

A person is captured from behind, performing a skateboard trick on a concrete ramp. They are wearing a bright blue t-shirt, brown cargo shorts, white socks, and dark sneakers. Their arms are outstretched for balance. The background is a clear, vibrant blue sky. The overall mood is energetic and summery.

Kesä 2019

Move like Mikkeli.

MIKKELI

Liikunta- ja
nuorisopalvelut

Parasta livenä.

NUORET

TI – PE 4.6. – 5.7.

Summer*URP 2019

15.00 – 21.00

Urpolan liikunta-alue, Rinnekatu 10
Yli 13-vuotiaille matalankynnyksen
liikuntaa, pelailua ja yhdessäoloa

MA – PE 27.5. – 28.6.

Liikkuva nuorisotila #Hessubussi

TI 4.6. – 25.6.

Ohjattu frisbeegolf

12.00 – 13.30

Siekkilä, Pohjoisväylä 8
Perehdytään lajin perustaitoihin, puttiin,
lähipeliin ja erilaisiin heittotekniikoihin.
Voit tuoda omat kiekot tai käyttää lainakiekkoja.

TIEDUSTELUT

Mikkelin kaupunki / Liikunta- ja nuorisopalvelut

IIK! -mikä meno / Rantauimakoulut / Aikuiset

Heidi Laine 044 794 5723

Allasuimakoulut

Virpi Lahti 044 794 2444

Ohjattu frisbeegolf / nuoret

Heidi Laine 044 794 5723

Summer*URP, Liikkuva nuorisotila

www.po1nt.fi/fi/kunnat/mikkeli

Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan

www.mikkeli.fi/liikunta

www.po1nt.fi/fi/kunnat/mikkeli

AIKUISET

Kesäkuntosali, Anni Swaninkatu 8

Kesäkuntosaliryhmät 1-5 ovat sisällöltään samanlaiset. Voit osallistua mihin ryhmään tahansa, olitpa aloittelija tai jo kokenut kuntoilija. Starttiryhmä on vain aloittelijoille. Hinta 10 €/ryhmä.

Ilmoittautuminen kuntosaliryhmiin

www.kuntapalvelut.fi/mikkeli

MA 3.6. – 24.6.

Sovellettu kuntosali ryhmä 1 12.00 – 13.00

Sovellettu kuntosali ryhmä 2 13.00 – 14.00

TO 6.6. – 27.6.

Sovellettu kuntosali ryhmä 3 14.00 – 15.00

MA 1.7. – 22.7.

Sovellettu kuntosali ryhmä 4 12.00 – 13.00

MA 5.8. – 26.8.

Sovellettu kuntosali ryhmä 5 9.00 – 10.00

TO 8.8. – 29.8.

Sovellettu kuntosali Startti 9.30 – 10.30

TI 4.6. – 6.8.

Ohjattu frisbeegolf / seniorit 10.00 – 11.30

Siekkilä, Pohjoisväylä 8
Perehdytään lajin perustaitoihin, puttiin, lähipeliin ja erilaisiin heittotekniikoihin. Voit tuoda omat kiekot tai käyttää lainakiekkoja. Ei ennakkoilmoittautumista. Maksuton.

KE 8.5. – 7.8.

Voimaa Vanhuuteen

senioriliikuntaa 10.00 – 11.00

Urheilupuisto, Mikonkatu 2

Harjoitellaan monipuolisesti Urskin välineistöä hyödyntäen. Ei ennakkoilmoittautumista. Maksuton.

MA ja TO 1.7. – 8.8. (Ei 18.7. ja 25.7.)

Vesijumppa 14.00 – 14.30

Pitkäjärvi, Pitkäjärvenkatu 29

Ohjaus tapahtuu uimarannan laiturilta. Ranta on esteetön ja samaan aikaan normaalissa uintikäytössä. Ei ennakkoilmoittautumista. Maksuton.



IIK!

- mikä meno

IIK! - mikä meno
-toiminta on suunnattu
noin 5-12-vuotiaille.

Ohjelmassa on
erilaisia liikuntaleikkejä,
-pelejä ja -lajeja.

Ilmoittaudu
tullessasi ohjaajalle.
Toiminta on
maksutonta!

Mukaan
juomapullo
ja pääähine!

4.6. – 7.6.

Otavan koulun kenttä, Otavantie 3	9.30 - 11.00
Siekkilän koulun kenttä, Vanamonkuja 4	13.00 - 14.30

10.6. – 14.6.

Rantakylän hiekkakenttä, Kunnanmäki 3	9.30 - 11.00
Urheilupuisto, Mikonkatu 2A	12.00 - 13.30
Tuppurala (kaukalo), Haavikatu 4	14.00 - 15.30

17.6. – 20.6.

Rämälä, Vehmaskyläntie 1	9.30 - 11.00
Savisilta (5 - 8v), Menninkäisentaival 1	12.00 - 13.30
Savisilta (9 - 12v), Menninkäisentaival 1	13.45 - 15.15

24.6. – 28.6.

