
17:00		17:00 – 18:00 Huima / Juniorikoripallo, MU16 ja MU14	17:00 – 18:00 Huima / Juniorikoripallo, minit ja mikrot	17:00 – 18:00 Huima / Juniorikoripallo MU16 ja MU14				
17:15								
17:30								
17:45								
18:00	18:00 – 19:00 Huima / Juniorikoripallo, MU16 ja MU14	18:00 – 19:00 Huima / Juniorikoripallo, minit ja mikrot	18:00 – 19:00 Huima / Juniorikoripallo, MU16 ja MU14					
18:15								
18:30								
18:45								
19:00			19:00 – 21:00 Kosken Sulka / Sulka 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 23.5.2022 4.56

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot
6.6. – 9.8.2022

Liikuntatalon painisali

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
16:00							
16:15							
16:30	16:30 – 17:30 Huima / Painijaosto 4.7. alkaen			16:30 – 17:30 Huima / Painijaosto 7.7. alk.			
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							

Liikuntatalon TG-kuntosali, ei sisältynyt haettavaan tiloihin

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00				09:00 – 10:00 Äänekoski liikkeessä / Kuntosaliharjoitus 30.6. saakka			
09:15							
09:30	09:30 – 10.45 Erityisryhmien kesäkuntosali 20.6. saakka						
09:45							
10:00							
10:30							
11:00	11:00 – 12:00 Äänekoski liikkeessä Kuntouttava työtoim. 27.6. saakka						
11:15							
11:30							
11:45							
16:00		16:00 – 17:00		16:00 – 17:00			
16:15							

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

Päivitetty 23.5.2022 4.56

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot 6.6. – 9.8.2022

16:30		Huima / Juniorikoripallo MU14 + MU16 7.6., 14.6. ja 21.6.	Huima / Juniorikoripallo MU14 + MU16 7.6., 14.6. ja 21.6.		
17:45					

Liikuntatalon voimailusali (ei sisältynyt haettaviin tiloihin)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15:00							
16:00		16:00 – 17:00 Huima / Painonnostokurssi 10-13-v ajalla 24.5.-21.6. lavat		16:00 – 17:00 Huima / Painonnostokurssi 10-13-v ajalla 26.5.-23.6. lavat			
16:15		16:00 – 17:00 Huima / Juniorikoripallo MU14 ja MU16 alkaen 28.6., osa salia		16:00 – 17:00 Huima / Juniorikoripallo MU14 ja MU16 alkaen 30.6., osa salia			
16:30							
16:45							
17:00		17:00 – 18:30 Huima / Painonnostokurssi 14-17-v ajalla 24.5.-21.6. lavat		17:00 – 18:30 Huima / Painonnostokurssi 14-17-v ajalla 26.5.-23.6. lavat			
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							

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

Päivitetty 23.5.2022 4.56

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot
6.6. – 9.8.2022

Liikuntatalon juoksusuora ja vapaatila

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
11:00						11:00 – 14:00 ÄU / Yleisurheilu, juniorit korvaava tila Liikuntapuiston remontin ajan	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
17:00	17:00 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu, juniorit korvaava tila Liikuntapuiston remontin ajan *kesäurheilukoulut *valmennusryhmä Sanna-Mari *valmennusryhmä Ilpo	17:00 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu, juniorit korvaava tila Liikuntapuiston remontin ajan *kesäurheilukoulut *valmennusryhmä Sanna-Mari *valmennusryhmä Ilpo	17:00 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu, juniorit korvaava tila Liikuntapuiston remontin ajan *kesäurheilukoulut *valmennusryhmä Sanna-Mari *valmennusryhmä Ilpo	17:00 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu, juniorit korvaava tila Liikuntapuiston remontin ajan *kesäurheilukoulut *valmennusryhmä Sanna-Mari *valmennusryhmä Ilpo	17:00 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu, juniorit korvaava tila Liikuntapuiston remontin ajan *kesäurheilukoulut *valmennusryhmä Sanna-Mari *valmennusryhmä Ilpo		
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							

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

Päivitetty 23.5.2022 4.56

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot
6.6. – 9.8.2022

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									Huima / Junnujalis Lisäharjoittelu	
14:30										
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00	17:00 - 18:00		17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:30	
17:15	Huima /		Huima /	Huima /	Huima / J.jalis	Huima /	Huima /	Huima /	Huima /	
17:30	Junnujalis		Junnujalis	Junnujalis	Uefa-	Junnujalis	Junnujalis	Junnujalis	Junnujalis	
17:45	T09		T14	varavuoro	playmakers	Ritarit	T12	P15	Huimaiset	
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	(vain	
18:15	Huima /	Huima /	Huima /		Huima /		Huima /	Huima /	toukokuu)	
18:30	Junnujalis	Junnujalis	Junnujalis		Junnujalis		Junnujalis	Junnujalis	18:30 – 20:00	
18:45	P14	T12	P09		T15		P11	T09	Huima /	
19:00	19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		Junnujalis	
19:15	Huima /		Huima /		HuimaUrho /		Huima /		P0506	
19:30	Junnujalis		Junnujalis		Jalkapallo,		Jalkapallo,			
19:45	T0807		P0708		miehet		naiset			
20:00										
20:15										
20:30										
20:45										

