

Sotkamon kansalaisopiston opinto-ohjelma

kesälukukausi lv. 2025–2026

Sotkamon toimipisteen kurssit

Taiteen perusopetus, kuvataiteet

310166so Piirustus ja maalaus, nuoret, TPO / Рисование и живопись, молодежь

Galina Ermakova 40,00 €

Tunteja 18 Kertoja 6.00

Musiikki

311424so Laulaen kesään, UUSI

Taru Hämäläinen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

311425so Kesäbändi, UUSI

Taru Hämäläinen 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 0.00

Kuvataiteet ja muotoilu

310177so Savimonoprintti, jatko, UUSI

Kaarina Kuusisto-Lukkari 38,00 €

Tunteja 20 Kertoja 3.00

310179so Kuvanveisto UUSI

Kaarina Kuusisto-Lukkari 53,00 €

Tunteja 40 Kertoja 5.00

310180so Polttopiirustus

Eira Kela 36,00 €

Tunteja 18 Kertoja 6.00

310181so Kiinalainen tussimaalaus ja kalligrafia – etäkurssi

Hong Liu-Sertti 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 6.00

Tanssi ja liikunta

310994so Kesäuimakerho 4-6 vuotiaat, UUSI

Virpi Huotari 26,00 €

Tunteja 10 Kertoja 10.00

310995so Kesäuimakerho 6-12 vuotiaat, UUSI

Virpi Huotari 26,00 €

Tunteja 10 Kertoja 10.00

310996so Rantauimakerho 6-12 vuotiaat (ryhmä 1), UUSI

Ville Maunuksela 26,00 €

Tunteja 10 Kertoja 10.00

310997so Rantauimakerho 6-12 vuotiaat (ryhmä 2), UUSI

Ville Maunuksela 26,00 €

Tunteja 10 Kertoja 10.00

310998so Naperouinti 1-2v

Outi Hyppölä 21,00 €

Tunteja 6 Kertoja 6.00

310999so Naperouinti 2-3v

Outi Hyppölä 21,00 €

Tunteja 5,67 Kertoja 6.00

311000so Liikuntaleikkikerho 4-5-vuotiaille, Vuokatti

Sanni Korhonen 21,00 €

Tunteja 6 Kertoja 6.00

311001so Liikuntaleikkikerho 5-6-vuotiaille, Sotkamo

Sanni Korhonen 21,00 €

Tunteja 6 Kertoja 6.00

311002so Polkujuoksu aloittelijoille

Outi Hyppölä 21,00 €

Tunteja 6,65 Kertoja 5.00

311003so Suunnistus

Outi Hyppölä 32,00 €

Tunteja 13,35 Kertoja 5.00

311004so Avovesiuinti-kurssi aikuisille

Outi Hyppölä 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 6.00

311005so Green Card -kurssi, golfkurssi aloittelijoille

Pertti Oja 25,00 €

Tunteja 9 Kertoja 3.00**311006so Porrastreenit**

Henni Saraja 21,00 €

Tunteja 4 Kertoja 4.00**311007so Ohjattu kuntosali, aloittelijat**

Henni Saraja 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00**311008so Ohjattu kuntosali, edistyneet**

Henni Saraja 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00**311009so Ulkokuntosali**

Annamari Luukkonen 21,00 €

Tunteja 5,32 Kertoja 4.00**311010so Puistojooga**

Heidi Valjus-Lindeman 22,00 €

Tunteja 6,65 Kertoja 5.00**311011so Yin-jooga, Sotkamo**

Heidi Valjus-Lindeman 28,00 €

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

Heidi Valjus-Lindeman 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00**311013so Niska-hartiajooga**

Heidi Valjus-Lindeman 26,00 €

Tunteja 10,02 Kertoja 6.00

311014so Neulejooga

Heidi Valjus-Lindeman ja Marjut Sonninen 35,00 €

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

Heidi Valjus-Lindeman 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 6.00**311019so Katutanssi**

Henni Saraja 26,00 €

Tunteja 10,02 Kertoja 6.00**311023so Senioreiden vesijumppa 1**

Sanni Korhonen 24,00 €

Tunteja 4,02 Kertoja 6.00**311024so Senioreiden vesijumppa 2**

Sanni Korhonen 24,00 €

Tunteja 4,02 Kertoja 6.00**311025so Senioreiden vesijumppa 3**

Sanni Korhonen 24,00 €

Tunteja 4,02 Kertoja 6.00**311026so Senioreiden vesijumppa 4**

Sanni Korhonen 24,00 €

Tunteja 4,02 Kertoja 6.00**311027so Eläkeläisten ulkoliikunta**

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 5,32 Kertoja 4.00**311028so Tuolijumppa**

Annamari Luukkonen 21,00 €

Tunteja 6 Kertoja 6.00**311029so Eläkeläisten ulkokuntosali**

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00**311030so Eläkeläisten keilailuryhmä**

Annamari Luukkonen 30,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

311031so Senioriparkour

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 5,32 Kertoja 4.00**311032so Penkkilenkki**

Ossi Pulkkinen 0,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00**311071so Sauvakävely, juhluvuoden etkot**

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 1 Kertoja 1.00**311072so Luontojooga, juhluvuoden etkot**

