

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Pankkarin liikuntasali lohko 1/3**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00							
10:00							
11:00							
11:30							
12:00						<b>12:00 – 13:00</b>	
12:30						Huima/Koris N	
13:00		<b>13:00 – 14:00</b>				<b>13:00 – 14:00</b>	
13:45		Äki liikkeessä / Kuntouttava				Huima/Koris M	
14:00							
14:30							
15:00		<b>15:00 – 17:00</b>					
15:30		Äänekosken					
16:00		kaupungin					
16:30		henkilökuntavuoro		<b>16:30 – 18:00</b>			
17:00		<b>17:00 – 18:15</b>	<b>17:00 – 18:30</b>	Huima / Koripallo	<b>17:00 – 18:30</b>		
17:30		Huima / Koripallo naiset	Huima / Juniorikoripallo MU14	naiset	Huima / Koripallo miehet		
18:00	<b>18:00 – 19:30</b>			<b>18:00 – 19:30</b>			
18:30	Huima / Koripallo, naiset	<b>18:15 – 19:30</b>	<b>18:30 – 20:00</b>	Huima / Koripallo	<b>18:30 – 20:00</b>		
19:00		Huima / Juniorikoripallo MU16	Huima / Koripallo miehet	Huima / Koripallo miehet	Huima / Koripallo, naiset		
19:30	<b>19:30 – 21:00</b>	<b>19:30 – 21:00</b>		<b>19:30 – 20:30</b>			
20:00	Huima / Koripallo, miehet	Huima / Koripallo, miehet	<b>20:00 – 21:30</b>	Huima / Juniorikoripallo MU16			
20:30			Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet				
21:00							
21.30							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Pankkarin liikuntasali lohko 2/3**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00							
10:00							
11:00							
11:30							
12:00						<b>12:00 – 13:00</b>	
12:30						Huima/Koris N	
13:00		<b>13:00 – 14:00</b>				<b>13:00 – 14:00</b>	
13:30		Äki liikkeessä / Kuntouttava				Huima/Koris M	
14:00							
14:30							
15:00		<b>15:00 – 17:00</b>					
15:30		Äänekosken					
16:00		kaupungin					
16:30		henkilökuntavuoro					
17:00		<b>17:00 – 18:15</b>	<b>17:00 – 18:30</b>	<b>16:30 – 18:00</b>	<b>17:00 – 18:30</b>		
17:30		Huima / Koripallo, naiset	Huima / Juniorikoripallo MU14	Huima / Koripallo, naiset	Huima / Koripallo miehet		
18:00	<b>18:00 – 19:30</b>	<b>18:15 – 19:30</b>	<b>18:30 – 20:00</b>	<b>18:00 – 19:30</b>	<b>18:30 – 20:00</b>		
18:30	Huima / Koripallo, naiset	Huima / Juniorikoripallo MU16	Huima / Koripallo miehet	Huima / Koripallo miehet	Huima / Koripallo, naiset		
19:00		<b>19:30 – 21:00</b>	<b>20:00 – 21:30</b>	<b>19:30 – 20:30</b>			
19:30	<b>19:30 – 21:00</b>	Huima / Koripallo, miehet	Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet	Huima / Juniorikoripallo MU16			
20:00	Huima / Koripallo, miehet						
20:30							
21:00							
21:30							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Pankkarin liikuntasali lohko 3/3**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00							
10:00							
11:00							
11:30							
12:00						<b>12:00 – 13:00</b>	
12:30						Huima/Koris N	
13:00		<b>13:00 – 14:00</b>				<b>13:00 – 14:00</b>	
13:30		Äki liikkeessä / Kuntouttava				Huima/Koris M	
14:00							
14:30							
15:00		<b>15:00 – 17:00</b>					
15:30		Äänekosken					
16:00		kaupungin					
16:30		henkilökuntavuoro					
17:00		<b>17:00 – 18:15</b>	<b>17:00 – 18:30</b>	<b>16:30 – 18:00</b>		<b>17:00 – 18:30</b>	
17:30		Huima / Koripallo, naiset	Huima / Juniorikoris MU14	Huima / Koripallo, naiset		Huima / Koripallo miehet	
18:00	<b>18:00 – 19:30</b>			<b>18:00 – 19:30</b>			
18:30	Huima / Koripallo, naiset	<b>18:15 – 19:30</b>	<b>18:30 – 20:00</b>	Huima / Koripallo miehet		<b>18:30 – 20:00</b>	
19:00		Huima / Juniorikoris MU16	Huima / Koripallo miehet			Huima / Koripallo, naiset	
19:30	<b>19:30 – 21:00</b>	<b>19:30 – 21:00</b>		<b>19:30 – 20:30</b>			
20:00	Huima / Koripallo, miehet	Huima / Koripallo, miehet	<b>20:00 – 21:30</b>	Huima /			
20:30			Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet	Juniorikoripallo MU16			
21:00							
21:30							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Liikuntatalon liikuntasali lohko 1/3**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	<b>12:00 – 13:00</b>					<b>12:00 – 13:30</b>	
12:30	Mintake/Erityisliikunta					Kipinä / Koris miehet	
13:00					<b>13:00 – 15:00</b>		
13:30					Mintake / Erityisliikunta		
14:00							
14:30							
15:00							
16:00							
16:30	<b>16:30 – 17:30</b>	<b>16:30 – 17:45</b>	<b>16:30 – 17:45</b>	<b>16:30 – 17:45</b>			
17:00	Huima / Juniorikoris LMK (2/3)	Huima / Juniorikoris WU16	Huima / Juniorikoris MU16	Huima / Juniorikoris MU14	<b>17:00 – 18:30</b>		
