

LÖYDÄ OMA LIIKUNTAMUOTOSI -OPINTOJAKSO

Opiskelijakunta JAMKOn järjestämällä 5 opinto-
pisteen opintojaksolla tutustutaan liikuntalajeihin ja
liikunnan hyötyihin pääsääntöisesti omatoimisesti.
Opiskelija voi hyödyntää Korkeakoululiikunnan,
liikuntaseurojen, liikuntapalveluiden tarjoajien sekä
JAMKOn liikuntapalveluita. Kurssille ilmoittautumi-
nen tapahtuu ASIOn kautta.

Opiskelija suorittaa vapaavalintaisia urheilulajeja
(vähintään 6 eri lajia ja 10 ohjattua liikuntakertaa)
oman aikataulunsa mukaisesti ja jokaisesta suorituk-
sesta kerätään merkintä liikuntapassiin. Suorituksia
kerätään lukuvuoden aikana 50. Täynnä oleva liikun-
tapassi sekä opintojakson loppuraportti palautetaan
JAMKOn ohjauksen ja hyvinvoinnin asiantuntijalle,
joka toimii opintojakson vastuuhenkilönä. Opinto-
jakso alkaa seuraavan kerran syyskuussa 2017
kestäen seuraavan vuoden huhtikuulle. Kurssille
otetaan 80 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja:
ohjaus@jamko.fi

Mitä maksaa?

40 € syyslukukausi

Liikuntamaksu

Liikuntatarra poistuu ja tilalle tulee liikuntamaksu. Liikun-
tamaksun maksettuasi sinulla on oikeus käydä korkea-
koululiikunnan ryhmäliikuntatunneilla ja palloiluvuoroilla
sekä käyttää Kortepohjan ja Monitoimitalon kuntosalia.
Syyslukukauden maksu on voimassa 31.12.2017 saakka.
Maksu suoritetaan yliopiston verkkokauppaan
www.korkeakoululiikunta.fi/fi/liikuntatarramaksu.

Liikuntamaksukuitti näytetään tunneilla ja vuoroilla puhe-
limelta tai tulosteena. Mukana on oltava myös JAMKOn
jäsenkortti tai opiskelijatodistus.

Kuntosalit

Kortepohja

liikuntamaksu sekä yliopistokauppa Sopista
(Seminaarinkatu 15) noudettava avainkortti
ma-su klo 7-22
Kuntosalit sijaitsee osoitteessa Emännäntie 10

Monitoimitalo

liikuntamaksu ja Monitoimitalon kassalta ensimmäisellä
käyntikerralla lunastettava 7 euron ranneke
ma-su klo 7-22 (katso poikkeusaukioloajat www.jkl.fi)
Kuntosalit sijaitsee osoitteessa Kuntoportti 3

Rajakadun kuntosali

ma-pe

7.00 – 8.00 Henkilökunta
8.00 – 11.30 Opiskelijat
11.30 – 12.30 SIIVOUS (Sali on kiinni siivouksen ajan)
12.30 – 20.00 Opiskelijat

la

9.30 – 14.00 Opiskelijat

Kuntosali sijaitsee pääkampuksella, osoitteessa Rajakatu 35,
D-siiven kellarikerroksessa, tilassa DK25.

Sali on avoinna lukukauden aikana. Lisätiedot ja mahdolliset
poikkeukset aukioloajoissa www.jamko.fi. Huomioithan,
että pukukaappien käyttämiseksi mukana tulee olla oma
lukko.

Tapahtumat

9.9. Korkeakoululiikunta Workout
19.9. Liikuntatapahtuma Ladun majalla
30.9. Kyykkyklinikka @ Crossfit 40100
28.10. Jooga workshop
13. – 19.11. Hyvinvointiviikko
11. – 15.12. Joulujummat



www.korkeakoululiikunta.fi

2017 SYKSY

jamk.fi



JYVÄSKYLÄN

KORKEAKOULULIIKUNTA

www.korkeakoululiikunta.fi

Anneli Mörä-Leino, anneli.mora-leino@jyu.fi, 050 4285270
Hanna Savander, hanna.savander@jyu.fi, 050 0644769
Henna Törmänen, henna.tormanen@jyu.fi, 040 8054748
Liikuntatoimistot L176 ja L172

