

LIIKU JA HARRASTA

LIPERISSÄ

www.liperi.fi

SYKSY 2026 – KEVÄT 2027

SISÄLLYS

Vapaa-aikapäällikön tervehdys	3
Vapaa-aikapalvelut	4
Henkilöstö	4
Nuorisotilat	4
Nuorten Liperi	5
Harrastamisen Suomen malli	6
Soveltava liikunta	6
Liikutaan Liperissä!	7
Liikuntaneuvontaa liperiläisille	8
Liperin Ikiliikkujat	9
Liikettä koulupäivään!	10
Kuntosalit	11
Liprakan uimahalli ja kuntosali	12
Liperin kunnan ylläpitämät talviliikuntapaikat	13
Lainavälineet	14
Liikuntakalenteri	16
Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen	17
Liikuntaryhmät alueittain	18
Keski-Karjalan musiikkiopisto	25
Joensuun seudun kansalaisopisto	26
Liprakka	28
Jumppaa jokaiselle päivälle	30
Harrastusmahdollisuuksia	35
Neuvostot	38

Liiku ja harrasta Liperissä -esite on koottu kesä-heinäkuun 2026 aikana ennakkotietojen perusteella. Muutokset ovat valitettavia, mutta mahdollisia. Seuraa harrastusmahdollisuuksia tapahtumajärjestäjien nettisivuilla ja somessa. Oppaan kuvat: Liperin kunta, harrastustoimijat, Shutterstock.

LÄHDE MUKAAN OMALLA TAVALLASI!



Entä jos arki tarjoaisi talven harrastekaudelle jotakin uutta? Pienen irtioton, uuden kokeilun tai vanhan harrastuksen uudelleen löytämisen.

Liperissä mahdollisuuksia on enemmän kuin ehkä uskotkaan. Voit lähteä liikkeelle rauhalliselle iltakävelylle, kokeilla uutta lajia porukassa, uppoutua luovaan tekemiseen tai löytää paikan, jossa vain olla ja kohdata muita. Harrastaminen ei ole suorittamista – se on hetkiä, jotka tekevät arjesta vähän parempaa.

Tämä esite on kutsu mukaan. Sen sivuilta löydät erilaisia tapoja viettää aikaa: liikettä, tekemistä, elämyksiä ja yhdessäoloa. Mukana on niin tuttua ja turvallista kuin uutta ja yllättävääkin. Voit tarttua siihen, mikä tuntuu omalta juuri nyt.

Me vapaa-aikapalveluissa teemme työtä sen eteen, että harrastaminen olisi mahdollisimman helppoa ja saavutettavaa kaikille. Yhdessä seurojen, yhdistysten ja muiden toimijoiden kanssa rakennamme Liperiin arkea, jossa tekeminen ei lopu kesken. Joskus riittää, että avaat tämän esitteen ja valitset yhden asian. Loppu voi tulla kuin itsestään.

Lähde mukaan – omalla tavallasi.

**Reetta Partanen,
vapaa-aikapääällikkö,
Liperin kunta**

VAPAA-AIKAPALVELUT

Käyntiosoite: Varolantie 3, Liperi.
Postiosoite: PL 20, 83101 Liperi.

Lisätietoja:

🌐 www.liperi.fi/vapaa-aika

🌐 www.nuortenliperi.fi

📌 Liperin kunnan
liikuntapalvelut

📌 Liperin kunnan nuorisotyö

📌 [liperinvapla](#)

📌 [liperin_nuorisotyö](#)

📌 [liperin_nuorisotyö](#)

📌 Liperin nuorisotyö

HENKILÖSTÖ

VAPAA-AIKAPÄÄLLIKKÖ

Reetta Partanen,
p. 0400 678 799

Varolantie 3, Liperi

reetta.partanen@liperi.fi

- vapaa-aikapalveluiden hallinto
- kulttuuripalvelut toistaiseksi

VAPAA-AIKAOHJAAJAT

Tomi Saario, p. 040 821 8307
tomi.saario@edu.liperi.fi

- Ylämyllyn nuorisotila
- avoimen nuorisotyön sekä lomatoimintojen koordinointi

Ria Raippa 1.6.2026–20.5.2027,
p. 050 421 7893

ria.raippa@edu.liperi.fi

- Ylämyllyn nuorisotila
- Harrastamisen Suomen malli

Anu Martikainen, p. 050 472 3209
anu.martikainen@edu.liperi.fi

- Liperin nuorisotila
- Jalkautuvan nuorisotyön koordinointi

Nella Niemi, p. 040 674 1748
nella.niemi@edu.liperi.fi

- Viinijärven nuorisotila
- Jalkautuvan nuorisotyön koordinointi

KOULUNUORISOTYÖNTEKIJÄ

Miia Nivala, p. 040 670 6521
miia.nivala@edu.liperi.fi

- koulunuorisotyö
- nuorisovaltuusto
- Lapsiystävällinen kunta -koordinaattori

KOULU-PT

Mira Kostamo, p. 050 409 8707
mira.kostamo@edu.liperi.fi

- lasten ja nuorten liikuntaneuvonta

TERVEYSLIIKUNNANOHJAAJAT

Milla Holm, p. 040 582 6726
milla.holm@edu.liperi.fi

- terveysliikuntaryhmät
- liikuntaneuvonta +65-vuotiaat
- Liperin ikiliikkuajat -hanke

Tiina-Mari Kettunen,
p. 050 568 6612
tiina-mari.kettunen@edu.liperi.fi

- terveysliikuntaryhmät
- liikuntaneuvonta työikäisille

ETSIVÄ NUORISOTYÖ

Pauliina Sormunen,
p. 040 673 5106
pauliina.sormunen@edu.liperi.fi

- 📌 Pauliina Liperin Etsivä
- 📌 [pauliinaetsiva](#)

Taija Pihlaja, p. 050 407 0636
taija.pihlaja@edu.liperi.fi

- 📌 Taija Liperin Etsivä
- 📌 [taijaetsiva](#)

Toimisto:

Jäkäläpolku 2 A 1, Ylämylly

LIPRAKKA

Silmutie 11, Käsämä
Liprakka, uinninvalvojat,
p. 040 679 3632
liprakka@liperi.fi

🌐 www.liperi.fi/uimahalli

📌 Liprakka

📌 [liprakan_uimahalli](#)

NUORISOTILAT

LIPERIN NUORISOTILA

Koivutie 4 (linja-autoasema),
Liperi

📌 [liperinnuorisotalo](#)

VIINIJÄRVEN NUORISOTILA

Joensuuntie 1, Viinijärvi
10/2026 alkaen Kirkkotie 4
(Viinijärven koulu), Viinijärvi
📌 [viinijarvennuokkari](#)

YLÄMYLLYN NUORISOTILA

Laavupolku 2, Ylämylly
(Ylämyllyn koulu,
Patteriston yksikkö)
📌 [ylämyllyn_nuokkari](#)
📌 [ylamylly_nuokka](#)



NUORTEN LIPERISTÄ HARRASTUSTOIMINTAA JA TEKEMISTÄ LAPSILLE JA NUORILLE

Nuorten Liperi on verkkosivusto, jonne kootaan lapsille ja nuorille suunnattuja tapahtumia ja harrastustoimintaa Liperin alueella.

Sivusto on Liperin kunnan ylläpitämä, mutta kaikki lapsille ja nuorille toimintaa järjestävät tahot pääsevät halutessaan tuomaan omaa toimintaa verkkosivuilla olevaan yhteiseen harrastuskalenteriin. Nuorten Liperi -sivustolla pääset tutustumaan Liperin kunnan nuorisotyöhön, sen tekijöihin, tiloihin ja työmuotoihin.



 WWW.NUORTENLIPERI.FI

Nuorten Liperi -verkkosivuston kanssa käsi kädessä toimii **Nuorisokortti-mobiilisovellus**.

Sovellus tuo käyttäjälle tietosuojatun tavan kirjata tai kirjautua harrastustoimintaan. Nuorisokorttia ylläpitää Liperin kunnan vapaa-aikapalveluiden nuorisotyön henkilökunta.

Nuorten Liperi -sivuston käyttöön liittyvissä asioissa **lisätietoja antavat** vapaa-aikaohjaajat Ria Raippa, ria.raippa@edu.liperi.fi, p. 050 421 7893 ja Tomi Saario, tomi.saario@edu.liperi.fi, p. 040 821 8307

HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI JATKUU LIPERISSÄ

Harrastamisen Suomen mallin 1.–9.-luokkalaisten lukuvuoden 2026–2027 kestävään kerho- ja pajatoimintaan ilmoittautumisen tarkemmasta alkamisajankohdasta viestitään Wilmassa sekä Liperin kunnan virallisissa tiedotuskanavissa.

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia mahdollis-
tamalla jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä.

Harrastustoimintaan liittyvissä asioissa lisätietoja antaa vapaa-aikaohjaaja Ria Raippa, ria.raippa@edu.liperi.fi, p. 050 421 7893.

Kerhot starttaavat syyskuussa 2026



SOVELTAVA LIIKUNTA

Liperin kunnassa on tehty soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma, jonka tavoitteena on turvata liikunnan yhdenvertaiset ja saavutettavat mahdollisuudet kaikille kuntalaisille.



←
SUUNNITELMAN PÄÄSET
KATSOMAAN TÄÄLTÄ

Liperin kunnasta löytyy soveltavan liikunnan tarjontaa, johon voit tutustua tarkemmin:

 www.liperi.fi/soveltava-liikunta

Soveltavan liikunnan ryhmiä:

- Soveltava voimaryhmä
- XXL-kuntosali- ja allastreenit
- Tuolijumpat
- VOITAS-ryhmät (voima ja tasapaino)
- Sovellettu liikunta erityisryhmäläisille
- Erityisryhmien uintivuoro Liprakassa

Lisäksi:

- Liperin kunnassa on myös käytössä vammaisliikuntakortti.
- Hyvinvointialueella järjestetään ryhmämuotoista kuntoutusta, johon ohjaututaan kuntoutus-
tarpeen arviosta.

LIIKUTAAN LIPERISSÄ!

LIIKUNTANEUVONTA S. 8

LIPERIN IKILIKKUJAT S. 9

LIIKETTÄ KOVLUPÄIVÄÄN S. 10

KUNTOSALIT S. 11

LIPRAKAN VIMAHALLI JA KUNTOSALI S. 12

TALVILIIKUNTAPAIKAT S. 13

LIIKUNTAVÄLINELAINAAMOT S. 14-15



LIIKUNTANEUVONTAA LIPERILÄISILLE

Liperin kunta järjestää maksutonta liikuntaneuvontaa eri ikäisille ja eri elämänvaiheissa oleville kuntalaisille. Ota yhteyttä:

Lapsiperheet

hyvinvointipedagogi Ada Pöyhönen,
p. 050 566 9328 tai ada.poyhonen@edu.liperi.fi

Kouluikäiset

terveysliikunnanohjaaja/ koulu-PT Mira Kostamo,
p. 050 409 8707 tai mira.kostamo@edu.liperi.fi
sekä Wilmassa

Työikäiset

terveysliikunnanohjaaja Tiina-Mari Kettunen,
p. 050 568 6612 tai tiina-mari.kettunen@edu.liperi.fi

+65-vuotiaat

terveysliikunnanohjaaja Milla Holm,
p. 040 582 6726 tai milla.holm@edu.liperi.fi

PERHELIIKUNTANEUVONTA

Perheliikuntaneuvonta on suunnattu kaikille liperiläisille varhaiskasvatusikäisten lasten perheille, jotka haluavat lisätä liikettä omaan arkeensa. Liikuntaneuvontaan voi tulla pienen tai ison kysymyksen kanssa ja jokainen käynti räätälöidään perhekohtaisesti.

Mitä liikuntaneuvonta voi antaa?

- lisää koko perheen liikkumista arjessa
- auttaa perheitä löytämään omia mielekkäitä tapoja liikkua
- vinkkejä ravitsemuksesta
- tietoa Liperin liikuntamahdollisuuksista
- liikuntakokeiluita
- rytmiä ja yhteistä tekemistä arkeen

Varaa aika

Liikuntaneuvontaa toteutetaan tapaamisina ja puhelin- tai Teams-neuvontana. Varaa aika maksuttomaan perheliikuntaneuvontaan suoraan hyvinvointipedagogilta. Aika voidaan varata myös vasukeskustelujen yhteydessä tai lastenneuvolan palveluissa. Tapaamispaikka ja -aika sovitaan ajanvarauksen yhteydessä.

HENKILÖKOHTAINEN LIIKUNTANEUVONTA

Liikutko terveyden kannalta riittävästi? Kaipaanko tukea ja opastusta liikunnan aloittamiseen?

Varaa aika maksuttomaan, henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan! Liikuntaneuvonta on suunnattu liikuntaa aloitteleville ja painonhallinnan kanssa kamppaileville henkilöille, joilla ei ole akuuttia hoitoa tai kuntoutusta vaativaa sairautta.

Liikuntaneuvonnassa saat tukea liikunnan aloittamiseen, tietoa alueen liikunta-mahdollisuuksista ja voimme tehdä liikunta-kokeiluja. Tapaamisia on viisi ja tapaamisaika ja -paikka sovitaan ohjaajan kanssa. Tavoitteena on löytää oma mielekäs tapa liikkua.