17:30	<b>17:30 – 18:45</b>	<b>17:45 – 19:00</b>	<b>17:45 – 18:45</b>	<b>17:45 – 19:00</b>	Huima / Juniorikoris WU16		
18:00	Huima / Juniorikoris MU14	Huima / Juniorikoris MiniT, MikroT, MiniP	Huima / Juniorikoris MiniT (1/3)	Huima / Juniorikoris MiniT, MikroP, MiniT	<b>18:30 – 20:00</b>		
18:30	<b>18:45 – 20:30</b>		<b>18:45 – 19:45</b>	<b>19:00 – 20:30</b>	Huima / Juniorikoris MU16		
19:00	Nelosveteraanit / Lentopallo (1/3)	<b>19:00 – 20:00</b>	Huima / Juniorikoris WU16/14	Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet			
19:30		Huima / Juniorikoris, MU14	+ 19:45 >1 lohossa				
20:00		<b>20:00 – 21:30</b>	loppuverryttely		<b>20:00 – 21:30</b>		
20:30	<b>20:30 – 21:30</b>	Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet			Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet		
21:00	Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet						
21.30							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Liikuntatalon liikuntasali lohko 2/3**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						<b>12:00 – 13:30</b> Kipinä / Koris miehet	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
16:00							
16:30	<b>16:30 – 17:30</b>	<b>16:30 – 17:45</b>	<b>16:30 – 17:45</b>	<b>16:30 – 17:45</b>			
17:00	Huima / Juniorikoris LMK (2/3)	Huima / Juniorikoris WU16	Huima / Juniorikoris MU16	Huima / Juniorikoris MU14	<b>17:00 – 18:30</b> Huima / Juniorikoris WU16		
17:30	<b>17:30 – 18:45</b>	<b>17:45 – 19:00</b>	<b>17:45 – 18:45</b>	<b>17:45 – 19:00</b>			
18:00	Huima / Juniorikoris MU14	Huima / Juniorikoris MiniT, MikroT, MiniP	ÄU / Lentopallo, juniorit (1/3)	Huima / Juniorikoris MiniT, MikroP, MiniT			
18:30	<b>18:45 – 20:30</b>		<b>18:45 – 19:45</b>		<b>18:30 – 20:00</b> Huima / Juniorikoris MU16		
19:00	ÄU / Lentopallo, naiset (1/3)	<b>19:00 – 20:00</b>	Huima / Juniorikoris WU16/14	<b>19:00 – 20:30</b>			
19:30		Huima / Juniorikoris MU14	<b>19:45 – 21:30</b>	Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet			
20:00		<b>20:00 – 21:30</b>	ÄU / Lentopallo, naiset (1/3)		<b>20:00 – 21:30</b> Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet		
20:30	<b>20:30 – 21:30</b>	Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet					
21:00	Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet						
21.30							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Liikuntatalon liikuntasali lohko 3/3**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00				<b>09:00 – 10:30</b> ERLI / Lavis			
10:00			<b>09:30 – 11:30</b> ERLI / Tasapainorata				
11:00							
11:30							
12:00						<b>12:00 – 13:30</b> Kipinä / Koris miehet	
12:30							
13:00							
13:30	<b>13:15 – 14:30</b> ERLI / Erityislasten liikuntakerho						
14:00							
14:30							
15:00							
16:00							
16:30	<b>16:30 – 17:30</b> Huima / Juniorikoris MiniP (1/3)	<b>16:30 – 17:45</b> Huima / Juniorikoris WU16	<b>16:30 – 17:45</b> Huima / Juniorikoris MU16	<b>16:30 – 17:45</b> Huima / Juniorikoris MU14	<b>17:00 – 18:30</b> Huima / Juniorikoris WU16		
17:00							
17:30	<b>17:30 – 18:45</b> Huima / Juniorikoris MU14	<b>17:45 – 19:00</b> Huima / Juniorikoris MiniT, MikroT, MiniP	<b>17:45 – 18:45</b> Huima / Juniorikoris MiniP (1/3)	<b>17:45 – 19:00</b> Huima / Juniorikoris MiniT, MikroP, MiniT			
18:00					<b>18:30 – 20:00</b> Huima / Juniorikoris MU16		
18:30							
19:00		<b>19:00 – 20:00</b> Huima / Juniorikoris MU14	<b>18:45 – 19:45</b> Huima / Juniorikoris WU16/14	<b>19:00 – 20:30</b> Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet			
19:30			<b>19:45 – 21:30</b> Kosken Sulka / sulkapallo (1/3)				
20:00		<b>20:00 – 21:30</b> Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet			<b>20:00 – 21:30</b> Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet		
20:30	<b>20:30 – 21:30</b> Koiviston Kipinä / Koripallo, miehet						
21:00							
21.30							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Teken sali, poistuu vakiovuorojen liikuntatilakäytöstä viimeistään 1.1.2023**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:45							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			<b>17:00 – 18:30*</b> Koskelan opisto / Joogan alkeisryhmä				
17:30	<b>17:30 – 18:30*</b> Koskela / Yoga Flow	<b>17:30 – 19:00*</b> Koskelan opisto / Ashtanga					
18:00			<b>18:40 – 20:10*</b> Koskelan opisto / Jooga jatkoryhmä				
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21.30							

