

Katajanokan Kunnan toimintasuunnitelma vuodelle 2026

1. Yleistä

Seuran toiminnan suunnitellaan jatkuvan suurelta osin samanlaisena kuin se on ollut vuoden 2025 aikana. Suunnitelmassamme toiminta pysyy mahdollisimman monipuolisena ja tarjoamme helppoa, hauskaa ja edullista liikuntaa. Tavoite on pitää liikunnan aloittamisen kynnys matalana kaiken tasoisille liikkujille ja säilyttää jo liikunnan aloittaneiden aktiivisuus jatkossakin. Liikuntatuntien yksikköhinta pidetään mahdollisimman edullisena.

2. Liikuntatunnit ja tapahtumat

Liikuntatunnit kevätkaudella 2026

Kevätkaudella 2026 sisäliikuntavuorot Katajanokan liikuntahallissa alkavat tammikuun 7. päivänä. Kaikissa lajeissamme on ammattitaitoinen vetäjä. Uutena lajina aloittaa Asahi maanantaisin.

Liikuntatunnit syyskaudella 2026

Syyskaudella 2026 on suunnitelmissa jatkaa samoja sisäliikuntavuoroja ja lajeja kuin kevätkaudella. Syyskauden hallivuoroista saadaan tiedot vasta kesäkuussa, jonka jälkeen syksyn ohjelma voidaan varmistaa.

Lisäksi pyritään järjestämään taas erilaisia tapahtumia. Muitakin lajikokeiluja on harkinnassa kysynnän ja kiinnostuksen mukaan. Erityisesti tulevat mukaan erilaiset toiminnalliset liikkuvuusharjoitukset, jotka soveltuvat hyvin varttuneemmille ja senioreille. Näitä lajeja on valikoimassamme ovat tällä hetkellä Asahi ja Päiväpilates.

3. Erilliset tapahtumat kesäkaudella ja syyskaudella

Katajanokan liikuntahalli on tänäkin keväänä auki toukokuun loppuun saakka, ja lajit jatkuvat aina hallin sulkeutumiseen asti. Mahdollisuuksien mukaan järjestetään myös avoimia ja ilmaisia Puistojumppia Katajanokan Laivapuistikon nurmella kesän aikana.

Taulukko 1. Katajanokan Kunnan kevätkauden 2026 ohjelma Katajanokan liikuntahallilla.

Aloittaminen 7. tammikuuta 2026



**Kevätkauden 2026 Sisäliikuntavuorot:
Katajanokan Liikuntahalli**

ASAHI – Asahi on lempeää, kaikille sopivaa terveysliikuntaa, joka vahvistaa kehoa, rauhoittaa mieltä ja tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikuntahalli maanantaisin 12.1. – 25.5.2026 klo 10.00 – 11.00. (19 krt) (ei 6.4.) Ohjaaja Mikael Karring. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

CORE-TREENI – Tunti sisältää helpon tanssillisen alkulämmittelyn sekä keskivartalon lihaksia vahvistavia kokonaisvaltaisia liikkeitä parantaen ryhtiä, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunnin lopussa rauhoittava rentoutuminen. Liikuntahalli maanantaisin 12.1. – 25.5.2026 klo 19.30 – 20.30. (19 krt) (ei 6.4.) Ohjaaja Anne Jokisalo. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

TANSSILLINEN TUNTI – Tunti koostuu kolmesta osasta. Ensimmäinen osa herättelee kehoa tanssillisen jumpan tahdissa, harjoituksen toinen osa keskittyy vahvistamaan monipuolisesti kehon lihaksia. Tunti päätetään venyttelyosioon. Liikuntahalli tiistaisin 13.1.- 26.5.2026 klo 18.00 – 19.00. (20 krt) Ohjaaja Anne Jokisalo. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

KUNNON TREENI – Koko kropan hauskaa ja helppoa, halutessasi raskastakin perusjumbppaa. Liikuntahalli tiistaisin 13.1.- 26.5.2026 klo 19.00 – 20.00. (20 krt) Ohjaaja Lia Strandberg. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

JOOGA – Lempeä, kaikille sopiva jooga, jossa pääpaino oman kehon kuuntelussa ja kunnioittamisessa. Liikuntasali tiistaisin 13.1.- 26.5.2026 klo 20.00 – 21.00. (20 krt) Ohjaaja Lotta Kupiainen. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

VOIMA JA TASAPAINO – Tasapainolihasia, voimantuottoa, kehonhallintaa ja nivelten hyvinvointia edistävä tunti. Sopii iästä ja tasosta riippumatta kaikenlaisille liikkujille. Liikuntasali keskiviikkoisin 7.1.- 27.5.2026 klo 17.00 – 18.00. (21 krt) Ohjaaja Roosa Adler, Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

