

Kurssit

Palloilu

Käsipallo
Sulkapallo
Tennis

Budolajit

Aikido
Bujinkan Budō Taijutsu
Karate
Kendo
Qigong
Shorinji Kempo
Sin Moo Hapkido
Taekwondo
Taiji

Talvi- ja vesiliikunta

Retkiluistelu
Rinta- ja vapaauinti
Uinnin tekniikka
Vesijumppa

Hyvinvointi

Alaselkäoireisten
kuntosaliharjoittelu
Astagajooga
Ilmajooga
Kaverihieronta
Kehonhallinta
Kuntosaliharjoittelu
Mindfulness
Pilates
Selkä ja niska kuntoon
kotikonstein
Yinjooga

Tanssit

Afrotanssi
Aikuisbaletti
Lindy Hop
Nykytanssi
Tankotanssi
Twerk

Muut

Akrobatia
Crossfit
Juoksu
Kuntonyrkkeily
Painonnosto
Retkeily
Telinevoimistelu
Vanhempi-lapsijumppa

Mitä maksaa?

40€ syyslukukausi (4.9.-31.12.2017)

Liikuntamaksu

Liikuntatarran tilalle tulee liikuntamaksu, jonka maksamalla sinulla on oikeus käydä korkeakoulu liikunnan ryhmäliikuntatunneilla ja palloiluvuoroilla sekä käyttää Kortepohjan ja Monitoimitalon kuntosalia. Maksu suoritetaan yliopiston verkkokauppaan www.korkeakoulu liikunta.fi/fi/liikuntatarramaksu ja kuitti näytetään tunneilla ja vuoroilla puhelimitä tai tulosteena. Mukana on oltava myös opiskelijakortti tai -todistus.

Kuntosalit

AaltoAlvari, Pitkätatu 2:
opiskelija- tai henkilökuntakortti ja 5,80€
pe klo 11-14 (sisältää myös uinnin)

Kortepohja, Emännäntie 10:
liikuntamaksu sekä yliopistokauppa Sopista
noudettava avainkortti
ma-su klo 7-22

Liikunta, Keskussairaalantie 4:
opiskelija- tai henkilökuntakortti
ma-pe klo 7.30-20 (lukuun ottamatta loma-aikoja sekä opetukselle ja tutkimukselle varattuja aikoja)

Monitoimitalo, Kuntoportti 3:
liikuntamaksu ja Monitoimitalon kassalta ensimmäisellä käyntikerralla lunastettava 7 euron ranneke
ma-pe klo 8-22 (katso poikkeusaukioloajat www.jkl.fi)

Uinti

AaltoAlvari, Pitkätatu 2:
ma-pe sisään klo 6-10
3,40€ opiskelijakortilla ja 3,60€ henkilökuntakortilla
ke sisään klo 15.30-17.30
4,80€ opiskelijakortilla ja 5,80€ henkilökuntakortilla

Wellamo, Savonmäentie 7:
ti-pe sisään klo 6-10
3,40€ opiskelijakortilla ja 3,60€ henkilökuntakortilla

Vapaavuorot

Yliopistoliikunta tarjoaa lukuisien eri lajien vapaavuoroja (mm. budolajit, telinevoimistelu, yleisurheilu).

Opintoihin liittyvä liikuntakurssi (2op)

Liikuntakurssit YLIY010 ja YLIY011 ovat opiskelijoille tarkoitettuja vapaavalintaisia, maksuttomia opintojaksia, joihin ilmoittaudutaan Korpissa.

Tapahtumat

9.9. Korkeakoulu liikunta Workout
11.9. Kamppailulajinäytös
19.9. Liikuntatapahtuma Ladun majalla
30.9. Kyykkykliinikka @ Crossfit 40100
28.10. Jooga workshop
13.-19.11. Hyvinvointiviikko
11.-15.12. Joulujumput