\*Teken salissa 19.9. – 4.12.2022, toiveena 9.1.-12.4.2022 KYK uusi sali (Huom! ti Ashtangalle ei vielä varatilaa), ryhmät eivät kokoonnu viikoilla 42 ja 9

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**SYK (Telakkakadun) VANHA liikuntasali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
11:00 11:30						11:00 – 12:00 Urho / Naisjaosto	
12:00 12:30						12:00 – 13:30 Urho / Salibandy, E-jun.	12:00 – 13.30 Huima/Urho / Junnujalis P10
13:00 13:30							
14:00 14:30							14:00 – 16:00 Urho / Yleisurheilu, juniorit
15:00 15:30							
16:00 16:30		16:30 – 18:00 Suolahden palomieskerho / Sulis	16:30 – 18.00 Urho / Salibandy, D-juniorit			16:00 – 18:00 Suolahden helluntaisrk / Lentopallo, harrasteryhmä	
17:00 17:30	17:00 – 18:00 Urho / Naisjaosto			17:00 – 18:30 Urho / Salibandy, E-juniorit	17:30 – 18:45 Urho / Salibandy F-juniorit		17:30 – 19:30 Koiviston Kipinä / Harrastelentopallo
18:00 18:30	18:00 – 20:00 Urho / Yleisurheilu, juniorit	18:00 – 19:15 Urho / Salibandy, G-juniorit	18:00 – 19:00 HuimaUrho / Juniorijalis TP14/15	18:30 – 20:30 Urho / Yleisurheilu, juniorit			
19:00 19:30			19:00 – 21:00 Äänekosken Urheilijat / Lentopallo, Titaanit				
20:00 20:30							
21:00 21:30							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05



