

Kurssit

Tanssit

Korean Pop Dance
(englanniksi)
Nykytanssi
Tankotanssi

Budolajit

Karate
Kendo
Qigong
Shorinji Kempo
Sin Moo Hapkido
Taekwondo
Taiji

Talvi- ja vesiliikunta

Retkiluistelu
Rinta- ja vapaauinti
Uinnin tekniikka
Vesijumppa

Hyvinvointi

Alaselkäoireisten kuntosaliharjoittelu
Astagajooga
Hathajooga (englanniksi)
Mielellään liikkumassa
Ilmajooga
Kaverihieronta
Mindfulness
Pilates
Selkä ja niska kuntoon kotikonstein

Palloilu

Tennis

Muut

CrossFit
Juoksu
Kuntonyrkkeily
Miekkailu
Telinevoimistelu
Vanhempi-lapsijumppa

1



Liikuntatarra
40€ syyslukukausi 2018
60€ lukuvuosi 2018-2019
Näin maksat kätevästi verkossa

2



3



4



4



- 1 korkeakoululiikunta.fi/fi/liikuntamaksu
- 2 Saat maksusta sähköpostiisi mobiilikuitin, jota näyttämällä voit käydä tunneilla ja vuoroilla.
- 3 Jos et halua käyttää mobiilikuitia, nouda Sopista liikuntatarra opiskelija- tai henkilökuntakorttiin tai -todistukseen. Sopista saat myös Rentukan kuntosalikortin.
- 4 Näytä tunneilla ja vuoroilla joko mobiilikuiti puhelimelta tai tarra kortista.

Kuntosalit

- Rentukka
- Monitoimitalo
- L-rakennus

Vapaavuorot

- mm. budolajit, telinevoimistelu, yleisurheilu

Uinti etuhintaan

- ma-pe sisään 6-10 AaltoAlvari, Wellamo
- ke sisään 15.30-16.30 AaltoAlvari

Opintoihin liittyvä liikuntakurssi

- 2 op:n liikuntakurssin voit sisällyttää vapaa-valintaisiin opintoihin

Tapahtumat

- 8.9. Korkeakoululiikunta Workout
- 17.-23.9. Tutustu korkeakoululiikuntaan ilmaiseksi
- 18.9. Tiistailenkki goes trail running - polkujuoksu
- 20.9. International Day of University Sports
- 26.9. Liikuntatapahtuma Ladun majalla
- Syyskuussa Kampmailulajinäytös
- 8.-14.10. Hyvinvointiviikko
- Lokakuussa Thainyrkkeily workshop
- Marraskuussa Cheerdance workshop
- Joulukuussa joulujumpat ja palloilut



Jyväskylän
Korkeakoululiikunta
Jyväskylän
yliopistoliikunta



korkeakoulu-
liikunta



JyvaskylaKKL

www.korkeakoululiikunta.fi

SYKSY 2018



uMove.