LIIKUNTANEUVONTA PIENRYHMÄSSÄ

Kaipaanko tukea ja tsemppausta liikunnan aloittamiseen ja koet, että yhdessä toisten vertaisten kanssa se olisi mukavampaa?

Kerää kaveriporukka tai ilmoita halukkuutesi tulla mukaan pienryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan. Pienryhmiä käynnistellään sitä mukaa, kun sopiva pienryhmä muodostuu.

Liikuntaneuvonta pienryhmissä on vähän liikkuville kuntalaisille, jotka kaipaavat apua ja tukea sekä vertaistukea liikkumiseen ja hyvinvointiin. Tavoitteena on saada liikkuminen osaksi arkea ja löytää jokaiselle mieluisat tavat liikkua. Neuvonta on maksutonta.

Tapaamiskertoja on kuusi ja ne sisältävät hyvinvointi-iltoja, yhteistä ajatustenvaihtoa, lajikokeiluja sekä tutustumista yhdessä Liperin lähiliikuntapaikkoihin.

Lisätietoja terveysliikunnanohjaajalta tai
🌐 www.liperi.fi/liikuntaneuvonta

OPASTUSTA KUNTOSALEILLA

Oletko kiinnostunut kuntosaliharjoittelusta, mutta et ole varma, miten päästä alkuun? Liperin kunta tarjoaa maksutonta laiteopastusta ja henkilökohtaista ohjausta kuntosaleilla. Ohjaaja opettaa laitteiden turvallista ja oikeaa käyttöä ja antaa tekniikkavinkkejä. Halutessasi voit sopia ohjaajan kanssa ajan henkilökohtaisen kuntosaliohjelman tekemiseksi.

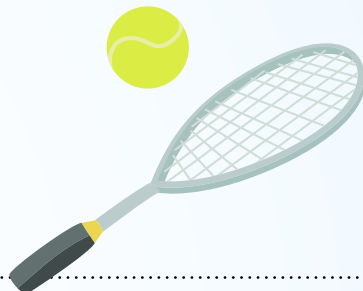
Ota yhteyttä terveysliikunnanohjaajaan ja sovitaan opastusaika!

VESILIIKUNTAOPASTUS

Haluaisitko tutustua vesiliikuntaan liikunta-muotona? Liperin kunta tarjoaa maksutonta opastusta. Vesiliikuntaopastus on suunnattu aloittelijoille. Opastus voi sisältää uintitekniikoiden alkeita, vesijuoksua tai vesijumppaa.

Ota yhteyttä:

Liprakan uinninvalvojat
liprakka@liperi.fi, p. 040 679 3632



LIPERIN IKILIKKUJAT

Ikiliikkujat-hankkeen kolmas ja viimeinen toimintavuosi on käynnissä. Hankkeen aikana on mm. koulutettu yli 40 ulkoiluystävää, jotka toimivat säännöllisesti ulkoilukavereina niin kotona kuin palvelutaloissa asuville ikäihmisille. Uusia koulutuksia järjestetään vuosittain.

Tule mukaan toimintaan! Ulkoiluystävien palaute toiminnasta on ollut todella positiivista.

Hankkeen aikana kylillä on **vahvistettu yhteisöllisyyttä** mm. porukkalenkien voimin ja kaikki perustetut kävelryhmät starttaavat taas kesän kiireiden hellittäessä. On kokeiltu rohkeasti uutta, siitä esimerkkejä ovat Liperin kirkonkylän senioriparkour-rata, jalkaterveyttä edistävä tapahtuma, hautausmaakävelyt, senioreiden oma disko, vertaisohjatut Tuoliturinat, kylillä kiertävät voimatreenit ja arjen turvallisuutta edistävät tapahtumat.

Hankkeen päätöskemut järjestetään **Viinijärven koulun liikuntasalissa 4.12.2026**. Tervetuloa juhlimaan ja visioimaan tulevaa!

Lisätietoja antaa:

Milla Holm, terveysliikunnanohjaaja
p. 040 582 6726
milla.holm@edu.liperi.fi



LIIKETTÄ KOULUPÄIVÄÄN!

Tiesitkö, että Liperissä on tarjolla maksutonta koulu-PT:n eli personal trainerin ohjausta sekä lapsille ja nuorille suunnattua liikuntaneuvontaa?

Liikettä koulupäivään -hanke on saanut rahoitusta koulu-PT-toimintaan kevääseen 2027 asti. Rahoitus on Suomi Liikkeelle -ohjelman Liikkuva koulu ja Move! -prosessin kehittämisavustusta.

Hankkeen päätavoitteena on Liperin lasten ja nuorten liikunnan lisääminen.

Koulu-PT:n ohjausta ja liikuntaneuvontaa tarjotaan liperiläisille yläkoululaisille ja alakoulussa erityisesti viidesluokkalaisille.

Ota yhteyttä, jos

- haluaisit tehdä liikunnasta kivan osan koululaisen arkea
- kaipaavat tukea liikunnan aloittamiseen ja terveellisemmän arjen löytämiseen
- kaipaavat opastusta uintiin tai kuntosalille
- liikuntatunneille osallistuminen olisi mukavampaa koulu-PT:n tuella

LASTEN JA NUORTEN MAKSUTTOMAT HÖNTSÄVUOROT

Ylämyllyllä Patteriston yksikön liikuntasalissa (Laavupolku 2)

Maanantaisin klo 14.30–15.30

7.–9.-luokkalaisille

31.8. alkaen, ei lomaviikoilla

Keskiviikkoisin klo 15–16

4.–6.-luokkalaisille

2.9. alkaen, ei lomaviikoilla

Höntsävuorot avaavat liikuntasalin ovet vapaaseen liikkumiseen ilman ohjausta.

Paikalla koulu-PT. Kulku saliin nuokkarin kautta.

Lisätietoja Ylämyllyn nuokkarin ohjaajilta tai koulu-PT Miralta mira.kostamo@edu.liperi.fi tai p. 050 409 8707



KUNTOSALIT

Maksuttomat yleisövuorot (1.9.2026–31.5.2027)

Kuntosalit on tarkoitettu kuntalaisten vapaaseen käyttöön. Tarjolla myös maksutonta kuntosaliopastusta, ota yhteys liikunnanohjaajaan.

KYLÄSALI

Koulukeskus, Koulutie 2, Liperi

Maksuton yleisövuoro

- ti klo 17.30–19 ja
pe klo 14.30–15.30

Maksuttomat vertaisohjatut seniorikuntosalivuorot
Kyläsälillä

- ti klo 7–8, ke klo 12–13 ja
pe klo 7–8

JYRIN KUNTOSALI

Jyrin liikuntahalli, Patteristontie 12 b, Ylämylly

Jyrin liikuntahallin kuntosalin yleisövuoroille kulku tapahtuu kulkutunnisteilla. Käyttäjien tulee huolehtia, että ulkopuolisia ei pääse halliin. Katso ohjeet maksuttoman kulkutunnisteen noutoon: www.liperi.fi/kuntosalit

Jyrin kuntosalin yleisövuorot

- ma klo 7–14, klo 15–19 ja
klo 20.30–21.30
- ti klo 7–10, klo 13.15–17 ja
klo 18–21.30
Lisäksi ajalla 9.9.–8.2.
ja 9.2.–31.5. klo 17–18
- ke klo 7–9.30, klo 9.30–11
yleinen vanhempi-pikku-
lapsivuoro, klo 11–21.30
- to klo 7–10, klo 11–14,
klo 15–17 ja
klo 20.45–21.30
- pe klo 7–10 ja klo 11–21.30
- la klo 7–18 ja klo 20–21

- su klo 7–10.30, klo 10.30–12
naisten yleinen vuoro,
klo 12–21

VIINIJÄRVEN KUNTOSALIN YLEISÖVUOROT

Ei maksuttomia yleisövuoroja.

Katso ohjeet kuntosalin kertakäyntien, sarjakorttien ja kuukausikorttien ostamiseen: www.liperi.fi/kuntosalit

- ma klo 7–10.30 ja
klo 11.30–21.30
- ti klo 7–12.45, klo 13.45–17
ja klo 18–21.30
Lisäksi ajalla 7.10.–11.1.
ja 3.2.–31.5. klo 17–18
- ke klo 7–21.30
- to klo 7–11 ja klo 12–21.30
- pe klo 7–10 ja klo 11–21.30
- la klo 7–21.30
- su klo 7–21.30

Viinijärven kuntosalin maksut Kertakäynti (sis. alv 13,5 %)

- Aikuinen 5 €
- Nuoret 13–15-v, opiskelijat, varusmiehet, eläkeläiset, työttömät 3,5 €
- Lapset alle 13 v. ilmainen, harjoittelu ja sisäänkäynti sallittu vain huoltajan kanssa

Sarjakortit (sis. alv 13,5 %)

Sarjakortti on henkilökohtainen.

- Aikuinen 10 x kortti 44 €, 30 x kortti 123 €
- Muut 10 x kortti 31 €, 30 x kortti 87 €

Kuukausikortit (sis. alv 13,5 %)

Kortti on henkilökohtainen.

- Aikuinen 1 kk 40 €, 6 kk 160 €
- Muut 1 kk 28 €, 6 kk 112 €

Sarjakortin ja kuukausikortin kortin hinta 4 €.

LIPRAKAN KUNTOSALI

Ei maksuttomia yleisövuoroja.

Kts. maksut ja aukioloajat s. 12

TILAT JA VARAAMINEN:

Lisätietoja Liperin

liikuntapaikoista:

☎ www.liperi.fi/liikunta-ja-ulkoilu

Liikuntasalien ja kenttien varaukset löytyvät kunnan tilavaraukskalenterista:

☎ kunta.asio.fi/liperi

Tilavarauksjärjestelmän kautta voit tehdä yksittäisiä varauksia.

Vakiovuorohausta lisätietoja:

☎ www.liperi.fi/tilojen-varaaminen

POIKKEUKSET LIIKUNTATILOJEN AUKILOAJOISSA

Liikuntatilat ovat suljettuina

- Itsenäisyyspäivä su 6.12.2026
- Joulukuu to-la 24.–27.12.2026
- Uusi vuosi to-pe 31.12.2026–1.1.2027
- Loppiainen ke 6.1.2027
- Pääsiäinen pe-ma 26.–29.3.2027
- Vappu pe-la 30.4.–1.5.2027
- Helatorstai to 6.5.2027
- Juhannus pe-su 25.–27.6.2027

Liprakan uimahallin aukioloajat voivat poiketa yllä olevasta.

Liprakan uimahalli ja kuntosali
Silmutie 11, 83430 Käsämä

☎ www.liperi.fi/uimahalli

📱 Liprakka

📍 [liprakan_uimahalli](#)

LIPRAKAN UIMAHALLI JA KUNTOSALI

Liprakka **avautuu** huoltokatkon jälkeen
maanantaina 3.8.2026.

Uimahalli ja kuntosali ovat avoinna 3.8.–31.8.:

- Uimahalli ma–pe klo 13–19, la–su suljettu
- Kuntosali ma–pe klo 9–19, la–su suljettu

1.9. alkaen uimahalli on avoinna:

- maanantaisin suljettu (vesiliikuntaryhmät)
- tiistai klo 13–20.30
- keskiviikko klo 13–19.30
- torstai klo 13–20.30
- perjantai klo 13–19.30
- lauantai yleisövuoro klo 12–17, erityisryhmien uintivuoro klo 10–11 (5.9. alkaen),
allasjumppa klo 11.15–11.55 (5.9. alkaen)
- sunnuntai klo 12–17

Uintiaika päättyy 20 minuuttia ennen uimahallin sulkeutumista.

1.9. alkaen kuntosali on avoinna:

- maanantai klo 9–18.30
- tiistai klo 9–20.30
- keskiviikko klo 9–19.30
- torstai klo 9–20.30
- perjantai klo 9–19.30
- lauantai ja sunnuntai klo 10–17

(Huom! Uimahalli aukeaa yleisölle la ja su klo 12)

Kuntosali ryhmäkäytössä 7.9. alkaen:

- keskiviikkoisin klo 12.45–13.45
- perjantaisin klo 14–15.15

Uima-allas ryhmäkäytössä 1.9. alkaen:

- keskiviikkoisin klo 14–15.45 ja 17–18.30
- torstaisin klo 16.30–17.30

Ryhmäliikunnan aikoina muiden asiakkaiden käytössä yksi uintirata sekä lasten allas.

Liprakan kulkukorttien, sarjakorttien ja kertalippujen osto:

- Liperin kunnan palvelupiste (Varolantie 3 Liperi), avoinna arksin klo 9–11
- Kukkakauppa Viola Orvokista (Sotkumantie 6, Käsämä) liikkeen aukioloaikoina
- voit ostaa Liprakan kertalippuja ja sarjakortteja myös verkosta:
🌐 www.liperi.fi/verkkokauppa

Lippujen hinnat: Hinnat sisältävät alv. 13,5 %.

Kertakäynti

Käyntiaika 2 h/kerta, ajan voi käyttää uimahallissa ja/tai kuntosalilla.

- Aikuinen 6,50 €
- Lapset 5–15-v., opiskelijat, varusmiehet, eläkeläiset, työttömät 4 €
- Lapset alle 5 v. vanhemman kanssa maksutta.

Sarjakortit

Yhdellä käyttökerralla voit liikkua kahden tunnin ajan Liprakassa sen aukioloaikoina.