**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**SYK (Telakkakadun) UUSI liikuntasali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00				<b>17:00 – 18:00</b> HuimaUrho / Juniorijalis TP12 1.10. alkaen			
17:15							
17:30	<b>17:30 – 18:30</b> Urho / Salibandy, tytöt						
17:45							
18:00		<b>18:00 – 19:00</b> Urho / Salibandy, F-juniorit					<b>18:00 – 20:00</b> Suolahden palomieskerho ry / Salibandy
18:15							
18:30	<b>18:30 – 19:45</b> Urho / Salibandy, tytöt			<b>18:30 – 19:30</b> Urho / Salibandy, G-juniorit			
18:45							
19:00							
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 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Lukion sali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	
11:00								
12:30								
14:00								
15:00	Huom! Yo-kirjoitusten ajaksi 5.-29.9.2022 sekä 7.-31.3.2023 pyritään etsimään korvaavia tiloja mahdollisimman monelle vuorolle kaupungin muista sisäliikuntatiloista. Kannattaa kysyä myös Poken tiloja ko ajalle käyttöön.							
15:30	Huom! Yo-kirjoitusten ajaksi 5.-29.9.2022 sekä 7.-31.3.2023 pyritään etsimään korvaavia tiloja mahdollisimman monelle vuorolle kaupungin muista sisäliikuntatiloista. Kannattaa kysyä myös Poken tiloja ko ajalle käyttöön.							
16:00				<b>16:15 – 18:45</b> ÄU / Cheerleading 2 lasten ryhmää				
16:30								
17:00	<b>17:00 – 18:30</b> Urho / Salibandy, E-juniorit	<b>17:00 – 18:30</b> Huima / Juniorijalkapallo T13 1.10. alkaen	<b>17:00 – 18:00</b> Huima / Juniorijalkapallo T12 1.10.alkaen	<b>16:15 – 18:45</b> ÄU / Cheerleading 2 lasten ryhmää			<b>17:00 – 19:00</b> FC Keitele jazz / Ikämiesten sähly (1/3, näyttämön pääty)	
17:15								
17:30								
17:45								
18:00			<b>18:00 – 19:30</b> Urho /					
18:15			Salibandy, C-juniorit					
18:30	<b>18:30 – 20:00</b> Urho / Salibandy, C-juniorit	<b>18:30 – 19:30</b> Huima / Jalkapallo, naiset 1.10. alkaen		<b>18:45 – 20:00</b> Urho / Salibandy, C-juniorit				
18:45								
19:00								
19:15								
19:30		<b>19:30 – 21:00</b> Urho / Salibandy, naiset	<b>19:30 – 21:00</b> Urho / Salibandy, miehet					
19:45								
20:00	<b>20:00 – 21:30</b> Urho / Salibandy, miehet			<b>20:00 – 21:30</b> Urho / Salibandy, naiset				
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:30								

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Ylipainehalli, ma-pe**

	Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai	
	Kenttä 1	Kenttä 2	Kenttä 1	Kenttä 2	Kenttä 1	Kenttä 2	Kenttä 1	Kenttä 2	Kenttä 1	Kenttä 2
10:00										
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00			16:30 – 18:00 ÄU / Yleisurheilu klo 16.:30-17 kenttä 1/1						15.45 - 17 Huima / J.jalis LISÄ	
17:00	17 – 18 Huima / J.jalis	17 – 18 Huima / J.jalis T14+P14	+ Rasti E4 / Kuntopiiri ja lasten suunnistuskoulu klo 17:30-18 kenttä 1/1		17 – 18 Huima / J.jalis Ritarit ja Prinsessat	17 – 18 Huima / J.jalis T15+ P15	17 – 18 Huima / J.jalis T12+TP12	17 – 18 Huima / J.jalis P12	17 – 18 Huima / J.jalis P10HU	17 – 18 Huima / J.jalis T13
17:15	P13									
17:30										
17:45										
18:00	18 – 19 Huima/ J.jalis	18 – 19 Huima/ J.jalis	18 – 19 Huima / J.jalis	18 – 19 Huima / J.jalis P10HU + P10	18 – 19 Huima / J.jalis P13	18 – 19 Huima / J.jalis TP14 + T14	18 – 19 Huima / J.jalis P10	18 – 19 Huima / J.jalis T10	18 – 19 Huima / J.jalis T0807	18 – 20 Huima / Jalkapallo naiset
18:15	T12	P12	T10		T11		P10	T10		
18:30										
18:45										
19:00	19 – 20 Huima/ J.jalis	19 – 20 Huima / J.jalis P11	19:00 – 20:30 HuimaUrho Jalkapallo, miehet		19 – 20 Huima / J.jalis T11	19 – 20 Huima / J.jalis T13	19 – 20 Urho / J.jalis P11	19 – 20 Huima / J.jalis T0809	19 – 20 Huima / J.jalis P0607	
19:15	T11									
19:30										
19:45										
20:00	20 – 21 Huima/ J.jalis P0809	20 – 21 Huima/ J.jalis T0809	20:30 – 21:30 Huima / Juniorijalis P0607		20 – 21 Huima / Jalis, naiset	20 – 21 Huima / J.jalis P0809	20:00 – 21:00 HuimaUrho Jalkapallo, miehet		20:00 – 21:00 Team LKP Juniorijalkapallo T08/09	
20:15										
20:30										
20:45										
21:00										