www.korkeakoulu liikunta.fi

2017 SYKSY



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
YLIOPISTOLIIKUNTA



JYVÄSKYLÄN

KORKEAKOULULIIKUNTA

www.korkeakoulu liikunta.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	8 - 9 Jooga JAMK	15 - 16 BodyCombat PS	8.30 - 9.30 Jooga RS	11 - 12 Pumppi JAMK
17 - 18 UBW25+Core25 PS Step Aerobic VS Pumppi JAMK	15 - 16 Tanssillinen voimistelu VS	9 - 10 Flowpilates RS	16 - 17 Abs&Booty PS Kiinteytys staff VS	14 - 15 Pumppi PS BodyBalance VS	12 - 13 BodyBalance JAMK
17.30 - 18.30 Handstand TS	16 - 17 Circuit staff PS Pumppi VS	15 - 16 Core25+UBW25 RS	17 - 18 Core&Roll PS Dancefit VS	15 - 16 Venyttely VS Afrobeat RS	13 - 14 Zumba JAMK
18 - 19 BodyCombat PS Kahvakuula VS Zumba JAMK	17 - 18 Aerobic PS Abs&Booty VS	16 - 17 Zumba PS Abs&Booty VS	18 - 19 Pumppi VS	16 - 17 Core&Liikkuvuus VS	Sunnuntai
19 - 20 RPV PS BodyBalance VS	17 - 18 Power stretching JAMK	16 - 17 Pariakrobatia TS	18 - 19.30 Handstand& Bodyweight JAMK	18.45 - 20 Flow&Yin jooga U2	
19 - 20.30 Kuntorykkeily JAMK	18 - 19 Crosstraining PS Syvävenyttely VS Dancehall feat Reggaeton RS Abs&Booty JAMK	17 - 18 Pumppi PS Cardio VS RPV JAMK			
	19 - 20 Bodywork PS Powerjooga JAMK	18 - 19 Bodywork VS Flowjooga RS Bootcamp TS Pumppi JAMK	Liikuntapaikat		
	19 - 20.30 Historialliset tanssit R	19 - 20 Core VS Foamrolling RS	Yliopisto, Keskussairaalan tie 4: PS Liikunta (L) palloilusali, RS Liikunta (L) rytmikkosali, TS Liikunta (L) telinevoimistelusal, VS Liikunta (L) voimistelusal		
			Yliopisto, Seminaarinmäki: R Ryhtilä (R), U2 Urheiluhalli kampuksen 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	14 - 15 Jääkiekko HJH2	14 - 15 Luistelu HJH2	14 - 15 Jääkiekko HJH1	14 - 15 Jääkiekko p KJH	18.30 - 20 Amerikkalainen jalkapallo HH jalkapallotila
15.15 - 17 Pöytätennis R	16 - 17.15 Sähly a HH1/2	16 - 17 Jalkapallo UK	15.45 - 17.30 Pöytätennis R	14 - 16 Pöytätennis R	20 - 21.30 Kriketti HH jalkapallotila
17.15 - 18.15 Lentopallo N½	17 - 18 Squash MO	16.30 - 18 Koripallo p N	16.30 - 18 Lentopallo p N	14.30 - 15.30 Sulkapallo U2	
18 - 19 Sulkapallo U2	17 - 18.30 Koripallo U2	18 - 19 Lentopallo N	17 - 18 Jalkapallo p UK	15.30 - 17 Sulkapallo U2	Sunnuntai
18 - 19 Jalkapallo UK	17 - 19 Pesäpallo UK	18 - 20 Futsal PS	18 - 19 Sähly PS	16 - 17.30 Lentopallo PS	17 - 18.30 Sähly U2
18.15 - 19.30 Lentopallo p N	17.15 - 18.30 Futsal HH1/2	19 - 21 Sähly HH1/2	18 - 19.30 Lentopallo N	17.30 - 18.30 Koripallo PS	
19 - 20 Koripallo U2	18.30 - 19.30 Gaeliläinen jalkapallo HH1/2	19 - 20 Koripallo VS	19 - 20 Koripallo VS	18.30 - 20 Futsal PS	
20 - 21 Sähly U2	20 - 21 Sähly HH1/2	19.30 - 21 Lentopallo JAMK	19.30 - 21 Lentopallo JAMK		
	18.30 - 20 Sulkapallo U2				
	19.30 - 20.45 Sähly HH1/2				
	20.45 - 22 Ultimate HH				
		Liikuntapaikat			
		Yliopisto, Keskussairaalan tie 4: PS Liikunta (L), palloilusali, VS Liikunta (L), voimistelusal			
		Yliopisto, Seminaarinmäki: R Ryhtilä (R), U2 Urheiluhalli kampuksen urheilukentän vieressä, UK Urheilukenttä, K Normaalkoulun Syli-sali, Pitkäkatu 8, ovi A1			
		Hippos, Kuntoportti 3: HH Hipposhalli, HJH Harjoitusjäähalli, MO Monitoimitalo			
		Hippos, Rautpohjankatu 10: KJH Kilpajäähalli, Synergia, JAMK Ammattikorkeakoulun liikuntasali, Rajakatu 35, ovi D1, N Normaalkoulun 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 tasomerkintää,
ovat kaikille avoimia harrastelijavuoroja.