LAJIKOKEILUT KEVÄT 2026

Tervetuloa mukaan kevään lajikokeiluihin!

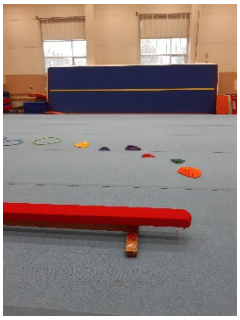
Maksuttomat lajikokeilut on suunnattu työ- ja päivätoimintaryhmille sekä Luovin opiskelijoille. Lajikokeiluja on keskimäärin kerran kuukaudessa. Lajikokeiluun voi osallistua koko ryhmä tai osa ryhmästä.
Ilmoittautuminen: jenni.lehti@lappeenranta.fi / p. 0400 157 514

Helmikuu: 10.2. Retki Karhusaareen (varapäivä 17.2.)



Lähdetään talviselle retkelle Karhusaareen, kävelymatka jäällä n. 1km / suunta, reitti ei sovellu apuvälineillä liikkuville. Lähtö klo 12.15 satamasta. Matkalla voi kokeilla lumikenkiä. Liikuntatoimi tarjoaa kuumaa mehua ja laavulla tehdään tulet. Ota halutessasi mukaan omat eväät. Retkelle voi osallistua ryhmänä tai omatoimisesti. Paluu oman aikataulun mukaan, kuitenkin viimeistään klo 14.15 mennessä satamaan. Mikäli lupaa erittäin kylmää tai tuulista säätä, siirretään retki varapäivälle. Liitteenä erillinen mainos, jota saa jakaa eteenpäin asiakkaille. Ilmoittautuminen Jennille pe 6.2. mennessä. Säävaraus!

Maaliskuu: 10.3. Telinevoimistelu, Kahilanniemi



Ryhmä 1: 9.30-10.15 Ryhmä 2: 10.15-11.00
Ryhmä 3: 12.15-13.00 Ryhmä 4: 13.00-13.45

Tutustutaan telinevoimistelusaliin. Alkulämmittelyn jälkeen kokeillaan erilaisia telineitä ja temppuja. Ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen Jennille. Maksimissaan 15 hlö/ ryhmä.

Huhtikuu: Ulkokuntosalikiertue, vaihtuva paikka



7.4. klo 10-11 Louhenpuisto
7.4. klo 13-14 (tai 12.30-13.30) Urheilutalo

14.4. klo 10-11 Joutseno
14.4. klo 13-14 (tai 12.30-13.30) Kimpinen

21.4. klo 10-11 Lauritsala
21.4. klo 13-14 (tai 12.30-13.30) Lentokentän laita

Ulkokuntosaliopastus ja lihaskuntotreeni, opetellaan laitteiden käyttöä ja saatte vinkkejä kuntosaliharjoitteluun ulkokuntosaleilla. Tarvittaessa vaihdetaan sopivampi ajankohta, mikäli yllämainitut eivät ole sopivia. Ilmoittautuminen osallistumisesta viimeistään viikkoa ennen Jennille.

Toukokuu: 7.5. Monilajipäivä, urheilutalo



Jo perinteinen monilajipäivä järjestetään to 7.5. klo 9-11. LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat järjestävät toimintapisteitä urheilutalon tiloissa. Monilajipäivässä pääset kokeilemaan useita eri liikuntamuotoja kiertämällä 6 liikuntapistettä. Monilajipäivään mahtuu 6 ryhmää, joissa jokaisessa on n. 10-15 osallistujaa. Pieniä ryhmiä voidaan yhdistää isommaksi ryhmäksi, joka kiertää pisteitä yhdessä. Paikat täytetään ilmoittautumis-järjestyksessä, ilmoittautumiset viimeistään 30.4. mennessä Jennille.

Toukokuu: 19.5. Allasjuhlat, Lappeenrannan uimahalli



Soveltavan liikunnan allasjuhlat järjestetään tiistaina 19.5. klo 12-14.30 Tapahtumaan voi osallistua ryhmänä tai omatoimisesti. Tapahtumassa on toimintaa kaikissa altaissa, musiikkia ja rentoa allasjuhlien fiilistä. Uimahalli on tapahtuman ajan suljettu yleisökäytöltä. Liitteenä erillinen mainos, jota saa jakaa eteenpäin asiakkaille. Ryhmiä pyydetään ilmoittautumaan viimeistään 15.5., erityisesti jos on tarvetta varata käyttöön tilaussaunaa tai ryhmäpukuhuoneita.

Osallistumismaksu: uimahallimaksu tai erityisryhmien uintikortti. Ohjaajat / työntekijät maksutta.

Tervetuloa mukaan hyvän mielen lajikokeiluihin! 😊