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Ylipainehalli, la-su**

	Lauantai		Sunnuntai		
	Kenttä 1	Kenttä 2	Kenttä 1	Kenttä 2	
09:30		<b>9:30-11</b>			<p><b>Tiedossa olevat sunnuntain turnauspäivät</b></p> <p>27.11.2022 11.12.2022 18.12.2022 8.1.2023 21.1.2023 5.2.2023 19.2.2023 12.3.2023 19.3.2023</p> <p>Aikataulut tarkentuvat</p> <p><b>Ilmoitattehan hyvissä ajoin tiedoksi, mikäli vuoronne onkin harjoitusotteluvuoro tai ottelu.</b></p> <p><b>Vuorot alkavat merkittynä aikana.</b> Annetaan edeltävälle joukkueelle pelirauha. <b>Kunkin vuoron lopusta on 5 min sovittu siirtymisajaksi.</b> Esim. Vuoro on klo 18-19: kentälle voi siirtyä klo 18, kentältä lähdetään poistumaan 18.55. Uusi vuoro pääsee alkamaan klo 19.</p>
10:00	<b>10 – 11</b>	Team LKP / Laukaa P09			
10:30	Huima / Perhefutis				
11:00	<b>11 – 13</b>				
11:30	Huima /				
12:00	Juniorijalka- pallo, yhteisharjoitukset				
12:30					
13:00	<b>13 - 14</b>	<b>13 – 14</b>			
13:30	Huima + Äki / Soveltava	Huima/J.Jalis P0809			
14:00	<b>14 - 15.30</b>		<b>14 – 16</b>		
14:30	Huima /		Huima / Juniorijalka- pallo, yhteisharj.		
15:00	Jalkapallo miehet				
15:30	<b>15:30 – 17:30</b>				
16:00	FC Vaajakoski / Jalkapallo edustus- ja juniorijoukkueet		<b>16 – 17</b>	<b>16 – 17</b>	
16:30			Huima / J.jalis P10	Huima / J.jalisT10	
16:45					
17:00			<b>17 – 18</b>	<b>17 – 18</b>	
17:30	<b>17:30 – 19:00</b>		Huima / J.jalis	Huima / J.jalis	
17:45	FC Vaajakoski / Jalkapallo edustus- ja juniorijoukkueet (ALUSTAVA)		P0607	T0809	
18:00			<b>18 – 19</b>	<b>18 – 19</b>	
18:15			Huima / J.jalis	Huima / J.jalis	
18:45			T11	P0809	
19:00			<b>19:00 – 20:00</b>		
19:30			Huima / Kuntofutis		
19:45					

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Liikuntatalon juoksurata ja vapaatila**

	Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai		Lauantai		Sunnuntai								
	Juoksu-rata	Vapaa-tila	Juoksu-rata	Vapaa-tila	Juoksu-rata	Vapaa-tila	Juoksu-rata	Vapaa-tila	Juoksu-rata	Vapaa-tila	Juoksu-rata	Vapaa-tila	Juoksu-rata	Vapaa-tila							
08:00									08:30 – 11:30 Perhekeskus Pomppula* joka 4s perjantai			11:00 – 15:00 ÄU / Yleisurheilu	11:00 – 15:00 ÄU / Yleisurheilu								
09:30																					
11:00																					
12:00																					
13:00																					
14:00																					
15:00	15:30 – 17:00 Äki eläke Boccia																				
16:00									16:00 – 19:00 ÄU / Yleisurheilu ja 17:00 – 18:30 Huima / Painonostajat	16:00 – 19:00 ÄU / Yleisurheilu											
16:30																					
17:00	17:00 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu	17:00 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu	17:00 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu	17:00 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu	17:00 – 18:30 ÄU / Yleisurheilu	17:00 – 18:30 ÄU / Yleisurheilu	17:00 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu	17:00 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu													
17:15																					
17:30																					
17:45																					
18:00																					
18:15																					
18:30					18:30 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu, aikuiset	18:30 – 20:00 ÄU / Yleisurheilu, aikuiset															
18:45																					
19:00																					
19:15																					
19:30																					
19:45																					
20:00																					
20:30																					