- Aikuinen 10 x kortti 57 €, 30 x kortti 156 €
- Muut 10 x kortti 36 €, 30 x kortti 99 €

LIPRAKAN SYKSY 2026/KEVÄT 2027

Katso Liprakan tarjonta liikuntakalenterista s. 28



LIPERIN KUNNAN YLLÄPITÄMÄT TALVILIIKUNTAPAIKAT

LADUT

Liperin latuverkostossa on vaihtoehtoja helpoista tasamaan laduista vaativiin kilpahiihtolatuihin. Osalla laduistamme myös koiran kanssa hiihtäminen on sallittua.

Kartat, lähtöpaikat ja kaikki tarpeelliset tiedot laduista

🌐 www.liperi.fi/hiihtoladut

Latujen kunnossapidon seuranta

🌐 joensuu.fluentprogress.fi/outdoors

LUISTINRADAT JA -KAUKALOT

Kunnan ylläpitämiä luistinratoja ja -kaukaloita on joka taajamassa sekä Salokylän koulun yhteydessä.

Luistintratojen sijainnit ja kunnostuksen seuranta

🌐 joensuu.fluentprogress.fi/outdoors

TALVIPOLKU

Heinälampi Winter Trail on kävelyyn ja fatbike-pyöräilyyn tarkoitettu lumisen ajan ulkoilureitti. Reitin polku kunnostetaan säännöllisesti moottorikelkalla ja se pyritään pitämään mahdollisimman kovanä.

Kartta ja kaikki tarpeelliset tiedot

🌐 www.liperi.fi/retkeilyreitit

Talvipolun kunnostuksen seuranta

🌐 joensuu.fluentprogress.fi/outdoors

PULKKAMÄKI

Kunnan ylläpitämä pulkkamäki sijaitsee Pärnävaaralla, Pärnävaarantie 32.

Ohjeet ja muut tarpeelliset tiedot pulkkamäkeen:

🌐 www.liperi.fi/pulkkaamaa

KINTTUPOLUT

Liperin Kinttupolut tarjoavat 65 kilometriä reittejä kaikille luonnossa liikkujille. Heinälampi Winter Trail on näistä reiteistä ainoa, jota kunnostetaan myös talviaikaan. Muilla Kinttupolkujen reiteillä voi lumikenkällä tai hiihtää metsäsuksilla, mutta jos reitillä kulkee kunnostettu hiihtolatu, siinä ei saa kävellä. Tule tutustumaan, retkeilemään ja nauti taukoevää kunnostetuilla tulipaikoillamme!

Kinttupolkuverkoston reiteistä löydät tietoja

🌐 www.liperi.fi/retkeilyreitit

tai Outdoor Activen sivuilta

🌐 www.outdooractive.fi

HIIHTÄMINEN KOIRAN KANSSA

Koirien kanssa hiihtäminen on sallittu Liperin kirkonkylän Aurinkolasit-ladulla, Honkalampi-Jyrinkylä -yhdysladulla, Ylämyllyn peltoladulla ja Kiimasuon kierroksella sekä niitä yhdistävällä latuosuudella.

Tutustu koirahiihtäjän etikettiin ennen ladulle menoa:

🌐 www.liperi.fi/hiihtoladut



VÄLINEVARASTOSTA LAINATTAVANA



Liperin kunnan välinelainaamosta saat lyhytaikaiseen lainaan tai kokeiltavaksi erilaisia liikunta- ja retkeilyvälineitä. Välinelainaamosta huolehtii Liperin työllisyyspalvelujen Duunipaja.

Lainavälineiden varaus ennakoon sähköpostilla
lainavaliineet@liperi.fi

Lisätietoja: Duunipaja, p. 050 3104 056,
🌐 www.liperi.fi/lainavaliineet

- Lainavälineiden nouto ja palautus välinelainaamon toimipisteeltä Liperin kirkonkylältä (Koivutie 4, Liperi)
- Laina-aika on yleisesti 2–4 vrk riippuen lainaustilanteesta
- Lainaaminen on maksutonta

VARAA JA NOUDA!

TALVIULKOILUUN

- Lumikenkiä
- Liukulumikengät (2 paria)
- Ahkio
- Kävelysauvoja

RETKEILYYN

- Rinkat, trangiat, teltat
- Ilmatäytteisiä sup-lautoja (4 kpl)
- Retkirinkka (soveltuu lapsen kantamiseen)

FATBIKET

- Tunturi Tomahawk -polkupyörä 26", 8-vaihteinen (aikuiselle)
- Solifer-fatbike 21", 1-vaihteinen (4–6-vuotiaille)

Pyörien lainaan sisältyy tarvittaessa pyöräilykypärät, lukot ja valot.

VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAVÄLINELAINAAMOT PERHEILLE

Taikametsän, Viinijärven ja Lautasuon päiväko-
deissa on lainattavia liikuntavälinesettejä, jotka on
tarkoitettu liperiläisten varhaiskasvatus-
ikäisten lasten perheille.

**Liikuntavälinelainaamosta on lainattavissa
seuraavat liikuntavälinesetit maksutta:**

- 1. Pelisetti:** Twister-peli, tarrapallopeli,
petankki ja renkaanheittopeli
- 2. Pesisvälineet:** räpylä, maila, pallo ja pyrstöpallo
- 3. Salibandysetti:** 2 x juniori maila,
2 x lasten maila ja 2 x pallo
- 4. Frisbeegolfsetti:** frisbeegolfkori ja
3 x frisbeegolfkiekko
- 5. Sirkussetti:** 3 x voimistelunauha,
3 x jonglööripallo, 4 x hernepussi, hulavanne,
diabolo ja purkkijalat
- 6. Lasten kiikarit**
- 7. Lumikenkäsetti:** 1 x aikuisen ja
2 x lasten lumikengät

Lainaamoiden sijainnit:

- Lautasuon yksikkö:
Ylämyllyntie 52, 80400 Ylämylly
- Taikametsän yksikkö: Viljatie 1, 80400 Ylämylly
- Viinijärven yksikkö: Kirkkotie 4, 83400 Viinijärvi

**Tutustu tarkemmin liikuntavälinelainaamoiden
esittelyvideoon:**

🌐 bit.ly/LiikuntavälinelainaamotLiperi



KUVAA
QR-KOODI!



A silhouette of a person wearing a helmet and riding a bicycle, set against a bright, hazy sunset background. The sun is low on the horizon, creating a strong backlight effect. The person is positioned in the center-left of the frame, facing right. The bicycle's wheels and frame are visible in silhouette.

LIIKUNTAKALENTERI

ILMOITTAUTUMINEN S. 17

LIIKUNTARYHMÄT ALVEITAIN S. 18-23

LIPERIN IKILIIKKUJAT S. 24

MAKSUTTOMIA VERTAISOHJATTUJA +65 LIIKUNTARYHMIÄ S. 24

SYDÄNVERTAISTUKIRYHMÄ S. 24

KESKI-KARJALAN MUSIIKKIOPISTO S. 25

JOENSUUN SEUDUN KANSALAIKIOPISTON RYHMÄT S. 26-27

LIPRAKAN RYHMÄT S. 28-29

PÄIVÄKOHTAINEN KALENTERI S. 30-34

LIIKUNTAKALENTERI

SYKSY 2026, KEVÄT 2027

LIIKUNTARYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen **Liperin kunnan järjestämiin** liikuntaryhmiin alkaa syksyn 2026 ryhmien osalta

maanantaina 10.8. klo 13

Ilmoittautuminen verkkolomakkeella:

🌐 link.webropol.com/s/LiperiLiikunta2026



**KUVAA QR-KOODI
JA ILMOITTAUDU!**

Ilmoittautuminen on mahdollista myös puhelimitse ma 10.8. klo 13–15.

- Milla Holm, p. 040 582 6726
- Tiina-Mari Kettunen, p. 050 568 6612

Löydät ilmoittautumisohjeet

Liperin kunnan sivuilta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

Tutustu myös tapahtumatarjontaan!

Tulossa muun muassa Tanssin lokakuu: tanssikokeiluja, tanssitapahtuma ja allasdisko.

Seuraa ilmoittelua:

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta ja

🌐 www.liperi.fi/uimahalli

Osallistumismaksu laskutetaan erikseen syys- ja kevätkauden osalta.

- Syyskauden osallistumisen Liperin kunnan ryhmiin voi perua syyskuun loppuun mennessä ja kevätkauden osalta tammikuun loppuun mennessä.
- Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, jonotusjärjestelmää ei ole. Vapautuvista peruutus-paikoista ja kevätkauden vapaista paikoista ilmoitetaan Liperin kunnan verkkosivuilla www.liperi.fi/ohjattu-liikunta sekä vapaa-aikapalveluiden somekanavissa.

- Vapaita paikkoja voi myös tiedustella terveysliikunnanohjaaja Milla Holmilta p. 040 582 6726, milla.holm@edu.liperi.fi ja terveysliikunnanohjaaja Tiina-Mari Kettuselta p. 050 568 6612, tiina-mari.kettunen@edu.liperi.fi

Muiden ryhmien mahdolliset ilmoittautumis-ohjeet näet jokaisen ryhmän tietojen kohdalta.

Kevään 2027 ryhmiin ilmoittautuminen järjestetään erikseen. Seuraa ilmoitteluaamme!

LIIKUNTAPAIKKOJEN OSOITTEET

Kuntokeskus Energy, Ylämylly
Rännitie 3, Ylämylly

Jyrin kuntosali ja liikuntahalli
Patteristontie 12 b, Ylämylly

Liperin koulukeskus
Koulutie 2, Liperi

Liperin Kyläsali
Koulutie 2, Liperi

Liperin nuorisotila
Koivutie 4, Liperi

Liperin terveyskeskus
Käsämäntie 111 c, Liperi

Liperin Yhteisötalo
Opintie 2, Liperi

Liprakan uimahalli ja kuntosali
Silmutie 11, Käsämä

Ylämyllyn koulu
Paloaukean yksikkö
Keltainen ja punainen sali
Patteristontie 12 e, Ylämylly

Patteriston yksikkö
Laavupolku 2, Ylämylly

Ylämyllyn seurakuntatalo
Katajakuja 1, Ylämylly

Viinijärven nuorisotalo,
Viinijärven kuntosali,
Viinijärven koulun liikuntasali
Kirkkotie 4, Viinijärvi

LIPERI, KUNNAN RYHMÄT

VERTAISOHJATTU KUNTOSALIVUORO SENIOREILLE LIPERI

Tiistai klo 7–8, keskiviikko klo 12–13

Perjantai klo 7–8

Liperin Kyläsali

8.9.–11.12.2026 sekä 12.1.–28.5.2027

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua, vertaisliikuttajat paikalla. Maksuton, ei ilmoittautumista. Vastuuhenkilöt: Panu Kurki, Erkki Saarelainen, Sirpa Nyrhinen, Aila Ettanen ja Ossi Makkonen (tiistai ja perjantai), Maire Auvinen, Veikko Nuutinen ja Rauni Vilkmann (keskiviikko).

Järjestäjä: Liperin kunta

Lisätietoja: Milla Holm, p. 040 582 6726

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

KUNTOTANSSI

Tiistai klo 17–18

Liperin Yhteisötalon liikuntasali

20.10.–24.11.2026

16.3.–20.4.2027

Kuntotanssissa on helppoja ja mukaansatempaavia askelsarjoja eri musiikkityylien tahdissa – ilman paineita tai suoritusvaatimusta! Kohota kuntoa, paranna kehonhallintaa ja pidä hauskaa!

Maksu: 21 €/6 kertaa

Ohjaaja: Tiina-Mari Kettunen

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

KEVYT TUOLIJUMPPA LIPERI

Keskiviikko klo 10.30–11

Liperin nuorisotila

9.9.–9.12.2026 (ei viikolla 42)

13.1.–21.4.2027 (ei viikolla 10)

Jumpassa tehdään liikkeitä pääasiassa tuolissa istuen tai siihen tukien. Ryhmä on tarkoitettu heille, joilla tuolista nousu on vaikeutunut, kävely on hidastunut ja liikkumiskyvyssä on lieviä ongelmia. Jumppa keskittyy erityisesti jalkojen lihaksien vahvistamiseen. Treeniä voidaan tehostaa vastuskuminauhan avulla.

Maksu: maksuton, ei ilmoittautumista

Ohjaaja: Milla Holm

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

TOIMINTAKYKYÄ JA TASAPAINOA LIPERI

Keskiviikko klo 12–12.45

Liperin Yhteisötalon liikuntasali

9.9.–9.12.2026 (ei viikolla 42)

13.1.–21.4.2027 (ei viikolla 10)

Harjoitetaan toimintakykyä treenaamalla tasapainoa ja vahvistamalla lihaksia erilaisin lihaskuntoliikkein. Hyödynnetään oman kehon painoa tai esim. vastuskuminauhoja. Tunneilla tehdään erilasia askelluksia ja kyykkyjä, keskivartalon voimaharjoituksia unohtamatta. Ryhmässä on 15 paikkaa.