JYVÄSKYLÄN KORKEAKOULULIIKUNTA

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, Keskussairaalan tie 4

www.korkeakoululiikunta.fi

Ryhmäliikuntakalenteri 10.9. – 5.12.2018

Liikunta-
tarralla

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
<ul style="list-style-type: none"> 16-17 Abs&Booty PS Body VS Niska-selkä K 17-18 BodyCombat PS Yogafunc VS Pumppi JAMK 18-19 Core PS Dancehall feat reggaeton VS Syvävenyttely JAMK 19-20 BodyBalance VS Akrobatia TS 	<ul style="list-style-type: none"> 9-10 BodyCombat VS 16-17 Zumba PS Pilates VS 17-18 Step PS Jazz vibes VS 17-18.30 Bodyweight& Handstand JAMK 18-19 Crosstraining PS Shindo VS 18.30-20 Kuntonyrkkeily JAMK 19-20 Abs&Booty PS Pumppi VS EASY Jooga RS 19-20.30 Historialliset tanssit R 	<ul style="list-style-type: none"> 9-10 EASY Pumppi VS 15-16 Core RS 16-17 Circuit staff PS Liikkuvuus VS Abs&Booty JAMK 17-18 Kahvakuula PS EASY Aerobic VS Bodyweight TS Flowjooga JAMK 18-19 Strong by Zumba VS Barre RS BodyCombat JAMK 19-20 Pumppi VS Syvävenyttely RS 	<ul style="list-style-type: none"> 8-9 Flowjooga RS 16-17 Pumppi PS Lavis VS Handstand TS 17-18 Abs&booty PS EASY Step VS 18-19 Salil eka salil vika KS Zumba JAMK 18.30-20 Seuratanssit R 	<ul style="list-style-type: none"> 14-15 HIIT45' PS BodyBalance VS 15-16 Venyttely PS Shake&Twerk VS 16-17 Circuit JAMK 	<ul style="list-style-type: none"> 12-13 Pumppi JAMK 13-14 BodyBalance JAMK
					Sunnuntai
					<ul style="list-style-type: none"> 17-18 BodyCombat U2 18.15-19.30 Flow&Yin jooga U2
Liikuntapaikat					
<p>Yliopisto, Keskussairaalanatie 4 KS Liikunta (L), kuntosal PS Liikunta (L), palloilusali RS Liikunta (L), rytmiiikkasali TS Liikunta (L), telinevoimistelusal VS Liikunta (L), voimistelusal</p> <p>Yliopisto, Seminaarinmäki K Normaalikoulun Syli-sali, Pitkätatu 8, ovi A1 R Ryhtilä U2 Urheiluhalli kampuksen urheilukentän vieressä</p> <p>JAMK Ammattikorkeakoulun liikuntasali, Rajakatu 35, ovi D1</p>					
Lisätiedot, muutokset ja peruutukset www.korkeakoululiikunta.fi					

Liikuntatarran tarkastetaan tunneilla

Palloilukalenteri 10.9.–5.12.2018

STARTTI= aloittelijoiden vuoro, jolla aina ohjaaja
 PELURIT= pidempään ja säännöllisesti lajia harrastaneille
 Muut vuorot ovat lajin perusteet taitaville

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
<ul style="list-style-type: none"> 16-17 Jalkapallo UK 16-18 Pöytätennis R 17.15-18.15 Lentopallo N1/2 18-19 Koripallo U2 18.15-19.30 Lentopallo PELURIT N 19-20 Futsal PELURIT PS 19-20 Sähly U2 	<ul style="list-style-type: none"> 14-15 Jääkiekko HJH2 16-18 Pesäpallo UK 17-18 Squash MO 17-18 Sähly STARTTI U2 18-19 Koripallo STARTTI U2 18-19.15 Sähly HH1/2 19.15-20.45 Gaelilainen jalkapallo HH1/2 20.45-22 Ultimate STARTTI HH 	<ul style="list-style-type: none"> 14-15 Luistelu HJH2 16-18 Pöytätennis R 16.30-18 Koripallo PELURIT N 18-19.30 Lentopallo N 18-19.30 Sulkapallo HH1/2 18-20 Futsal PS 19.30-21 Sähly HH1/2 	<ul style="list-style-type: none"> 14-15 Jääkiekko HJH1 17-18 Futsal STARTTI N 17-18 Jalkapallo PELURIT UK 18-19.15 Lentopallo STARTTI N 18-20 Futsal PS 19-20.30 Lentopallo JAMK 	<ul style="list-style-type: none"> 14-15 Jääkiekko PELURIT KJH 15-17 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 	<ul style="list-style-type: none"> 18.15-19.30 Amerikkalainen jalkapallo HH jalkapallotila 19.30-21 Kriketti HH jalkapallotila
					Sunnuntai
					<ul style="list-style-type: none"> 15.30-17 Sähly U2
Liikuntapaikat					
<p>Yliopisto, Keskussairaalanatie 4 PS Liikunta (L), palloilusali</p> <p>Yliopisto, Seminaarinmäki R Ryhtilä U2 Urheiluhalli kampuksen urheilukentän vieressä UK Urheilukenttä</p> <p>JAMK Ammattikorkeakoulun liikuntasali, Rajakatu 35, ovi D1 N Normaalikoulun yläkoulu ja lukio, Yliopistonkatu 1, ovi E2, liikuntasali Hippos, Rautpohjankatu 10 KJH Kilpajäähalli, LähiTapiola Areena Hippos, Kuntoportti 3 HH Hipposhalli HJH Harjoitusjäähalli MO Monitoimitalo</p>					
Vuorojen peruutukset ja muutokset www.korkeakoululiikunta.fi					

Liikuntatarran tarkastetaan vuoroilla

Liikunta-
tarralla