\*Perhekeskuksen Pomppulat kuukauden viimeinen perjantai klo 8.30-11.30 (26.8., 30.9., 28.10., 25.11., 16.12. ja 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5.)

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Liikuntatalon painisali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00					<b>09:00 – 10:00</b>		
09:30	<b>09:30 – 10:30</b>				ERLI / Venyttelyt		
10:00	ERLI /Venyttelyt				<b>10:00 – 11:30</b>		
10:30					Perhekeskus		
11:00					Pomppula* joka 4s		
11:30					perjantai		
12:00							
12:30							
16:00							
16:15							
16:30	<b>16:30 – 17:30</b>			<b>16:30 – 17:30</b>			
16:45	Huima /			Huima /			
17:00	Paini, miehet			Paini, miehet			
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							

\*Perhekeskuksen Pomppulat kuukauden viimeinen perjantai klo 8.30-11.30 (26.8., 30.9., 28.10., 25.11., 16.12. ja 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5.)

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Liikuntatalon TG-kuntosali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00				09:00 – 10:00 Äänekoski liikkeessä -hanke / Kuntosaliharjoittelu			
09:15							
09:30		09:30 – 11:00 ERLI / Vertaisohjaajien ohjaama kuntosaliharjoittelu, sekaryhmä					
09:45							
10:00					10:30 – 11:45 ERLI / Kuntosaliharjoittelu 1		
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	11:00 – 12:00 Äänekoski liikkeessä -hanke / Kuntosaliharjoittelu						
11:15							
11:30							
11:45							
12:00				12:00 – 13:15 ERLI / Kuntosaliharjoittelu 1			
12:15	12:15 – 13:30 ERLI / Syöpäryhmän Kuntosaliharjoittelu						
12:30							
12:45							
13:00		13:00 – 14:45 ERLI / Kuntosaliharjoittelu 2	13:00 – 14:15 ERLI / Kuntosaliharjoittelu, kehitysvammaiset aikuiset		13:00 – 14.30 Äänekosken Eläkkeensaajat / kuntosaliharjoittelu		
13:15							
13:30	13:30 – 15:00 Ilona ry / Kuntosaliharjoittelu			14:30 – 16:00 ERLI / Vertaisohjaajien ohjaama kuntosaliharjoittelu	13:30 – 15:00 Ala-Keiteleen Sydänyhdistys / Kuntosaliharjoittelu		
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	15:00 – 16:30 Äänekoski liikkeessä – hanke / Sportti PT, avoin muillekin						
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Liikuntatalon Hurrikaanisali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
08:00							
09:00							
09:15							
09:30	<b>09:30 – 10:45</b> ERLI / Kuntosaliharjoittelu 1						
09:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45					<b>09:00 – 10:15</b> ERLI / Kuntosaliharjoittelu 1		
11:00							
11:15							
11:30							
11:45		<b>11:45 – 13:00</b> ERLI / Kuntosaliharjoittelu 1	<b>11:45 – 13:00</b> ERLI / Kuntosaliharjoittelu 1				
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45					<b>13:00 – 14:00</b> Syöpäryhmän Kuntosaliharjoittelu		
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
17:00		<b>17:00 – 18.00</b> Äänekoski liikkeessä – hanke / Kuntosaliharjoitus					
17:15							
17:30							
17:45							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05