Maksu: 34 €/kausi

Ohjaaja: Milla Holm

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

LIPERI, MUUT RYHMÄT

LASTEN TANSSI 5-6-VUOTIAAT

Keskiviikko klo 15.30–16.15 17.8. alkaen

Liperi koulu, pieni liikuntasali

Maksu: 80 € alle kouluikäinen / 90 € kouluikäinen / lukukausi, sisarusalennus –10 €

Ilmoittautuminen: 🌐 kkmo.eepoo.fi

Järjestäjä: Keski-Karjalan musiikkiopisto

NYKYTANSSI 1.–2.-LUOKKALAISET

Keskiviikko klo 14.30–15.30 17.8. alkaen

Liperi koulu, pieni liikuntasali

Maksu: 80 € alle kouluikäinen / 90 € kouluikäinen / lukukausi, sisarusalennus –10 €

Ilmoittautuminen: 🌐 kkmo.eepoo.fi

Järjestäjä: Keski-Karjalan musiikkiopisto

NYKYTANSSI 7.–9.-LUOKKALAISET

Keskiviikko klo 16.30–17.45 17.8. alkaen

Liperi koulu, pieni liikuntasali

Maksu: 80 € alle kouluikäinen / 90 € kouluikäinen / lukukausi, sisarusalennus –10 €

Ilmoittautuminen: 🌐 kkmo.eepoo.fi

Järjestäjä: Keski-Karjalan musiikkiopisto

LIIKUNTARYHMIÄ LAPSILLE JA AIKUISILLE

Liperin kirkonkylällä ja Jyrissä 8.9.2026 alkaen

Maksu: syys- ja kevätkausi aikuisilta 70 €, yksi kausi 45 €. Alle 18-vuotiailta syys- ja kevätkausi 40 €, yksi kausi 30 €, sisarusalennus 5 €

Kertamaksu 5 €. Samalla maksulla voit osallistua kaikkiin ryhmiin.

Katso ajankohtaiset tiedot

🌐 www.liperinnaisvoimistelijat.fi

Lisätietoja: liperinnaisvoimistelijat@hotmail.com

LAVATANSSIN JATKO

Tiistai klo 18.45–20.15

Liperin koulu, pieni sali

8.9.2026 alkaen

Ilmoittautuminen kurssin alussa paikan päällä.

Maksu: 60 €/ kausi, eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat 40 €/kausi, 15–20-vuotiaat 25 €/kausi, alle 15-v. ilmaiseksi

Järjestäjä: Liperin Lavatanssijat – Lilat ry

Lisätietoja: Pirjo Kettunen, kia.mummi@gmail.com, p. 040 764 6607

🌐 www.lilat.com

📘 Liperin Lavatanssijat – LiLat ry

PHYSIOPILATES

Keskiviikko klo 15–16

Liperin Yhteisötilan liikuntasali

Syyskausi 9.9.2026 alkaen

(vähintään 12 kertaa, ei viikolla 42)

Kevätkausi 13.1.2027 alkaen

(vähintään 12 kertaa, ei viikolla 10)

PhysioPilates on pilatesharjoittelua, johon yhdistyy fysioterapeuttinen näkökulma. Se on mm. kehon hallinnan harjoittelua ja kehon syvien lihasten vahvistamista. Sopii kaikille, on turvallista ja tehokasta.

Ryhmä on tarkoitettu Liperin Sydänyhdistyksen jäsenille ja jäseniksi liittyville. Osallistujat otetaan ryhmään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Varustuksena joustava asu, jumppamatto tai muu alusta ja juomapullo.

Sitovat ilmoittautumiset 10.–14.8.2026 mennessä: Maritta Varis, p. 041 430 4040, maritta@varikset.fi

Maksu: Osallistuja maksaa heti ilmoittautumisen jälkeen 20 €/kausi Liperin Sydänyhdistyksen tilille FI04 5518 0320 0073 58, viitenumero 1326.

Järjestäjä: Liperin Sydänyhdistys ry

🌐 sydan.fi/liperi

📘 Liperin Sydänyhdistys ry

LAVATANSSIN ALKEET

Keskiviikko klo 18.45–20.15

Liperin Yhteisötilan liikuntasali

2.9.2026 alkaen

Ilmoittautuminen kurssin alussa paikan päällä.

Maksu: 60 €/ kausi, eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat 40 €/kausi, 15–20-vuotiaat 25 €/kausi, alle 15-v. ilmaiseksi

Järjestäjä: Liperin Lavatanssijat – Lilat ry

Lisätietoja: Pirjo Kettunen

kia.mummi@gmail.com, p. 040 764 6607

🌐 www.lilat.com

📘 Liperin Lavatanssijat – LiLat ry

SENIORITANSSSI

Keskiviikko klo 17–18.30

Liperin Yhteisötilan liikuntasali

2.9.2026 alkaen

Ilmoittautuminen kurssin alussa paikan päällä.

Maksu: 60 €/ kausi, eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat 40 €/kausi, 15–20-vuotiaat 25 €/kausi, alle 15-v. ilmaiseksi

Järjestäjä: Liperin Lavatanssijat – Lilat ry

Lisätietoja: Pirjo Kettunen

kia.mummi@gmail.com, p. 040 764 6607

🌐 www.lilat.com

📘 Liperin Lavatanssijat – LiLat ry

HATHAJOOGA

Torstai klo 18–19.30

Liperin Yhteisötilan liikuntasali

3.9.–26.11.2026 (12 kertaa, ei viikolla 42)

7.1.–8.4.2027 (12 kertaa, ei viikolla 10, eikä 25.3.)

Tunneilla teemme rauhallisia liikkeitä ja venytyksiä. Tietoinen rentoutus, luonnollisen hengityksen seuraaminen ja hiljaisuuden kokeminen syventävät harjoituksen vaikutusta. Varaa mukaan matto, tynny, viltti ja joustava asu.

Maksu: jäseniltä 55 € ja ei jäseniltä 70 €

Järjestäjä: Joensuun seudun joogayhdistys ry

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ohjaajalle:

maarit.tuomikko@outlook.com, p. 040 717 7577

🌐 www.joensuunjooga.fi

LAVATANSSIJUMPPA

Torstai klo 10.30–11.30

Liperin Yhteisötilan liikuntasali

10.9.2026 (ryhmä kokoontuu vähintään 10 kertaa, ei viikolla 42)

14.1.2027 (ryhmä kokoontuu vähintään 12 kertaa, ei viikolla 10)

Lavatanssijumppa on letkeän ja mukavan tanssimusiikin tahtiin tehtävää jumppaa ohjaajan näyttäessä koko ajan liikkeitä ryhmän edessä, liikutaan seisten, liikkeet ja askelkuviot ovat nopeasti opittavissa ja helppoja suorittaa. Tasapaino kehittyy, kehon hallinta ja koordinaatio paranee, mieli ja aivot virkistyvät – ja on kivaa! Mukavassa porukassa jokainen tekee oman kuntonsa ja tunteustensa mukaan, iloisesta musiikista ja liikunnasta nauttien. HUOM! Et tarvitse tanssitaitea etkä tanssiparia. Varaa mukaan sisäkengät ja juomapullo.

Ryhmä on avoin kaikille, ei vaadi yhdistyksen jäsenyyttä. Sitovat ilmoittautumiset 10.–14.8.2026 mennessä: Pirjo Räsänen, p. 050 366 9055, pirjorasa@gmail.com

Maksu: Osallistuja maksaa heti ilmoittautumisen jälkeen 25 €/kausi Liperin Sydänyhdistyksen tilille FI04 5518 0320 0073 58, viitenumero 1313.

Järjestäjä: Liperin Sydänyhdistys ry

🌐 sydan.fi/liperi

📌 Liperin Sydänyhdistys ry

OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ

Perjantai klo 10–11

Liperin Kyläsali

11.9.2026 (ryhmä kokoontuu vähintään 12 kertaa, ei viikolla 42)

15.1.2027 (ryhmä kokoontuu vähintään 12 kertaa, ei viikolla 10)

Ryhmä on tarkoitettu Liperin Sydänyhdistyksen jäsenille ja jäseniksi liittyville. Osallistujat otetaan ryhmään ilmoittautumisjärjestyksessä

Sitovat ilmoittautumiset 10.–14.8.2026 mennessä: Arja Piironen, p. 040 029 8274, arjahelena29@gmail.com

Maksu: Osallistuja maksaa heti ilmoittautumisen jälkeen 40 €/kausi Liperin Sydänyhdistyksen tilille FI04 5518 0320 0073 58, viitenumero 1339.

Järjestäjä: Liperin Sydänyhdistys ry

🌐 sydan.fi/liperi

📌 Liperin Sydänyhdistys ry

YINJOOGA

Sunnuntai klo 17.30–19

Liperin Yhteisötilan liikuntasali

6.9.–22.11.2025 (10 kertaa, ei 11.10. ja 25.10.)

17.1.–4.4.2027 (10 kertaa, ei 7.3. ja 28.3.)

Yinjooga rentouttaa sekä kehoa että mieltä. Tunnilla teemme lempeitä, rauhallisia ja pitkäkestoisia asentoja hyödyntäen joogavälineitä. Yinjooga parantaa aineenvaihduntaa, venyttää sidekudosta tuoden kehoon lisää tilaa ja palauttaen niveliin liikkuvuutta. Tunnin tarkoitus on päästää irti kaikesta suorittamisesta ja pinnistelystä. Varaa mukaan matto, tynnyjä, villiä ja joustava asu.

Maksu: kausimaksu 70 €, kertamaksu 10 €

Järjestäjä: Joensuun seudun joogayhdistys ry
Lisätietoja ja ilmoittautumiset ohjaajalle:
maarit.tuomikko@outlook.com, p. 040 717 7577

🌐 www.joensuunjoooga.fi

YLÄMYLLY, KUNNAN RYHMÄT

KEVYT TUOLIJUMPPA YLÄMYLLY

Tiistai klo 14.45–15.15

Ylämyllyn seurakuntatalo

8.9.–8.12.2026 (ei viikolla 42)

12.1.–20.4.2027 (ei viikolla 10)

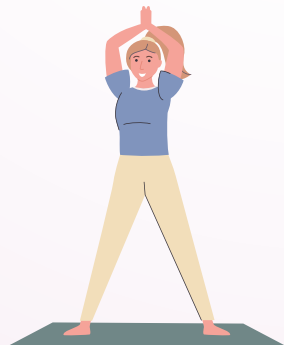
Jumppassa tehdään liikkeitä pääasiassa tuolissa istuen tai siihen tukien. Ryhmä on tarkoitettu heille, joilla tuolista nousu on vaikeutunut, kävely on hidastunut ja liikkumiskyvyssä on lieviä ongelmia. Jumppa keskittyy erityisesti jalkojen lihaksien vahvistamiseen. Treeniä voidaan tehostaa vastuskuminauhan avulla.

Maksuton, ei ilmoittautumista

Ohjaaja: Milla Holm

Järjestäjä: Liperin kunta ja Liperin seurakunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta



REIPAS VOIMAJUMPPA YLÄMYLLY

Tiistai klo 15.25–16

Ylämyllyn seurakuntatalo

8.9.–8.12.2026 (ei viikolla 42)

12.1.–20.4.2027 (ei viikolla 10)

Voimajumppassa vahvistetaan koko kehoa erilaisin lihaskuntoliikkein. Tunneilla tehdään askelluksia ja kyykkyjä sekä harjoitetaan tasapainoa. Osa tunneista toteutetaan kuntopiirinä.

Maksuton, ei ilmoittautumista

Ohjaaja: Milla Holm

Järjestäjä: Liperin kunta ja Liperin seurakunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

KUNTOSALISTARTTI

Tiistai klo 17–18

Jyrin kuntosali

11.8.–8.9.2026 (ei viikolla 35)

9.2.–2.3.2027

Aloittelijalle soveltuva monipuolinen 4 kerran kuntosalitreeni. Tunneilla tehdään tehokas koko vartaloa kuormittava treeni sekä tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja erilaisiin vapailla painoilla ja kehonpainolla tehtäviin liikkeisiin. Tavoitteena on, että neljän ohjatun kerran jälkeen pystyt jatkamaan kuntosaliharjoittelua itsenäisesti. Ryhmässä on 10 paikkaa.

Maksu: 14 €/4 kertaa

Ohjaaja: Tiina-Mari Kettunen

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

VERTAISOHJATTU KUNTOSALIVUORO SENIOREILLE JYRI

Torstai klo 10–11

Jyrin kuntosali

10.9.–10.12.2026

14.1.–17.6.2027

Vertaisliikuttajien johdolla yhteiset alkulämmittelyt ja kiertoharjoittelua kuntosalilaitteissa. Maksuton, ei ilmoittautumista.

Vastuuhenkilö: Tuula Mustonen ja Riitta Räisänen

Järjestäjä: Liperin kunta

Lisätietoja: Milla Holm, p. 040 582 6726

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

XXL-KUNTOSALICIRCUIT

Torstai klo 17–18

Jyrin kuntosali

10.9.–10.12.2026 (ei viikolla 42)

14.1.–22.4.2027 (ei viikolla 10)

Aloittelijalle ja ylipainoiselle soveltuva monipuolinen kuntosalitreeni. Tunnilta opetellaan turvaliset ja tehokkaat, koko kehoa kuormittavat liikkeet, unohtamatta hengitys- ja verenkiertoelimestöä kuormittavia liikkeitä. Ryhmässä on 10 paikkaa.

Maksu: 45 €/kausi

Ohjaaja: Tiina-Mari Kettunen

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

TOIMINNALLINEN TREENI

Torstai klo 18.15–19.15

Jyrin kuntosali

10.9.–10.12.2026 (ei viikolla 42)

14.1.–22.4.2027 (ei viikolla 10)

Treenataan kiertoharjoittelun kuntosalilaitteilla ja muilla välineillä. Sopii aloittelijoille eikä vaadi aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Ryhmässä kuormitetaan kokonaisvaltaisesti koko kehoa ja hengitys- ja verenkiertoelimestöä sekä ylläpidetään lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Ryhmässä on 10 paikkaa.