Lähemäen hiekkakenttä, Alakatu 13	9.30 - 11.00
Laajalampi, Laajalammentie 22	13.00 - 14.30

1.7. – 5.7.

Ristiinan yleisurheilukenttä, Opinahjo	
Nappulaliikunta 4 - 6-vuotiaille	13.00 - 13.45
Liikuntakerho 7 - 12-vuotiaille	14.00 - 15.00

15.7. – 19.7.

Tupala, Ahonlaita 7	14.00 - 15.00
---------------------	---------------

Rantauimakoulut

Rantauimakoulut on tarkoitettu aloittelijoille tai vähäisen uimataidon omaaville vuonna 2013 syntyneille tai sitä vanhemmille lapsille.

Hinta on 17 €/2 vkoa ja 11 €/1 vko.

Ilmoittautuminen viimeistään 2 viikkoa ennen uimakoulun alkua.
www.kuntapalvelut.fi/mikkeli

Maksaa voit heti ilmoittautumisen yhteydessä, tai voit ottaa ylös maksamista varten tarvittavat viitetiedot.

Maksun voi suorittaa myös kaupungin virastotalon asiointipisteelle.

1.7. – 12.7. (2 viikkoa)

Launiala Saimaannorppankatu 10	9.30 – 10.30
Urpola, Rinnekatu 10 (koulun takana)	12.00 – 13.00
Ristiinan uimala I, Brahentie 33 c	9.30 – 10.30
Ristiinan uimala II, Brahentie 33 c	10.45 – 11.45
Rantakylä, Orijärvi, Karjalantie 10	14.00 – 15.00

8.7. – 12.7. (1 viikko)

Suomenniemi, Lusikkaniemen leirikeskus Karkausentie 530	13.30 – 14.30
--	---------------

15.7. – 19.7. (1 viikko)

Heinälahti, Anianniementie 6 d	12.00 – 13.00
--------------------------------	---------------

15.7. – 26.7. (2 viikkoa)

Pitkäjärvi I, Pitkjärvenkatu 29	9.30 – 10.30
Pitkäjärvi II, Pitkjärvenkatu 29	10.45 – 11.45
Anttola, Urheilutie 12	9.30 – 10.30
Haukivuori, satama, Kyyvedentie 4	14.00 – 15.00

22.7. – 26.7. (1 viikko)

Nieluslampi, Kumpurannantie 4	12.15 – 13.15
Tuppurala, Talaskatu 10	14.15 – 15.15





Viihdeuimala Rantakeidas

3.6. – 7.6.

Alkeisuimakoulu 8.30 - 9.15
5-7-vuotiaille, 25 €

Jatkouimakoulu 9.30 - 10.15
5-7-vuotiaille
Lapsi osaa uida 5-10 m, 25 €

Alkeisuimakoulu 13.15 - 14.00
5-7-vuotiaille, 25 €

Uintikerho 19.00 - 20.00
2-3-luokkalaisille
Lapsi osaa uida 10 m, 25 €

Uinnin tekniikkakurssi 19.00 - 20.00
Yli 15-vuotiaille, 50 €

Erityislasten uimakoulu
Alkeet, 20 € 18.45 - 19.15
Jatko, 20 € 19.15 - 19.45

10.6. – 14.6.

Alkeisuimakoulu 8.30 - 9.15
5-7-vuotiaille, 25 €

Jatkouimakoulu 9.30 - 10.15
Lapsi osaa uida 5-10 metriä,
25 €

Alkeisuimakoulu 13.15 - 14.00
5-7-vuotiaille, 25 €

Uinnin alkeita aikuisille 19.00 - 20.00
Yli 15-vuotiaille, 40 €

Uintikerho 19.00 - 20.00
4-6-luokkalaisille
Lapsi osaa uida 25 metriä, 25 €



Naisvuoren uimahalli

3.6. – 7.6.

Uintikerho 12.00 - 13.00
2-3-luokkalaisille
Lapsi osaa uida 10 m, 25 €

Uintikerho 13.15 - 14.15
4-6-luokkalaisille
Lapsi osaa uida 25 m, 25 €

Alkeisuimakoulu 16.00 - 16.45
4-5-vuotiaille, 25 € 17.00 - 17.45
18.00 - 18.45

10.6. – 14.6.

Alkeisuimakoulu 8.30 - 9.15
4-5-vuotiaille, 25 € 9.30 - 10.15
10.30 - 11.15

Rohkeaksi vedessä 13.00 - 13.45
Vain Mikkelin kaupungin
koululaisille, 25 €

Taitavaksi vedessä 14.00 - 14.45
Vain Mikkelin kaupungin
koululaisille, 25 €

Ilmoittautuminen alkaa ti 2.5. klo 17.00
Ilmoittautuminen ja lisätietoa:
www.kuntapalvelut.fi/mikkeli

Allasuimakoulut