Heidi Valjus-Lindeman 0,00 €

Tunteja 1 Kertoja 1.00**311073so Lasten liikuntatuokio 5-7-vuotiaille, juhluvuoden etkot**

Ossi Pulkkinen 0,00 €

Tunteja 1 Kertoja 1.00**311074so Lasten liikuntatuokio 5-7-vuotiaille, juhluvuoden etkot**

Ossi Pulkkinen 0,00 €

Tunteja 1 Kertoja 1.00**311075so Tehotreeni, juhluvuoden etkot**

Meeri Keränen 0,00 €

Tunteja 1 Kertoja 1.00**311076so Puistojumppa, juhluvuoden etkot**

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 1 Kertoja 1.00**311077so Ulkokuntosali, juhluvuoden etkot**

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 1 Kertoja 1.00**311078so Lavis-lavatanssijumppa, juhluvuoden etkot**

Pirjo Neuvonen 0,00 €

Tunteja 1,33 Kertoja 1.00

Kuhmon toimipisteen kurssit

Kuvataiteet ja muotoilu

310177ku Koristebetonikurssi

Urho Kähkönen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 2.00

310178ku Piirrä oma sarjakuvasi -kurssi UUSI

Arja Arasmo 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 2.00

Tanssi ja liikunta

321000ku Ulkoliikuntaa kaikenikäisille, Kuhmo

Päivi Kinnunen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

321001ku Kuntosalikurssi

Päivi Kinnunen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

321002ku Senioreiden kuntosali 1

Päivi Kinnunen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

321003ku Senioreiden kuntosali 2

Päivi Kinnunen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

321004ku Joogaa kaikenikäisille

Hilkka Siliämaa 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 6.00

321007ku Yin-jooga, Kuhmo

Hilkka Siliämaa 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 6.00

323010ku Tanssien kesään, UUSI

Heli Lounila 32,00 €

Tunteja 14,01 Kertoja 6.00

323011ku SHOW-tanssien kesään, UUSI

Heli Lounila 21,00 €

Tunteja 5,34 Kertoja 2.00

323012ku Kesän kansantanssi, UUSI

Tuomas Alamikkela 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 4.00

323013ku Kesän lavatanssi, UUSI

Saija Varila 22,00 €

Tunteja 8 Kertoja 2.00

Käden taidot

310403ku Kesäiset puutyöt

Tapani Huotari 39,00 €

Tunteja 24 Kertoja 6.00

Paltamon toimipisteen kurssit

Kuvataiteet ja muotoilu

3110331pa Kesäkeramiikka, Paltamo

Eeva Tuikkala 36,00 €

Tunteja 18 Kertoja 6.00

3110332pa Kesäkeramiikka, Kontiomäki

Eeva Tuikkala 36,00 €

Tunteja 18 Kertoja 6.00

Tanssi ja liikunta

3830101pa Sirkusjumppa 4-7-vuotiaille

Amina Miloudi 0,00 €

Tunteja 3,99 Kertoja 3.00

3830102pa Kevätjumppa, Kontiomäki

Amina Miloudi 21,00 €

Tunteja 5,32 Kertoja 4.00

3830104pa Tuolijumppa, Kontiomäki

Satu Pulkkinen 21,00 €

Tunteja 5 Kertoja 5.00

3830105pa Luonnossa liikkuen - voimaa kartuttaen

Ritva Nieminen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

3830106pa Tuolijumppa - voimaa ja virkeyttä

Ritva Nieminen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

3830107pa Puistokahvakuula

Meeri Keränen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

3830108pa Kevyt puistojumppa

Meeri Keränen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

3830109pa Tehotreeni

Satu Pulkkinen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

3830110pa Kehonhuolto

Satu Pulkkinen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00**3830111pa Niska-hartiajooga**

Heidi Valjus-Lindeman 21,00 €

Tunteja 3,34 Kertoja 2.00**3830112pa Dance Rumbita (R)**

Heidi Valjus-Lindeman 21,00 €

Tunteja 4 Kertoja 2.00**Käden taidot****3110413pa Värjätään luonnonväreillä -kesäkurssi B**

Hannele Karppinen 36,00 €

Tunteja 18 Kertoja 3.00**3110419pa Tuohenkeruu- ja vastantekokurssi**

Maarit Leinonen 0,00 €

Tunteja 5 Kertoja 1.00**311061pa Neule-, virkkaus- ja FasciaMethod -päivä**

Anu Leinonen 35,00 €

Tunteja 9 Kertoja 1.00

Ristijärven toimipisteen kurssit

Tanssi ja liikunta

3830115ri Tuolijumppa, Ristijärvi

Satu Pulkkinen 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 2.00

3830116ri Pihakahvakuula, Ristijärvi

Satu Pulkkinen 0,00 €

Tunteja 3,99 Kertoja 3.00

3830117ri Ulkokuntojumppa, Ristijärvi

Satu Pulkkinen 21,00 €

Tunteja 6,65 Kertoja 5.00

3830118ri Kuntovesijumppa, Ristijärvi

Satu Pulkkinen 30,00 €

Tunteja 5 Kertoja 5.00

Käden taidot

3110413ri Kasvivärjäys, Ristijärvi

Maarit Leinonen 35,00 €

Tunteja 18 Kertoja 3.00