Maksu: 45 € / kausi

Ohjaaja: Tiina-Mari Kettunen

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

YLÄMYLLY, MUUT RYHMÄT

RIVITANSSI

Tiistai klo 18–19 8.9.2026 alkaen

Monipuolisen musiikin tanssiryhmä.

Ilmoittautuminen ohjaajalle ryhmän alkaessa.

Maksu: syys- ja kevätkausi aikuiselta 70 €, yksi kausi (syksy tai kevät) 45 €

Alle 18-vuotiailta syys- ja kevätkausi 40 €, yksi kausi 30 €. Kertamaksu 5 €. Samalla maksulla voit osallistua kaikkiin ryhmiin.

Järjestäjä: LiVLi - Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

🌐 www.liperinnaisvoimistelijat.fi

Lisätietoja liperinnaisvoimistelijat@hotmail.com

📘 Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ

Maanantai klo 10–11

Kuntokeskus Energy, Ylämylly

7.9.2026 (Ryhmä kokoontuu vähintään 13 kertaa)

11.1.2027 (Ryhmä kokoontuu vähintään 13 kertaa)

Ryhmä on tarkoitettu Liperin Sydänyhdistyksen jäsenille ja jäseniksi liittyville (vuoden jäsenmaksu maksettu). Ohjattu kuntosaliryhmä toteutuu, jos etukäteen ryhmään ilmoittautuneita on vähintään 18 henkilöä. Ryhmään otetaan maksimissaan 22 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ohjattu kuntosaliryhmä sisältää ohjatun alkuverryttelyn, ohjatun kuntosaliharjoittelun ja lyhyen ohjatun loppuverryttelyn. Voi myös jäädä treenaamaan kuntosalille ohjatun ryhmän jälkeen samaan hintaan.

Sitovat ilmoittautumiset 10.–14.8.2026 mennessä: Maritta Varis, p. 041 430 4040, maritta@varikset.fi

Maksu: Osallistuja maksaa ensimmäisellä kokoontumiskerralla Energylle 55 €/kausi

Järjestäjä: Liperin Sydänyhdistys ry

🌐 sydan.fi/liperi

📌 Liperin Sydänyhdistys ry

LAVATANSSIN ALKEISJATKO

Sunnuntai klo 15–17

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali
6.9.2026 alkaen

Ilmoittautuminen kurssin alussa paikan päällä.

Maksu: 60 €/ kausi, eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat 40 €/kausi, 15–20-vuotiaat 25 €/kausi, alle 15-v. ilmaiseksi

Järjestäjä: Liperin Lavatanssijat – Lilat ry

Lisätietoja: Pirjo Kettunen

kia.mummi@gmail.com, p. 040 764 6607

🌐 www.lilat.com

📌 Liperin Lavatanssijat – LiLat ry

VIINUÄRVI, KUNNAN RYHMÄT

VERTAISOPASTETTU KUNTOSALIVUORO +75

Maanantai klo 10.30–11.30

Viinijärven kuntosali

7.9.–7.12.2026 (ei viikolla 42)

11.1.–19.4.2027 (ei viikolla 10)

Opastettua kuntosaliharjoittelua +75 ikäisille, jotka tarvitsevat tukea kuntosalilla. Voit ilmoittautua mukaan tähän ryhmään esimerkiksi Siun Soten Voitas-jakson jälkeen. Ryhmän koko määrittyy ryhmäläisten kuntotason mukaan. Maksuton, ilmoittautuminen terveysliikunnanohjaajalle.

Järjestäjä: Liperin kunta

Lisätietoja: Milla Holm, p. 040 582 6726

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

MATALAN KYNNYKSEN KUNTOSALICIRCUIT

Tiistai klo 12.45–13.45

Viinijärven kuntosali

8.9.–8.12.2026 (ei viikolla 42)

12.1.–20.4.2027 (ei viikolla 10)

Matalan kynnyksen kuntosali sopii aloittelijoille eikä vaadi aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta.

Kauden aikana tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön. Tunnit koostuvat alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta sekä lyhyestä loppujäähdyttelystä. Ryhmässä on 12 paikkaa.

Maksu: 45 €/kausi

Ohjaaja: Milla Holm

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

KUNTOSALISTARTTI

Tiistai klo 17–18

Viinijärven kuntosali

15.9.–6.10.2026

12.1.–2.2.2027

Aloittelijalle soveltuva monipuolinen 4 kerran kuntosalitreeni. Tunneilla tehdään tehokas koko vartaloa kuormittava treeni sekä tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja erilaisiin vapailla painoilla ja kehonpainolla tehtäviin liikkeisiin. Tavoitteena on, että neljän ohjatun kerran jälkeen pystyt jatkamaan kuntosaliharjoittelua itsenäisesti.

Ryhmässä on 10 paikkaa.

Maksu: 14 €/ 4 kertaa



Ohjaaja: Tiina-Mari Kettunen
Järjestäjä: Liperin kunta
🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

VERTAISOHJATTU KUNTOSALIVUORO SENIOREILLE

Torstai klo 11–12

Viinijärven kuntosali
10.9.–10.12.2026 (ei viikolla 42)
14.1.–27.5.2027 (ei viikolla 10)

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua, vertaisliikuttajat paikalla. Maksuton, ei ilmoittautumista. Vastuukin henkilöt: Kirsi-Marja Hytönen, Sinikka Korhonen, Riitta Miinalainen, Ritva Sammalisto

Järjestäjä: Liperin kunta
Lisätietoja: Milla Holm, p. 040 582 6726
🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

VIINIJÄRVEN KUNTOSALIRYHMÄ

Perjantai klo 10–11

Viinijärven kuntosali
11.9.2026 alkaen (ei viikolla 42)
15.1.2027 alkaen (ei viikolla 10)

Vertaisohjattu ryhmä, jossa tehdään vaihtelevasti ja toiveiden mukaan joko ohjattua kiertoharjoittelua tai omaa vapaata harjoittelua omaan tahtiin. Ryhmä on tarkoitettu Liperin Sydänyhdistyksen jäsenille ja jäseniksi liittyville.

Sitovat ilmoittautumiset 10.–14.8.2026 mennessä:
Riitta Hassinen, p. 050 553 2576,
riittaahassinen@gmail.com

Maksu: Osallistuja maksaa itse kuntosalin käyttämiskulun

Järjestäjä: Liperin Sydänyhdistys ry
🌐 sydan.fi/liperi

📌 Liperin Sydänyhdistys ry



VIINUÄRVI, VIINUÄRVEN NAISVOIMISTELUJAT

Viinijärven Naisvoimistelijoiden liikuntaryhmät kokoontuvat Viinijärven koululla. Viinijärven naisvoimistelijoilla on aikuisten ryhmäliikuntatunteja, joihin voit tutustua yhdistyksen sivuilla

🌐 www.viinijarvennaisvoimistelijat.fi

LIIKETTÄ TENAVILLE

Keskiviikko klo 17–18

Liikunnan iloa lapsille pelien ja leikkien parissa, touhua ja temmelystä perheen pienimmille, alle 3 v. vanhemman kanssa. Vaatetuksena lasten jumppaan ovat t-paita, joustavat housut/ shortsit tai jump-papuku. Jumpassa voi olla paljain jaloin tai tossut jalassa, sukat ovat kuitenkin vaarallisen liukkaat. Oma vesipullo on hyvä olla menossa mukana.

VIINUÄRVI, MUUT RYHMÄT

LENTOPALLO

Maanantai klo 15.00–16.40

Torstai klo 15.00–17.00

Viinijärven koulun liikuntasali
7.9.–17.12.2026 (ei viikolla 42)
11.1.–20.5.2027 (ei viikolla 10)

Mukavaa ja rentoa lentopallon pelaamista iloisesti ja huumorimielellä. Tervetuloa mukaan kaikki vähänkin lentopallon peluusta kiinnostuneet yhdistyksemme jäsenet, naiset ja miehet. Muka-vassa porukassa on miellyttävä harrastaa liikuntaa ja hoitaa omaa terveyttään. Porukassa oppii pelaamisen taitoja joka kerralla ihan aloittelijakin ja hienkin saa varmasti halutessaan pintaan.

Yhteyshenkilö: Keijo Mononen, p. 040 514 2757
Maksu: maksuton

Järjestäjä: Liperin Sydänyhdistys ry
🌐 sydan.fi/liperi

📌 Liperin Sydänyhdistys ry

BOCCIA

Keskiviikko klo 15–17

2.9. alkaen toukokuulle saakka
Viinijärven nuorisotalo
Ei ennakkoilmoittautumista,
eikä osallistumismaksuja.
Järjestäjä: Viinijärven Eläkkeensaajat

LIPERIN IKILIKKUJAT, AVOIMET KÄVELYPORUKAT

VIINIJÄRVEN VIIKKOKÄVELYT

Keskiviikko klo 12

Viikkokävelyt Viinijärvellä jatkuvat 9.9.2026 klo 12, lähtö Viinijärven pesäpallokentän parkkipaikalta.

Vastuuhenkilöt: Kauko Kotkajuuri,
Pekka Kinnunen, Kirsi-Marja Hytönen

SULKAMA-KAATAMO KYLÄKÄVELYT

Sunnuntai klo 12

Porukkalenkkejä tehdään vuoroviikoin Sulkaman ja Kaatamon kylillä. Syyskauden ensimmäinen tapaaminen Sulkaman kentällä sunnuntaina 9.8. klo 12 yleisurheilukisojen merkeissä.

Vastuuhenkilöt: Kaatamon Martat pj. Aira Ikonen
ja Sulkaman Kipinä Jukka Rummukainen

LIPERINSALO

Lauantai klo 13

Kävelylenkkejä Liperinsalossa syyskuun lopulta lähtien. Lenkille lähdetään Niinikon kylätalolta, Niinikkosaarentie 71. Päivä tarkentuu syksyn aikana, ole yhteydessä ryhmän vastaaviin tai terveysliikunnanohjaajaan.

Vastuuhenkilöt: Leena Tolvanen ja Pirjo Räsänen

MAKSUTTOMIA VERTAISOHJATTUJA + 65 LIIKUNTARYHMIÄ

MATTISENLAHDEN VIREYSJUMPPA

Torstai 3.9.alkaen, klo 16-17

PuroMatti-kylätalo
Ryhmä jää talvitauolle säiden viilentyessä.

Kiertoharjoitellen lihaskunto- ja
tasapainoharjoituksia.

Vastuuhenkilöt: Anita Koistinen ja Tarja Hirvonen
sekä terveysliikunnanohjaaja Milla Holm

TUOLITURINAT YLÄMYLLY

Maanantai 7.9. alkaen, klo 12-12.45

Ylämyllyn seurakuntatalo

Matalan kynnyksen tapaaminen, jossa päivitetään viikon kuulumiset, vahvistetaan erityisesti jalkojen lihasvoimaa, treenataan tasapainoa ja tehdään aivojumppaa.

Vastuuhenkilöt: Lahja Turunen ja Sirpa Kiviranta
sekä diakoni Outi Vihervuori

TUOLITURINAT VIINIJÄRVI

Tiistai 8.9. alkaen, klo 11-11.45

Viinijärven nuorisotila

Matalan kynnyksen tapaaminen, jossa päivitetään viikon kuulumiset, vahvistetaan erityisesti jalkojen lihasvoimaa, treenataan tasapainoa ja tehdään aivojumppaa.

Vastuuhenkilöt: Kauko Kotkajuuri,
Pekka Kinnunen, Kirsi-Marja Hytönen

Lisätietoja kaikista vertaisohjatuista ryhmistä:

Milla Holmilta, milla.holm@edu.liperi.fi,
p. 040 582 6726

📍 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

SYDÄNVERTAISTUKIRYHMÄ

SYDÄNVERTAISTUKIRYHMÄ LIPERISSÄ

Kaipaatko vertaistukea sydänsairauden kanssa elämiseen? Liperin Sydänyhdistys ry käynnistää syksyllä 2026 vertaistukiryhmän sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen.

Paikka: Liperin Yhteisötila, Olavin tupa.
Opintie 2, Liperi

Aika: Kerran kuussa tiistaisin klo 13.30-15.00
Kokoontumispäivät syksyllä 2026: 18.8., 8.9.,
13.10., 10.11. ja 8.12.

Tervetuloa mukaan löytämään vertaistukea, saamaan uusia näkökulmia arkeen ja kohtaamaan ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia sydänsairauden kanssa elämisestä.

Lisätietoja: Maija Panhelainen, p. 050 368 1783,
majapanhelainen4@gmail.com

KESKI-KARJALAN MUSIIKKIPISTO

MUSIIKIN JA TANSSIN TAITEEN PERUSOPETUS



Keski-Karjalan musiikkiopisto tarjoaa taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän sekä tanssin perusopetusta Heinäveden, Kiteen, Liperin, Outokummun, Polvijärven, Rääkkylän ja Tohmajärven kuntien alueella. Musiikkiopistolla ei ole ikärajoja tai pääsykokeita ja opintoihin voi hakea ympäri vuoden.

