

Sotkamon kansalaisopiston kesäkurssit lv. 2024–2025

Sotkamon toimipisteen kurssit

Digitaidot

314038so Digivalokuvat sekä tekstit kuvakirjaksi

Marjo Kaipainen 28,00 €

Tunteja 12 kl Kertoja 4.00 kl

314039so Senioreiden älypuhelin ja digialkeet

Marjo Kaipainen 28,00 €

Tunteja 12 kl Kertoja 4.00 kl

314040so Canva

Marjo Kaipainen 28,00 €

Tunteja 12 kl Kertoja 4.00 kl

Musiikki

312012so Kesän laulut

Sanni Lehikoinen 22,00 €

Tunteja 8,35 kl Kertoja 5.00 kl

Kuvataiteet ja muotoilu

312035so Savimonoprintti

Kaarina Kuusisto-Lukkari 38,00 €

Tunteja 20 kl Kertoja 3.00 kl

Käden taidot

312036so Keskeneräiset käsityöt

Marjut Sonninen 25,00 €

Tunteja 9 kl Kertoja 3.00 kl

Tanssi ja liikunta**311001so Liikuntaleikkikerho 4-5-vuotiaille, Sotkamo**

Sanni Korhonen 21,00 €

Tunteja 6 kl Kertoja 6.00 kl**311002so Liikuntaleikkikerho 4-5-vuotiaille, Vuokatti**

Sanni Korhonen 21,00 €

Tunteja 6 kl Kertoja 6.00 kl**311003so Polkujuoksu aloittelijoille**

Outi Hyppölä 21,00 €

Tunteja 6,65 kl Kertoja 5.00 kl**311004so Suunnistus**

Outi Hyppölä 32,00 €

Tunteja 13,35 kl Kertoja 5.00 kl**311005so Avovesiuinti-kurssi aikuisille**

Outi Hyppölä 28,00 €

Tunteja 12 kl Kertoja 6.00 kl**311006so Green Card -kurssi, golfkurssi aloittelijoille**

Pertti Oja 25,00 €

Tunteja 9 kl Kertoja 3.00 kl**311007so Gym training for immigrant women**

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl**311008so Ohjattu kuntosali 1**

Henni Heikkinen 22,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl**311009so Ohjattu kuntosali 2**

Henni Heikkinen 22,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl**311010so Puistojooga**

Heidi Valjus-Lindeman 22,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl

311011so Yin-jooga

Heidi Valjus-Lindeman 28,00 €

Tunteja 12 kl Kertoja 6.00 kl**311012so Flow-jooga**

Heidi Valjus-Lindeman 26,00 €

Tunteja 10,02 kl Kertoja 6.00 kl**311013so Niska-hartiajooga**

Heidi Valjus-Lindeman 22,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl**311014so Neulejooga**

Heidi Valjus-Lindeman ja Marjut Sonninen 35,00 €

Tunteja 9 kl Kertoja 1.00 kl**311018so Dance Rumbita (R)**

Heidi Valjus-Lindeman 28,00 €

Tunteja 12 kl Kertoja 6.00 kl**311021so Naperouinti 1-2v**

Outi Hyppölä 35,00 €

Tunteja 6 kl Kertoja 6.00 kl**311022so Naperouinti 2-3v**

Outi Hyppölä 35,00 €

Tunteja 6 kl Kertoja 6.00 kl**311023so Senioreiden vesijumppa 1**

Annamari Luukkonen 24,00 €

Tunteja 3,96 kl Kertoja 6.00 kl**311024so Senioreiden vesijumppa 2**

Annamari Luukkonen 24,00 €

Tunteja 3,96 kl Kertoja 6.00 kl**311025so Senioreiden vesijumppa 3**

Sanni Korhonen 24,00 €

Tunteja 3,96 kl Kertoja 6.00 kl

311026so Senioreiden vesijumppa 4

Sanni Korhonen 24,00 €

Tunteja 3,96 kl Kertoja 6.00 kl**311027so Eläkeläisten ulkoliikunta**

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 6,65 kl Kertoja 5.00 kl**311028so Eläkeläisten ulkokuntosali**

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl**311029so Eläkeläisten keilailuryhmä**

Annamari Luukkonen 34,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl**311030so Porukkalenkki**

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl

Kuhmon toimipisteen kurssit**Musiikki****323011ku Tutustu kesämuusikkotoimintaan**

Sara Pollari 21,00 €

Tunteja 6,67 kl Kertoja 1.00 kl**Tanssi ja liikunta****321000ku Ulkoliikuntaa kaikenikäisille, Kuhmo**

Päivi Kinnunen 22,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl**321001ku Kuntosalikurssi**

Päivi Kinnunen 22,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl**321002ku Senioreiden kuntosali 1**

Päivi Kinnunen 22,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl**321003ku Senioreiden kuntosali 2**

Päivi Kinnunen 22,00 €

Tunteja 7,98 kl Kertoja 6.00 kl**321004ku Joogaa kaikenikäisille**

Hilkka Siliämaa 28,00 €

Tunteja 12 kl Kertoja 6.00 kl**321005ku Yoga nidra**

Hilkka Siliämaa 28,00 €

Tunteja 12 kl Kertoja 6.00 kl**321006ku Asahi**

Hilkka Siliämaa 21,00 €

Tunteja 6 kl Kertoja 6.00 kl**321007ku Yin-jooga**

Hilkka Siliämaa 28,00 €

Tunteja 12 kl Kertoja 6.00 kl