Ryhmäliikuntakalenteri 4.9.-10.12.2017

Liikunta-
maksulla

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
16-17 Core&Strength PS Hathajooga VS Niska-hartia K	9-10 Pumppi VS 15-16 Tanssillinen voimistelu VS	8-9 Jooga JAMK 9-10 Flowpilates RS 15-16 Core25+UBW25 RS	15-16 BodyCombat PS 16-17 Abs&Booty PS Kiinteytys staff VS	8.30-9.30 Jooga RS 14-15 Pumppi PS BodyBalance VS 17-18 Core&Roll PS Dancefit VS 18-19 Pumppi VS 18-19.30 Handstand& Bodyweight JAMK	11-12 Pumppi JAMK 12-13 BodyBalance JAMK 13-14 Zumba JAMK
17-18 UBW25+Core25 PS Step Aerobic VS Pumppi JAMK 17.30-18.30 Handstand TS 18-19 BodyCombat PS Kahvakuula VS Zumba JAMK	16-17 Circuit staff PS Pumppi VS 17-18 Aerobic PS Abs&Booty VS Bodyweight TS Core&Liikkuvuus JAMK	16-17 Zumba PS Abs&Booty VS Power stretching JAMK 16-17.15 Pariakrobatia TS 17-18 Pumppi PS Cardio VS RPV JAMK 18-19 Bodywork VS Flowjooga RS Bootcamp TS Pumppi JAMK	18-19 Pumppi VS 18-19.30 Handstand& Bodyweight JAMK	16-17 Core&Liikkuvuus VS	Sunnuntai 18.45-20 Flow&Yin jooga U2
19-20 RPV PS BodyBalance VS 19-20.30 Kuntorykkeily JAMK	18-19 Crosstraining PS Syvävenyttely VS Dancehall feat Reggaeton RS Abs&Booty JAMK 19-20 Bodywork PS Powerjooga JAMK 19-20.30 Historialliset tanssit R	17-18 Pumppi PS Cardio VS RPV JAMK 18-19 Bodywork VS Flowjooga RS Bootcamp TS Pumppi JAMK 19-20 Core VS Foamrolling RS	Liikuntapaikat Yliopisto, Keskussairaalanatie 4: PS Liikunta (L) palloilusali, RS Liikunta (L) rytmikkosali, TS Liikunta (L) telinevoimistelusalali, VS Liikunta (L) voimistelusalali Yliopisto, Seminaarinmäki: R Ryhtilä (R), U2 Urheiluhalli kampuk- sen urheilukentän vieressä JAMK Ammattikorkeakoulun liikuntasali, Rajakatu 35, ovi D1		

Liikunta-
maksu
tarkastetaan
tunnilla

Lisätiedot, muutokset ja peruutukset www.korkeakoulu liikunta.fi

Palloilukalenteri 4.9.-15.12.2017

Liikunta-
maksulla

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
14-15 Jääkiekko p KJH 15.15-17 Pöytätennis R 17.15-18.15 Lentopallo N½ 18-19 Sulkapallo U2 18-19 Jalkapallo UK 18.15-19.30 Lentopallo p N 19-20 Koripallo U2 20-21 Sähly U2	14-15 Jääkiekko HJH2 16-17.15 Sähly a HH1/2 17-18 Squash MO 17-18.30 Koripallo U2 17-19 Pesäpallo UK 17.15-18.30 Futsal HH1/2 18.30-19.30 Gaeliläinen jalkapallo HH1/2 18.30-20 Sulkapallo U2 19.30-20.45 Sähly HH1/2 20.45-22 Ultimate HH	14-15 Luistelu HJH2 16-17 Jalkapallo UK 16.30-18 Koripallo p N 18-19.30 Lentopallo N 18-20 Futsal PS 19-21 Sähly HH1/2 19-20 Koripallo VS 19-20 Futsal PS 19.30-21 Lentopallo JAMK	14-15 Jääkiekko HJH1 15.45-17.30 Pöytätennis R 16.30-18 Lentopallo p N 17-18 Jalkapallo p UK 18-19 Sähly PS 18-19.30 Lentopallo N 17.30-18.30 Koripallo PS 18.30-20 Futsal PS	14-15 Jääkiekko p KJH 14-16 Pöytätennis R 14.30-15.30 Sulkapallo U2 15.30-17 Sulkapallo U2 16-17.30 Lentopallo PS 17.30-18.30 Koripallo PS 18.30-20 Futsal PS	18.30-20 Amerikkalainen jalkapallo HH jalkapallotila 20-21.30 Kriketti HH jalkapallotila Sunnuntai 17-18.30 Sähly U2
Liikuntapaikat Yliopisto, Keskussairaalanatie 4: PS Liikunta (L), palloilusali, VS Liikunta (L), voimistelusalali Yliopisto, Seminaarinmäki: R Ryhtilä (R), U2 Urheiluhalli kampuksen urheilukentän vieressä, A1 Hippos, Kuntoportti 3: HH Hipposhalli, HJH Harjoitusjäähalli, MO Monitoimitalo Hippos, Rautpohjankatu 10: KJH Kilpajäähalli, Synergia, JAMK Ammattikorkeakoulun liikuntasali, Rajakatu 35, ovi D1, N Normaalikoulun yläkoulun ja lukion liikuntasali, Yliopistonkatu 1, ovi E2					

Vuoroilla
tarkastetaan
liikunta-
maksu

a = aloittelijat, p = pelurit,
1/2 = puolikas sali käytössä
Vuorot, joissa ei ole tasomerkitintä,
ovat kaikille avoimia harrastelijavuoroja.