🌐 kkmo.fi

📌 Keski-Karjalan musiikkiopisto

KESKIVIikko

Lasten nykytanssi 1.-2.-luokkalaiset

Liperin koulun pieni sali
Ke 14.30–15.30

Lasten tanssi 5–6-vuotiaat

Liperin koulun pieni sali
Ke 15.30–16.15

Lasten nykytanssi 7.–9.-luokkalaiset

Liperin koulun pieni sali
Ke 16.30–17.45



Joensuun seudun kansalaisopisto

Joensuun seudun kansalaisopisto tarjoaa Liperin alueella allasryhmiä, kuntoliikuntaa, kehonhuoltoa, äitiysliikuntaa, seniori- ja soveltavan liikunnan ryhmiä, pilatesta, joogaa, tanssia sekä kuntosali- ja toiminnallisen harjoittelun kursseja. Kansalaisopistosta löydät myös lukuisia muita harrastusmahdollisuuksia.

Kurssit löytyvät osoitteesta

🌐 uusi.opistopalvelut.fi/joensuu

📍 Joensuun seudun kansalaisopisto



Ilmoittautuminen lukuvuoden
2026–2027 kursseille alkaa 6.8.2026
klo 7.00 osoitteessa

🌐 uusi.opistopalvelut.fi/joensuu
tai soittamalla numeroon
013 337 5929.

Liikuntapaikkojen osoitetiedot s. 17

LIIKUNTA JA TANSSI

MAANANTAI

Allastreeni B syksy ja kevät

Liprakka

Ma 14.30–15.15

7.9.–30.11.2026 38 €

11.1.–9.4.2027 42 €

Allastreenimix B syksy ja kevät

Liprakka

Ma 15.30–16.15

7.9.–30.11.2026 38 €

11.1.–19.4.2027 42 €

XXL-allastreeni syksy ja kevät

Liprakka

Ma 16.30–17.15

7.9.–30.11.2026 38 €

11.1.–19.4.2027 42 €

Toiminnallinen treeni

syksy ja kevät

Ylämyllyn koulu, Patteriston
yksikkö sali

Ma 17–18

7.9.–30.11.2026 57 €

11.1.–19.4.2027 61 €

Liikkari 5.–6.-vuotiaat

Ma klo 18.15–19

7.9.–30.11.2026 38 €

Ylämyllyn koulu, Paloaukean
yksikkö, keltainen sali

Kuntosali B syksy ja kevät

Liprakka, kuntosali

Ma 18.30–19.45

7.9.–30.11.2026 71 €

11.1.–19.4.2027 77 €

Hathajooga syksy ja kevät

Ylämyllyn koulu, Paloaukean
yksikkö, punainen sali

Ma 18.30–20

7.9.–30.11.2026 85 €

11.1.–19.4.2027 92 €

Kuntotanssi Viinijärvi syksy

Viinijärven koulu, liikuntasali

Ma 16.40–17.40

7.9.–20.11.2026 57 €

Kehonhuolto Viinijärvi syksy

Viinijärven koulu, liikuntasali

Ma 17.50–18.35

7.9.–30.11.2026 43 €

TIISTAI

Senioreiden kuntosali A syksy ja kevät

Jyryn kuntosali

Ti 10–11

1.9.–24.11.2026 46 €

12.1.–13.4.2027 50 €

Senioreiden kuntosali B syksy ja kevät

Liperin kyläsali

Ti 13.30–14.30

1.9.–24.11.2026 46 €

12.1.–13.4.2027 50 €

Liikkeelle synnytyksen jälkeen - kuntosaliharjoittelu Ylämylly syksy

Jyryn liikuntahalli, liikuntasali

Ti 11.15–12.15

1.9.–6.10.2026 28 €

FasciaMethod Ylämylly syksy ja kevät

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali

Ti 17–18

1.9.–24.11.2026 57 €

12.1.–13.4.2027 61 €

KESKIVIIKKO

Senioreiden kuntosali C syksy ja kevät

Liprakka, kuntosali

Ke 12.45–13.45

2.9.–25.11.2026 46 €

13.1.–14.4.2026 50 €

Senioreiden allastreeni syksy ja kevät

Liprakka, rata-allas,

Ke 14–14.45

2.9.–25.11.2026 33 €

13.1.–14.4.2026 37 €

Allastreeni B syksy ja kevät

Liprakka, rata-allas

Ke 15.00–15.45

2.9.–25.11.2026 38 €

13.1.–14.4.2027 42 €

Allastreenimix B syksy ja kevät

Liprakka, rata-allas

Ke 17–17.45

2.9.–25.11.2026 38 €

13.1.–14.4.2027 42 €

AquaHIIT syksy ja kevät

Liprakka, rata-allas

Ke 18–18.30

2.9.–25.11.2026 25 €

13.1.–14.4.2027 27 €

Kuntotanssi Ylämylly syksy ja kevät

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali

Ke 17.20–18.20

2.9.–25.11.2026 57 €

13.1.–14.4.2027 61 €

Kuntotreeni Ylämylly syksy ja kevät

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali

Ke 18.30–19.30

2.9.–25.11.2026 57 €

13.1.–14.4.2027 61 €

TORSTAI

Pilates Liperi syksy ja kevät

Liperin yhteisötalo,

Hermannin sali

To 14.30–15.30

3.9.–26.11.2026 57 €

14.1.–22.4.2027 61 €

Pilates alkeet Ylämylly syksy ja kevät

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali

To 16.45–17.45

3.9.–26.11.2026 57 €

14.1.–22.4.2027 61 €

Pilates jatko Ylämylly syksy ja kevät

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali

To 17.55–18.55

3.9.–26.11.2026 57 €

14.1.–22.4.2027 61 €

PERJANTAI

Senioreiden kuntosali D syksy ja kevät

Jyrin liikuntahalli, kuntosali

Pe 10–11

4.9.–27.11.2026 46 €

8.1.–16.4.2027 50 €

Senioreiden tasapaino ja voima Viinijärvi syksy ja kevät

Viinijärven koulu, liikuntasali

Pe 11.15–12.15

4.9.–27.11.2026 46 €

8.1.–16.4.2027 50 €

Soveltava voimaryhmä syksy ja kevät

Liperin terveyskeskus, kuntosali,

Pe 12–13

4.9.–27.11.2026 46 €

8.1.–16.4.2027 50 €

Senioreiden kuntosali E syksy ja kevät

Liperin kyläsali

Pe 13.30–14.30

4.9.–27.11.2026 46 €

8.1.–16.4.2027 50 €

Kuntosali A Liperi syksy ja kevät

Liprakka, kuntosali

Pe 14–15.15

4.9.–27.11.2026 71 €

8.1.–16.4.2027 77 €

LIIKUNTALAUANTAIT / TIIVISKURSSIT

Su 20.9.2026 ja 25.10.2026 klo 12.45–14.50

Sunnuntain soolotanssit – latin ja swing Ylämylly
Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali

La 29.9.2026 klo 10–13

Treenilauantai Liperi – kunto-
tanssi, lihaskuntotreeni
ja kehonhuolto
Liperin koulu, pieni sali

La 24.10.2026 klo 10–14

Joogalauantai ja äänimalja-
rentoutus Liperi
Liperin yhteisötalo, Hermannin
sali

La 14.11.2026 klo 10–13.45

Treenilauantai – kuntosali ja
allastreeni
Liprakan kuntosali ja rata-allas

Muutokset mahdollisia.
Ajankohtaisin tieto osoitteesta
📧 uusi.opistopalvelut.fi/joensuu





LIPRAKKA

Allasliikunta-info

Liprakan uimahallin allasliikuntaryhmissä maksettavan ryhmämaksun lisäksi osallistuja hankkii henkilökohtaisen kulkukortin tai pin-koodilla varustetun kertalipun Liprakkaan.

Liprakan uimahalliin voi hankkia kertalippuja tai ladata 10 kerran tai 30 kerran sarjakortin Liperin kunnan palvelupisteellä ja Kukkakauppa Viola Orvokissa. Ladattavalle kortille voi ostaa käyntikertoja myös Liprakan verkkokaupassa. Lisätiedot osoitteessa

🌐 www.liperi.fi/uimahalli

LIPRAKKA, KUNNAN RYHMÄT

KEVYT ALLASJUMPPA

Maanantai klo 12.30–13.10

Liprakka

7.9.–7.12.2026 (ei viikolla 42)

11.1.–19.4.2027 (ei viikolla 10)

Allasjumppa, jossa jumpataan altaan matalassa päässä välineillä ja ilman niitä, välillä altaan reunaa hyödyntäen. Kevyt tunti, jolla vältetään hyppyjä ja pidetään koko ajan jalat altaan pohjassa. Tule tähän ryhmään, jos sinulla on haasteita tasapainon tai liikkuvuuden kanssa.

Vesijumppa on nivelistävällistä liikuntaa, joka kohentaa tehokkaasti kehonhallintaa, lihaskuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Ryhmässä on 25 paikkaa.

Maksu: 34 €/kausi + uintimaksu

Ohjaaja: Milla Holm

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

VESITREENI

Maanantai klo 13.20–14

Liprakka

7.9.–7.12.2026 (ei viikolla 42)

11.1.–19.4.2027 (ei viikolla 10)

Reipasta vesijumppaa, jossa kohotetaan sykeä hyppien ja juoksuosuuksien avulla ja hyödynnetään erilaisia vesiliikunnan välineitä. Välillä voimme hyödyntää välineiden kanssa myös altaan syvää päätä.

Tule tähän ryhmään, jos sinulla on kokemusta vesiliikunnasta, innostut reippaasta menosta ja sinulla on riittävä uimataito. Ryhmässä on 25 paikkaa.

Maksu: 34 €/kausi + uintimaksu

Ohjaaja: Milla Holm

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

ALLASJUMPAN JATKORYHMÄ

Maanantai klo 17.30–18.15

Liprakka

1.2., 8.2., 15.2. ja 22.2.2027

Tule kokeilemaan uutta! Sisältö tarkentuu loppuvuodesta 2026. Ryhmä sopii pitempään jumpanneille ja kokeilunhaluisille.

ALLASTREENI

Lauantai klo 11.15–11.55

Liprakka

5.9.–19.12.2026 (ei viikolla 42)

9.1.–22.5.2027 (ei viikolla 10)

Matalan kynnyksen allasliikuntaa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyödyntäen. Vesijumppa on nivelistävällistä liikuntaa, joka kohentaa tehokkaasti kehonhallintaa, lihaskuntaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa. Tunnin raskautasoa on helppo säädellä itse oman kunnon mukaiseksi. Ei ilmoittautumista!

Maksu: uintimaksu

Ohjaaja: Liprakan uinninvalvojat

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

LIPRAKKA, MUUT RYHMÄT

SYDÄNALLASJUMPPA

Tiistai klo 12–13

Liprakka

8.9.2026 alkaen (ryhmä kokoontuu vähintään 13 kertaa, ei viikolla 42)

12.1.2027 alkaen (vähintään 13 kertaa, ei viikolla 10)

Sydänallasjumppa on tarkoitettu Liperin Sydän-yhdistyksen jäsenille ja jäseniksi liittyville. Ohjattu allasjumppa kestää 40 min/kerta. Allasjumpan jälkeen voi jäädä uimaan. Aikaa on käytettävissä yhteensä 2 tuntia.

Sydänallasjumpparyhmään otetaan osallistujat ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen 10.–14.8.2026 Kirsti Luukkaiselle, 045 132 8801, kirstiluukkainen@hotmail.com

Maksu: Allasjumppaan osallistuja maksaa heti ilmoittautumisensa jälkeen 25 €/kausi Liperin Sydänyhdistyksen tilille FI04 5518 0320 0073 58, viitenumero 1300. Lisäksi osallistuja maksaa Liprakan uintimaksun.

Järjestäjä: Liperin Sydänyhdistys ry

🌐 sydan.fi/liperi

📘 Liperin Sydänyhdistys ry

ALLASJUMPPA

Torstai klo 16.30–17.30

Liprakka

3.9.–3.12.2026 (ei viikolla 42)

7.1.–8.4.2027 (ei viikolla 10)

Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys järjestää Liprakassa ohjattua allasjumppaa. Jumppaajille käytössä kaksi rataa.

Ennakoilmoittautuminen syksyn ryhmään 30.8.2026 mennessä ja kevään ryhmään

3.1.2027 mennessä email: p-selka@hotmail.fi tai tekstiviestinä 0400 961 677 / Hanna K. Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa. Avoin kaikille.