**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Liikuntatalon voimailusali (koulujen kurssit)**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15		<b>13:15 – 14:45</b> KYK / Yläkoulun kuntosalikirssi, vain syyskaudella		<b>13:15 – 14:45</b> KYK / Yläkoulun kuntosalikirssi, vain syyskaudella			
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Suolahden uimahallin kuntosali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00			<b>09:00 – 11:00</b> SYK / Kuntosalikurssi 9 lk				
09:15							
09:30							
09:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
15:00			<b>15:00 – 16:30</b> Äänekoski liikkeessä -hanke / SporttiPT- kuntosaliharjoittelu, avoin muillekin	<b>15:30 – 17:00</b> Koskelan Opisto / Kuntosali tutuksi - ryhmä			
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00			<b>17:00 – 18:00</b> Äänekoski liikkeessä -hanke / Kuntosaliharjoitus				
17:15							
17:30							
17:45							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot  
15.8.2022 – 28.5.2023

Sumiaisten terveysaseman kuntosali

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
12:00							
12:15							
12:30				12:30 – 13:45			
12:45				ERLI /			
13:00				Kuntosaliharjoittelu 2			
13:15							
13:30							
13:45							
14:00				14:00 – 15:15			
14:15				ERLI /			
14:30				Kuntosaliharjoittelu 1			
14:45							
15:00							

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Konginkankaan kuntosali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00		<b>09:00 – 10:15</b> ERLI / Kuntosaliharjoittelu, miehet					
09:15							
09:30							
09:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
14:15							
14:30			<b>14:30 – 15:45</b> ERLI / Kuntosaliharjoittelu 1	<b>14:30 – 15:45</b> ERLI / Kuntosaliharjoittelu 2			
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**KYK Koulunmäen VANHA sali, iltakäyttö, poistuu vakiovuorojen liikuntatilakäytöstä viimeistään 26.2.2023**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00		<b>16:00 – 20:00</b> Koskelan Tanssi / Akrobatiaryhmät					
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	<b>17:00 – 20:30</b> Huima / Juniorijalkapallo	16.00-17.00 (+11v)	<b>17:00 – 18:00</b> Huima / Junnukoris, Supermikrot 1	<b>17:00 – 18:00</b> Huima / Juniorikoris, Supermikrot 2			
17:15		17.00-17:45 (+7v)					
17:30		18.00-18.45 (8-10v)					
17:45		18.45-19.45 (+10v)					
18:00	17.00-18.00	KYK vanhan remontin ajaksi Akrobatia KYK uuteen saliin 7.3.-9.5.2023	<b>18:00 – 19:00</b> 4H / Alakouluikäisten liikuntakerho	<b>18:00 – 19:30</b> Huima / Juniorijalkapallo T11			
18:15	P15						
18:30	18.00-19.00						
18:45	T15						
19:00				<b>19:00 – 20:30</b> Koskelan Opisto / Itämainen tanssi 21.9. – 30.11.2022 11.1. – 12.4. 2023 -ei vkot 42 ja 9			
19:15	19.00-20.30						
19:30	T08/09						
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**KYK Koulunmäen UUSI sali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15:00							
15:30							
16:00	<b>16:00 – 20:30</b>	<b>16:00 – 20:30</b>	<b>16:00 – 20:30</b>				
16:15	Koskelan Tanssi* /	Koskelan Tanssi* /	Koskelan Tanssi* /				
16:30				<b>16:30 – 18:30</b>			
16:45	Nappulatanssi,	Nappulatanssi,	Nappulatanssi,	Äänekosken			
17:00	baletti, jazztanssi,	baletti, jazztanssi,	baletti, jazztanssi,	Urheilijat /			
17:15	katutanssi, break	katutanssi, break	katutanssi, break	Liikuntaleikkikoulu			
17:30							
17:45	Painotalon	Painotalon remontin	Painotalon remontin				
18:00	remontin ajalle	ajalle	ajalle				
18:15							
18:30		ja		<b>18:30 – 20:00</b>			
18:45				Cheerleading			
19:00		KYK vanhan remontin		(lukion kirjoitusten			
19:15		ajalle 7.3.-9.5.2023		ajan väistötila			
19:30		Akrobatia tänne		8.9., 15.9., 22.9. ja			
19:45				29.9.)			
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:30							

\*Painotalon remontin valmistuttua, Koskelan Tanssi siirtyy pääsääntöisesti sinne ja Teken poistuttua käytöstä Koskelan Opiston joogaryhmiä siirtyy KYK uuteen saliin (ma klo 17.30-18.30 Koskela / Yoga Flow, ke 17.00 – 18.30 Joogan alkeisryhmä ja 18.40-20.10 Joogan jatkoryhmä)