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot
6.6. – 9.8.2022

Ylipainehalli, la-su

	Lauantai		Sunnuntai	
	Kenttä 1 (1/2)	Kenttä 2 (1/2)	Kenttä 1 (1/2)	Kenttä 2 (1/2)
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00			16:00 – 17:30 Huima / Junnujalis P12 ja P13	
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot
6.6. – 9.8.2022

Asemakadun Isosali

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15:00				15:00 – 17:00 Nelosveteraanit / Lentopallo*			
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	17:00 – 18:30 Urho / Koripallo, Möhis			17:00 – 18:30 Urho / Koripallo, Möhis			
17:15							
17:30			17.30 – 18.45 Koskela/ Kesän Zumba + Lihaskunto Ajalla 18.5. – 29.6.				
17:45							
18:00		18:00 – 19:30 Koskela / Kesäjooga ajalla 17.5. – 28.6.					
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							

*tulossa muutospyyntö

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot
6.6. – 9.8.2022

Asemakadun painisali

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15:00							
16:00							
16:30							
17:00	17:00 – 19:00 Urho / Paini	17:00 – 19:00 Urho / Paini		17:00 – 19:00 Urho / Paini			
17:30							
18:00			18:00 – 20:00 Urho / Paini				
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot
6.6. – 9.8.2022

Pankkarin lämmittelykuntosali, ei yleisessä jaossa

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
13:00		13:00 – 14:00 Äänekoski liikkeessä/ Kuntouttava työtoim					
13:30							
14:00							
15:00		15:00 – 16:45 Äänekosken kaupunki / Henkilökunnan tyhy-vuoro					
16:00				16:15 – 17:00 Huima / Koripallo miehet, lämmittely			
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45		17:45 – 18:30 Huima / Koripallo miehet, lämmittely					
18:00							
18:15							
18:30	18:30 – 19:15 Huima/Juniorikori- pallo WU19, loppuverr.		18:30 – 19:15 Huima/Juniorikori- pallo WU19, loppuverr.				
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	<ul style="list-style-type: none"> ETUSIJALLA LIIKUNTASALISSA HARJOITTELEVAT ja KUNNAN OMAT PÄIVÄRYHMÄT sekä SALIVUORON YHTEYDESSÄ HARJOITTELEVAT Avoinna myös Liikuntatalon kuntosaliavaimen lunastaneille erikseen ilmoitettavina yleisön aukioloaikoina ma-pe. Katso ajat https://www.aanekoski.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/sisaliikuntapaikat/kuntosalit 						

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

Päivitetty 23.5.2022 4.56

Kesän sisätilojen harjoitusvuorot
6.6. – 9.8.2022

PANKKARIN KUNTOSALIN AUKIOLOAJAT 30.5. - 14.8.2022

Liikuntatalolle ostamasi kuntosaliavain käy myös Areena Pankkarin kuntosalille alla mainittuina aikoina. Muina aikoina Pankkarin kuntosali on varattu liikuntatoimen, yhdistysten tai seurojen käyttöön.

Käytä oikeanpuoleista ovea päivityslukon kautta. Kuntosali sijaitsee aulasta oikealle, pitkän käytävän päässä vasemmalla puolella. Pukutilat sijaitsevat välittömästi kuntosalin yhteydessä.

Ma	06.00 - 18.00, 19.30 - 20.30
Ti	06.00 - 13.00, 18.30 - 20.30
Ke	06.00 - 18.00, 19.30 - 20.30
To	06.00 - 16.00, 18.00 - 20.30
Pe	06.00 - 18.00
La	Suljettu
Su	Suljettu

Vahtimestarin tavoitat numerosta
040 356 4779

PANKKARIN KUNTOSALIN VARATUT KESÄVUOROT 6.6. - 14.8.2022

Ma	18.30 - 19.15 Huima / WU19 juniorikoripallo
Ti	13.00 - 14.00 Äki liikkeessä / Työpalvelut 15.00 - 16.45 Äki kaupunki / Henkilöstö 17.45 - 18:30 Huima / Koripallo M
Ke	18.30 - 19.15 Huima / WU19 juniorikoripallo
To	16.15 - 17.00 Huima / Koripallo M

Heinäkuussa tulossa hieman muutoksia ryhmäaikoihin seurojen kesätaukojen ja tulevan liikuntasalin lattian huoltolakkauksen vuoksi.

Vahtimestarin tavoitat numerosta
040 356 4779