Maksu: Jäsenet 39 €/kausi + uintimaksu, ei jäsenet 49 €/kausi + uintimaksu

Ohjaaja: Fysioterapia Monosen fysioterapeutit

Järjestäjä: Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry

Lisätietoja: pj. Hanna Kuivalainen, p. 0400 961 677

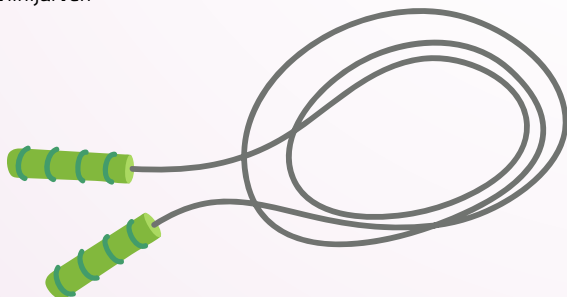
🌐 www.pksselka.fi

📘 Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys

JUMPPAA JOKAISELLE PÄIVÄLLE

MAANANTAI

10–11	OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ Liperin Sydänyhdistys ry ▪ Kuntokeskus Energy	16.45–17.30	LAPSI-AIKUINEN LIIKKARI 4-6 -VUOTIAAT Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Liperin koulun pieni sali
10.30–11.30	VERTAISOPASTETTU +75 KUNTOSALIRYHMÄ Liperin kunta ▪ Viinijärven kuntosali	17–18	TOIMINNALLINEN TREENI Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Ylämyllyn koulu, Patteriston yksikkö sali
12–12.45	TUOLITURINAT Liperin kunta ▪ Ylämyllyn seurakuntatalo	17.50–18.35	KEHONHUOLTO Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Viinijärven koulu, liikuntasali
12.30–13.10	KEVYT ALLASJUMPPA Liperin kunta ▪ Liprakka	18.15–19	LIIKKARI 5-6 –VUOTIAAT Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali
13.20–14	VESITREENI Liperin kunta ▪ Liprakka	18.30–19.45	KUNTOSALI Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Liprakka
14.30–15.15	ALLASTREENI B Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Liprakka	18.30–20	HATHAJOOGA Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö punainen sali
15–16.40	LENTOPALLO Liperin Sydänyhdistys ry ▪ Viinijärven koulun liikuntasali		
15.30–16.15	ALLASTREENIMIX B Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Liprakka		
16.30–17.15	XXL-ALLASTREENI Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Liprakka		
16.40–17.40	KUNTOTANSSI Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Viinijärven koulu, liikuntasali		



TIISTAI

7–8	VERTAISOHJATTU KUNTOSALI VUORO SENIOREILLE Liperin kunta ▪ Liperin Kyläsali	15.25–16	REIPAS VOIMAJUMPPA Liperin kunta ja Liperin seurakunta ▪ Ylämyllyn seurakuntatalo
10–11	SENIOREIDEN KUNTOSALI A Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Jyrin kuntosali	17–18	FASCIAMETHOD Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali
11–11.45	TUOLITURINAT Liperin kunta ▪ Viinijärven nuorisotila	17–18	KUNTOSALISTARTTI Liperin kunta ▪ Jyrin kuntosali
11.15–12.15	LIIKKEELLE SYNNYTYKSEN JÄLKEEN - KUNTOSALIHARJOITTELU Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Jyrin kuntosali	17–18	KUNTOSALISTARTTI Liperin kunta ▪ Viinijärven kuntosali
12–13	SYDÄNALLASJUMPPA Liperin Sydänyhdistys ry ▪ Liprakka	17–18	KUNTOTANSSI Liperin kunta ▪ Liperin Yhteisötila
12.45–13.45	MATALAN KYNNYKSEN KUNTOSALI Liperin kunta ▪ Viinijärven kuntosali	18.45–20.15	LAVATANSSIN JATKO Liperin Lavatanssijat – Lilat ry ▪ Liperin koulu, pieni sali
13.30–14.30	SENIOREIDEN KUNTOSALI B Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Liperin kyläsali	19.30–20.30	RIVITANSSI Liperin Voimistelu ja Liikunta ry ▪ Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali
14.45–15.15	KEVYT TUOLIJUMPPA Liperin kunta ja Liperin seurakunta ▪ Ylämyllyn seurakuntatalo		

KESKIVIIKKO

10.30–11	KEVYT TUOLIJUMPPA Liperin kunta ▪ Liperin nuorisotila	12.45–13.45	SENIOREIDEN KUNTOSALI C Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Liprakka
12–13	KÄVELYPORUKKA, VIINIJÄRVEN VUOKKOKÄVELY Liperin kunta ▪ Viinijärven pesäpallokentän parkkipaikka	14–14.45	SENIOREIDEN ALLASTREENI Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Liprakka
12–13	VERTAISOHJATTU KUNTOSALI VUORO SENIOREILLE Liperin kunta ▪ Liperin Kyläsali	14.30–15.30	LASTEN NYKYTANSSI 1.–2.-luokkalaiset Keski-Karjalan musiikkiopisto ▪ Liperin koulun pieni sali

15–16	PHYSIOPILATES Liperin Sydänyhdistys ry ▪ Liperin Yhteisöotalo	17–18.30	SENIORITANSSI Liperin Lavatanssijat – Lilat ry ▪ Liperin Yhteisöotalo
15–17	BOCCIA Viinijärven Eläkkeensaajat	17.20–18.20	KUNTOTANSSI Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali
15–15.45	ALLASTREENI A Joensuun seudun kansalaopisto ▪ Liprakka	18–18.30	AQUAHIIT Joensuun seudun kansalais- opisto ▪ Liprakka
15.30–16.15	LASTEN TANSSI 5–6-vuotiaat Keski-Karjalan musiikkiopisto ▪ Liperin koulun pieni sali	18.30–19.30	KUNTOTREENI Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali
16.30–17.45	LASTEN NYKYTANSSI 7.–9.-luokkalaiset Keski-Karjalan musiikkiopisto ▪ Liperin koulun pieni sali	18.45–20.15	LAVATANSSIN ALKEET Liperin Lavatanssijat – LiLat ry ▪ Liperin Yhteisöotalo
17–17.45	ALLASTREENIMIX A Joensuun seudun kansalais- opisto ▪ Liprakka		
17–18	LIKETTÄ TENAVILLE Viinijärven Naisvoimistelijat ▪ Viinijärven nuorisotalo		

TORSTAI

10–11	VERTAISOHJATTU KUNTOSALI VUORO SENIOREILLE Liperin kunta ▪ Jyrin kuntosali	16.30–17.30	ALLASJUMPPA Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry ▪ Liprakka
10.30–11.30	LAVATANSSIJUMPPA Liperin Sydänyhdistys ry ▪ Liperin Yhteisöotalo	16.45–17.45	PILATES ALKEET Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali
11–12	VERTAISOHJATTU KUNTOSALI VUORO SENIOREILLE Liperin kunta ▪ Viinijärven kuntosali	17.55–18.55	PILATES JATKO Joensuun seudun kansalaisopisto ▪ Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali
14.30–15.30	PILATES Joensuun seudun kansalais- opisto ▪ Liperin Yhteisöotalo	17–18	XXL-KUNTOSALICIRCUIT Liperin kunta ▪ Jyrin kuntosali
15–17	LENTOPALLO Liperin Sydänyhdistys ry ▪ Viinijärven koulun liikuntasali	18.15–19.15	TOIMINNALLINEN TREENI Liperin kunta ▪ Jyrin kuntosali
16–17	VIREYSJUMPPA Liperin kunta ▪ PuroMatti-kylätalo		

PERJANTAI

7–8 VERTAISOHJATTU KUNTOSALI VUORO SENIOREILLE

Liperin kunta ■ Liperin Kyläsali

10–11 KUNTOSALIRYHMÄ

Liperin Sydänyhdistys ry ■ Viinijärven kuntosali

10–11 OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ

Liperin Sydänyhdistys ry ■ Liperin Kyläsali

10–11 SENIOREIDEN KUNTOSALI D

Joensuun seudun kansalaisopisto ■ Jyrin kuntosali

11.15–12.15 SENIOREIDEN TASAPAINO JA VOIMA

Joensuun seudun kansalaisopisto ■ Viinijärven koulu, liikuntasali

12–13

SOVELTAVA VOIMARYHMÄ

Joensuun seudun kansalaisopisto ■ Liperin terveyskeskus, kuntosali

13.30–14.30

SENIOREIDEN KUNTOSALI

Joensuun seudun kansalaisopisto ■ Liperin Kyläsali

14–15.15

KUNTOSALI A

Joensuun seudun kansalaisopisto ■ Liprakka

LAUANTAI

11.15–11.55 ALLASTREENI

Liperin kunta ■ Liprakka

13 KÄVELYPORUKKA, NIINIKKOSAAREN IKILIKKUJAT

Liperin kunta ■ Niinikon kylätalo, Liperinsalo

SUNNUNTAI

12–13 KÄVELYPORUKKA, SULKAMA-KAATAMON IKILIKKUJAT

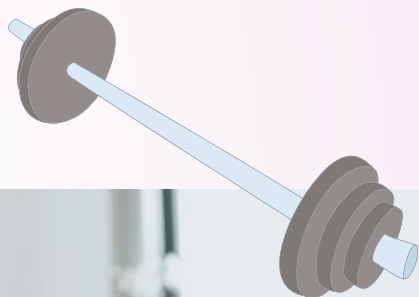
Liperin kunta ■ Sulkaman & Kaatamon kodat

15–17 LAVATANSSIN ALKEISJATKO

Liperin Lavatanssijat – Lilat ry ■ Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali

17.30–19 YINJOOGA

Joensuun seudun joogayhdistys ry ■ Liperin Yhteisöotalo





HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA

LIIKUNTA

AMPUMAUHEILU

Liperin Reserviupseerit ry
🌐 karjalanpojat.fi

LIPERIN RESERVILÄISET

🌐 liperin-reservilaiset.
reservilaisliitto.fi
📱 Liperin Reserviyhdistykset
📧 liperinreserviyhdistykset

AVANTOUINTI

Liperin Pulikoijat ry
🌐 www.liperinpulikoijat.fi
📱 Liperin Pulikoijat
📧 liperinpulikoijatry

BOCCIA

Viinijärven Eläkkeensaajat ry
🌐 viinijarven.elakkeensaajat.fi

FUTSAL

Ylämyllyn Yllätys ry
🌐 yly.fi
📱 Ylämyllyn Yllätys
📧 ylamyllynyllytys

HEVOSURHEILU

Liperin Hevosystäväinseura
📱 Liperin Hevosystäväinseura

HIHTOURHEILU

Liperin Hiihtoseura ry
🌐 liphs.fi
📱 Liperin Hiihtoseura
📧 liperinhiihtoseura

JALKAPALLO

Ylämyllyn Yllätys ry
🌐 yly.fi
📱 Ylämyllyn Yllätys
📧 ylamyllynyllytys

JOOGA

Joensuun seudun Joogayhdistys ry
🌐 www.joensuunjooga.fi
📱 Joensuun seudun
joogayhdistys

Joensuun seudun kansalaisopisto

KALASTUS

Liperin Urheilukalastajat ry
📱 Liperin Urheilukalastajat

KAMPPAILULAJIT

Liperin Taimi Paini ry
🌐 liperintaimi.sporttisaiatti.com
📱 Liperin Taimi Paini ry

Joel Yawara

🌐 Joel Yawara
📱 Joel Yawara ry

KAUKALOPALLO

Sulkaman Kipinä ry
🌐 peda.net/p/SulkamanKipina/
kipina
📱 Sulkaman Kipinä ry

KOIRAUHEILU

Liperin Kennelkerho ry
🌐 liperin-kennelkerho.webnode.fi
📱 Liperin Kennelkerho

Liperin Hevosystäväinseura,
vinttikoirarata
📱 Liperin Hevosystäväinseura

Joensuun Agilityurheilijat ry
🌐 sites.google.com/view/
joensuunagilityurheilijat
📱 Joensuun Agilityurheilijat
📧 joensuunagilityurheilijat

KUNTOLIIKUNTA

Honkalammen Nuorisoseura ry.
🌐 honkalammennuorisoseura.fi
📱 Honkalammen Nuorisoseura ry

Joensuun seudun kansalaisopisto

Liperin kunta
🌐 www.liperi.fi/ohjattu-liikunta

Liperin kuntosalit
Kts s. 11

Liperin Moo Do ry

Liperin Sydänyhdistys ry
🌐 sydan.fi/liperi
📱 Liperin Sydänyhdistys ry
📧 Liperin Sydänyhdistys

Liperin Taimi Suunnistus ry
🌐 liperintaimi.sporttisaiatti.com/
suunnistus-ry
📱 Liperin Taimi Suunnistus ry

Liperin Voimistelu ja Liikunta ry
🌐 liperinnaisvoimistelijat.fi
📱 Liperin Voimistelu ja Liikunta

Roukalahden Kivekkäät ry
🌐 roukalahti.fi/kivekkaat

SBS Jekku ry
📱 SBS Jekku
📧 SBS Jekku



Sulkaman Kipinä ry
🌐 peda.net/p/SulkamanKipina
📘 Sulkaman Kipinä ry

Vaivion Tarmo ry
🌐 vaivio.weebly.com/vaivion-tarmo-ry
📘 Vaivion Tarmo ry
📞 [vaiviontarmo](https://vaiviontarmo.fi)

Viinijärven Naisvoimistelijat ry
🌐 viinijarvennaisvoimistelijat.fi
📘 Viinijärven Naisvoimistelijat

Viinijärven Eläkkeensaajat ry
🌐 viinijarven.elakkeensaajat.fi

Ylämyllyn Yllätys ry
🌐 yly.fi
📘 Ylämyllyn Yllätys

LENTOPALLO

Ikiliikkujat
Kauko Kummunmäki,
p. 040 707 1430

Liperin Sydänyhdistys ry
🌐 sydan.fi/liperi
📘 Liperin Sydänyhdistys ry
📞 Liperin Sydänyhdistys

Liperin Taimi ry/ Lentopallojaosto
🌐 liperintaimi.sporttisaitti.com/lentopallo
📘 Liperin Taimi

Liperi Volley ry
📘 Liperi Volley
📞 [liperivolley](https://liperivolley.fi)

LASTEN LIIKUNTALEIKKI

Joensuun seudun kansalaisopisto

Liperin Taimi ry/ Lentopallojaosto
🌐 liperintaimi.sporttisaitti.com/lentopallo
📘 Liperin Taimi