**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Asemakadun Isosali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00							
09:15							
09:30				<b>09:30 – 11:00</b> K-S Vammaispalvelu- säätiö / Veturi, liik.	<b>09:30 – 11:00</b> K-S Vammaispalvelu- säätiö / Veturi, liik.		
09:45							
10:00		<b>10:15 – 11:15</b> Koskela opisto / Terveysliikunta	<b>10:00 – 11:00</b> Koskela opisto / Miesten jumppa				
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	<b>11:00 – 12.15</b> Koskela opisto / Asahi						
11:30							
12:00							
12:30		<b>12:30 – 14.30</b> Suol. Traktoritehtaan Työntek. am.os. 141 / Boccia	<b>12:30 – 14:00</b> K-S Vammaispalvelu- säätiö / Veturi, liik.				
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00		<b>15:00 – 17:00</b> Suol. Eläkkeensaajat / Boccia		<b>15:00 – 16:30</b> Suol. Eläkkeensaajat / Lentopallo			
15:30							
16:00							
16:30	<b>16:30 – 18:00</b> Urho / Kuntokoripallo						
17:00		<b>17:00 – 18:00</b> 4H / Liikuntakerho	<b>17:00 – 18:00</b> MLL/Touhutunti	<b>17:00 – 18:00</b> Koskela / Seniorijumppa	<b>17:00 – 18:30</b> Urho / Kuntokoripallo		
17:30							
18:00		<b>18:00 – 19:30</b> Koskelan opisto / Jooga	<b>18:00 – 19:00</b> Koskelan opisto/Lavis	<b>18:15 – 19:15</b> Koskela / Kuntoliikunta			
18:30							
19:00				<b>19:15 – 21:00</b> Nelosveteraanit / Lentopallo			
19:30							
20:00							
20:30							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05

Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot  
15.8.2022 – 28.5.2023

**Asemakadun painisali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15:00							
16:00							
16:30							
17:00	<b>17:00 – 19:00</b> Urho / Nallepaini	<b>17:00 – 19:00</b> Urho / Paini, kisaryhmä	<b>17:00 – 19:00</b> Urho / Paini, kisaryhmä	<b>17:00 – 19:00</b> Urho / Paini, aloittelijat ja kisaryhmä			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							



**Talvikauden 2022-2023 sisäliikuntatilojen harjoitusvuorot**  
**15.8.2022 – 28.5.2023**

**Pankkarin lämmittelykuntosali**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00	ETUSIJALLA LIIKUNTASALISSA HARJOITTELEVAT ja KUNNAN OMAT PÄIVÄRYHMÄT Avoinna myös Liikuntatalon kuntosaliavaimen lunastaneille erikseen ilmoitettavina yleisön aukioloaikoina ma-pe. Katso ajat <a href="https://www.aanekoski.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/sisaliikuntapaikat/kuntosalit">https://www.aanekoski.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/sisaliikuntapaikat/kuntosalit</a>						
11:00							
12:00							
12:30							
13:00		<b>13:00 – 14:00</b>					
13:15		Äki liikkeessä /					
13:30		Kuntouttava työtoim.					
13:45		kuntosaliharjoittelu					
14:00							
15:00	<b>15:00 – 16:30</b>	<b>15:00 – 17:00</b>					
15:15	Koskelan Opisto /	Äänekosken					
15:30	Kuntosali tutuksi -	kaupungin					
16:00	ryhmä	henkilökuntavuoro					
16:15							
16:30							
17:00				<b>17:15 – 18:00</b>			
17:15				Huima / Koripallo,			
17:30		<b>17:45 – 18:15</b>		miehet			
18:00		Huima / Junnukoris		<b>18:00 – 18:45</b>			
18:15		MU16		Huima / Koripallo,			
18:30		<b>18:45 – 19:30</b>		naiset			
19:00		Huima / Koripallo,		<b>18:45 – 19:30</b>			
19:15		miehet		Huima / Junnukoris			
19:30	<b>19:30 – 20:30</b>			MU16			
20:00	Huima / Koripallo,						
20:15	naiset						
20:30							

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

Päivitetty 20.6.2022 18.05