Liperin Taimi ry/Yleisurheilujaosto
🌐 liperintaimi.sporttisaitti.com/yleisurheilu
📘 Liperin Taimi
📞 [liperintaimi](https://liperintaimi.fi)

Liperin Taimi Paini ry
🌐 liperintaimi.sporttisaitti.com/paini-ry
📘 Liperin Taimi Paini ry

Liperin Voimistelu ja Liikunta ry
🌐 liperinnaisvoimistelijat.fi
📘 Liperin Voimistelu ja Liikunta

Viinijärven Naisvoimistelijat ry
🌐 viinijarvennaisvoimistelijat.fi
📘 Viinijärven Naisvoimistelijat

Viinijärven Urheilijat ry
🌐 www.viu.fi
📘 Viinijärven Urheilijat
📞 [viu_virallinen](https://viu_virallinen.fi)

METSÄSTYS

Lamminniemen Erä ry
🌐 lamminniemenera.nettisivu.org

Liperin Erämiehet ry
🌐 eramiehet.net

Liperin Riistanhoitoyhdistys ry
🌐 www.liperinhry.fi

MOOTTORIURHEILU

Liperin Moottorikerho ry
📘 Liperin Moottorikerho

Joensuun seudun kansalaisopisto

Joensuun Urheiluautoilijat ry
🌐 joeua.fi
📘 Joensuun Urheiluautoilijat
📞 [joensuun.urheiluautoilijat](https://joensuun.urheiluautoilijat.fi)

PAINI

Liperin Taimi Paini ry
🌐 liperintaimi.sporttisaitti.com/paini-ry
📘 Liperin Taimi Paini ry

PERHELIKUNTA

SBS Jekku ry
📘 SBS Jekku
📞 SBS Jekku

Viinijärven Naisvoimistelijat ry
🌐 viinijarvennaisvoimistelijat.fi
📘 Viinijärven Naisvoimistelijat

Ylämyllyn Yllätys ry

🌐 yly.fi

📌 Ylämyllyn Yllätys

📍 ylamyllynnyllatys

Viinijärven Urheilijat ry

🌐 viu.fi

📌 Viinijärven Urheilijat

📍 viu_virallinen

PESÄPALLO

Viinijärven Urheilijat ry

🌐 viu.fi

📌 Viinijärven Urheilijat

📍 viu_virallinen

PILATES / PHYSIOPILATES

Joensuun seudun kansalaisopisto

Liperin Sydänyhdistys ry

🌐 sydan.fi/liperi

📌 Liperin Sydänyhdistys ry

📍 Liperin Sydänyhdistys

PURJEHDUS

Liperin Pursiseura ry

🌐 liperinpursiseura.fi

📌 Liperin pursiseura

RATSASTUS

Liperin Ratsastajat ry

🌐 www.liperinratsastajat.fi

📌 Liperin ratsastajat

📍 liperinratsastajatry

RETKEILY

Liperin Sydänyhdistys ry

🌐 sydan.fi/liperi

📌 Liperin Sydänyhdistys ry

📍 Liperin Sydänyhdistys

Pohjois-Karjalan Tunturikerho
Kumpe ry

🌐 tunturilat.fi/kerhot/kumpe

📌 Tunturikerho Kumpe

Honkalammen Nuorisoseura

🌐 honkalammennuorisoseura.fi

📌 Honkalammen Nuorisoseura ry

SALIBANDY

Liperin Moo Do ry

SBS Jekku ry

📌 SBS Jekku

📍 SBS Jekku

SUUNNISTUS

Liperin Taimi Suunnistus ry

🌐 liperintaimi.sporttisaitti.com/
suunnistus-ry

📌 Liperin Taimi Suunnistus ry

TANSSI

Honkalammen Nuorisoseura ry

🌐 honkalammennuorisoseura.fi

📌 Honkalammen Nuorisoseura ry

Keski-Karjalan Musiikkiopisto

Liperin Lavatanssijat – Lilat ry

🌐 lilat.com

📌 Liperin Lavatanssijat

Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

🌐 liperinnaisvoimistelijat.fi

📌 Liperin Voimistelu ja Liikunta

TENNIS

Ylämyllyn Tennis ry

🌐 ylamyllyntennis.blogspot.com

📌 Ylämyllyn Tennis

VESILIIKUNTA

Joensuun seudun kansalaisopisto

Liperin kunta

🌐 liperi.fi/ohjattu-liikunta

Liprakka, Kts. s. 28

🌐 liperi.fi/uimahalli

📌 Liprakka

📍 liprakan_uimahalli

Liperin Sydänyhdistys ry

🌐 www.sydan.fi/liperi

📌 Liperin Sydänyhdistys ry

Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry

🌐 pkselka.fi

YLEISURHEILU

Liperin Taimi ry/Yleisurheilujaosto

🌐 liperintaimi.sporttisaitti.com/
yleisurheilu

📌 Liperin Taimi

📍 liperintaimi

KULTTUURI

KUVATAIDE

Joensuun seudun kansalaisopisto

KOTISEUTUTYÖ

Liperi-Seura ry

🌐 liperi-seura.fi

📌 Liperin maaseutumuseo
Tähkä

Komperon kotiseutumuseo

📌 Komperon kotiseutumuseo

KÄDENTÄIDOT

Joensuun seudun kansalaisopisto

Käsityöyhdistys Lippi ry

📌 Lahjapuoti Lippi

MUSIIKKI, KARAOKE JA KUOROTOIMINTA

Liperin Elämystapahtumat

🌐 liperinelamystapahtumat.fi

📌 Liperin elämystapahtumat

Joensuun seudun kansalaisopisto

Liperin Karaokekerho

Pasi Saari, p. 050 364 5645

Keski-Karjalan Musiikkiopisto

Liperin Laulu ry

📌 Liperin Laulu

📍 liperinlaulu

Liperin seurakunta
🌐 liperinseurakunta.fi
📘 Liperin seurakunta
📧 [Liperin seurakunta](mailto:Liperin.seurakunta)

Runo- ja laulumailma ry
📘 Runo- ja laulumailma

Taipaleen seurakunta
🌐 ort.fi/taipale

TEATTERI JA Sirkus

Joensuun seudun kansalaisopisto
Lasten ja nuorten teatteri Forte ry
📘 Teatteri.Forte

Ristin teatteri ry
🌐 ristinkesateatteri.fi
📘 Ristin kesäteatteri

Roukalahden teatteri
🌐 roukalahti.fi/kesateatteri
📘 Roukalahden kesäteatteri
📧 kesateatteriroukalahti

LAPSET JA NUORET

Honkalammen Nuorisoseura ry.
🌐 honkalammennuorisoseura.fi
📘 Honkalammen Nuorisoseura ry

Liperin adventtiseurakunnan
nuoret
🌐 liperi.adventist.fi/nuoret

Mannerheimin Lastensuojelu-
liitto Liperin yhdistys
🌐 liperi.mll.fi
📘 mll.liperi

Nuorten Liperi
🌐 nuortenliperi.fi

Palokuntanuoret
📘 Itä-Suomen palokuntanuoret
📧 isalakuntanuoret

Partiolippukunta Liperin
Kokkoveikot
🌐 liperinkokkoveikot.fi
📘 liperinkokkoveikot
📧 liperin_kokkoveikot_partio

Polunkävijät Siikasalmen
Salamat
🌐 liperi.adventist.fi/polunkvijt

4H -KERHOT

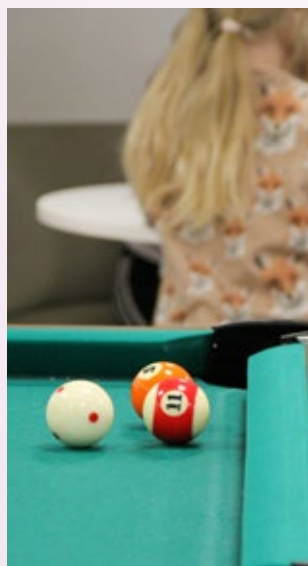
Joensuu
🌐 Joensuun 4H-yhdistys ry
📘 Joensuun 4H

Polvijärvi
🌐 Polvijärven 4H-yhdistys
📘 4HPolvijarvi

VAPAAHTOISTYÖ

SPR-Liperin osasto
🌐 osastot.punainenristi.fi/
osastot/liperin-osasto

SPR-Ylämyllyn osasto
🌐 osastot.punainenristi.fi/
osastot/ylamyllyn-osasto



NEUVOSTOT

NUORISOVALTUUSTO

Puheenjohtaja: Minnea Häkkinen

Ohjaaja: Miia Nivala, p. 040 670 6521, miia.nivala@edu.liperi.fi

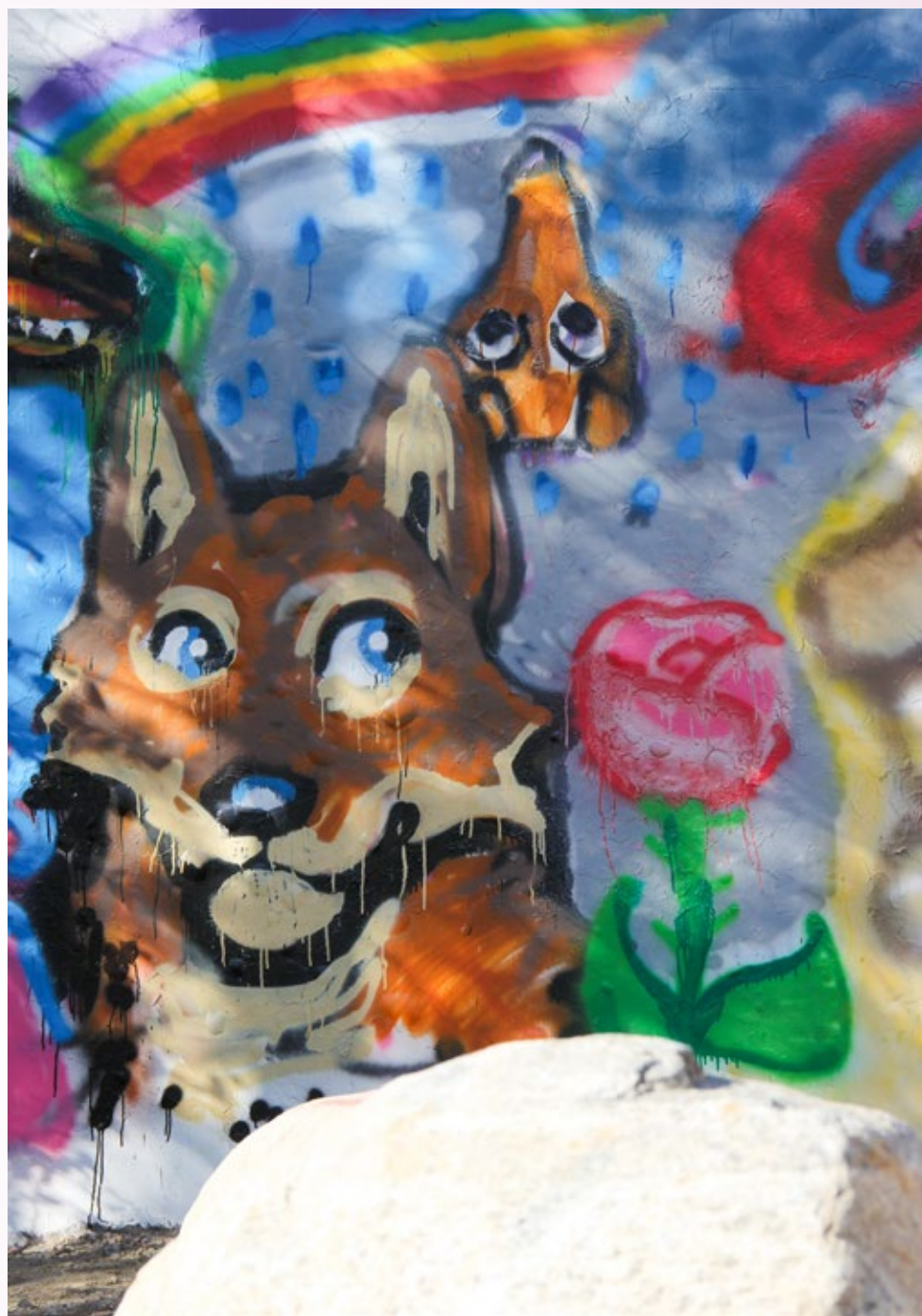
IKÄIHMISTEN NEUVOSTO

Puheenjohtaja: Tuula Laeslehto,
Eläkeliiton Liperin yhdistys, p. 050 536 1132

VAMMAISNEUVOSTO

Puheenjohtaja: Tuula Hanikka,
Pohjois-Karjalan AVH-yhdistys ry, p. 041 313 5265

**Sihteerinä ikäihmisten neuvostossa ja
vammaisneuvostossa:** Eeva Elomäki, hyvinvointi- ja hanke-
koordinaattori, p. 050 592 8635, eeva.elomaki@liperi.fi





Liperi

Liperin kunta

PL 20, 83101 Liperi

Varolantie 3, 83100 Liperi

Puhelinvaihde 013 686 511

Kunnanvirasto avoinna arkisin klo 9–15

kirjaamo@liperi.fi |  www.liperi.fi

 [Liperin kunta](#) |  [Liperin kunta](#) |  [Liperin kunta](#)