HIIT Sykettä nostavaa liikuntaa, jossa lyhyet korkean ja matalan intensiteetin harjoitukset vuorottelevat. Tunnin voi tehdä oman kuntotasonsa mukaan! Liikuntasali keskiviikkoisin 7.1.- 27.5.2026. klo 18.00 – 19.00. (21 krt) Ohjaaja Roosa Adler. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

PILATES – Kehonhallintaa ja -linjauksia, syvien lihasten vahvistusta, tasapainoa. Liikuntasali. keskiviikkoisin 7.1.- 27.5.2026 klo 19.00 – 20.00 (21 krt) Ohjaajat Johanna Ahlroos ja Satu Rekola. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

PÄIVÄPILATES – Tunneilla keskitytään lempeisiin, mutta tehokkaisiin liikkeisiin, jotka ylläpitävät tasapainoa sekä lihas- ja elinvoimaa. Jokainen tunti on suunniteltu tukemaan selkärangan ja nivelten terveyttä, mikä ylläpitää liikkumisen iloa.

Liikuntasali torstaisin 8.1.- 28.5.2026 klo 13.00 – 14.00 (21 krt) Ohjaajat Johanna Ahlroos ja Satu Rekola. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

TAIJI – Yang tyyli Liikuntasali perjantaisin 9.1. – 29.5.2026 klo 10.00 – 12.00 (19 krt) (ei 3.4. ja 1.5.)

1) Alkeis- ja jatkoryhmä (klo 10-11) vasta-alkajille ja niille, joilla sarja kesken.

2) Jatkoryhmä (klo 11-12) Taijia jo osaaville. Ohjaaja Anu Pylkkänen.

Hinta 110 € (ei-jäsen 125 €)

PILATES - Kehonhallintaa ja -linjauksia, syvien lihasten vahvistusta, tasapainoa.

Liikuntasali lauantaisin 10.1. – 30.5.2026 klo 10.00 - 11.30. (20 krt) (ei 4.4.) Ohjaajat Johanna Ahlroos ja Satu Rekola. Hinta 150€ (ei-jäsen 165€)

LATTARIJUMPPA – Tanssia lattarirytmien tahtiin tanssin ilosta ja energiasta nauttien helppojen askelkuvioiden avulla. Liikuntasali sunnuntaisin 11.1. – 31.5.2026 klo 17.00 - 18.00 (20 krt) (ei 5.4.) Ohjaaja Nelli Laustio. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

CIRCUIT (KIERTO HARJOITTELU)– Lihaskuntoa ja yleiskunnon vahvistusta aikuisille. Liikuntasali sunnuntaisin 11.1. – 31.5.2026 klo 18.00 – 19.00 (20 krt) (ei 5.4.) Ohjaaja Nelli Laustio. Hinta 125 €, (ei-jäsen 140 €).

TAIJI – Yang tyyli alkeis- ja jatkoryhmä. Liikuntasali sunnuntaisin 11.1. – 31.5.2026 klo 19.00 – 20.30 (20 krt) (ei 5.4.). Ohjaaja Anu Pylkkänen.
Hinta 110 € (ei-jäsen 125 €).

4. Vuosikokous

Katajanokan Kunnan vuosikokous 2026 pidetään sääntöjen mukaan kevään aikana viimeistään toukokuussa. Vuosikokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat.

5. Hallinto

Hallituksen työjärjestystä, hallituksen jäsenten tehtäviä ja mahdollisia toimenkuvia tullaan täsmentämään vuoden 2026 aikana. Hallitukseen pyritään mahdollisesti rekrytoimaan uusia jäseniä seuran vuosikokouksessa 2026.

Hallitus kokoontuu suunnitelmien mukaisesti noin kerran kuukaudessa, kevätkaudella 6 kertaa ja syyskaudella 5 kertaa. Kokoukset järjestetään pääosin etäyhteyden välityksellä.

Vuoden 2026 erityisteemana on edellisten vuosien tapaan toiminnan kehittäminen ja liikkujien aktivointi. Vuoden aikana avataan mahdollisesti jumppaajille uudenlaisia tapoja osallistua tunneillemme. Seuran toimintaan osallistuville pyritään myös vuoden mittaan tekemään kyselyjä.

Seuran nettisivujen ajan tasalla pitämiseen ja sisällön uusimiseen kiinnitetään huomiota edelleen vuoden 2026 aikana. Seuran hallinnon ylläpito vaatii jatkuvaa työtä ja huolenpitoa ja siksi toiminnan hallinnointia pidetäänkin jatkuvasti hallituksen kokousten asialistalla.

6. Talous

Seuran talous on edelleen kohtuullisen vakaalla pohjalla. Viime vuosina osa iäkkäimmistä aktiivijäsenistämme on jättäytynyt pois jumpistamme. Toisaalta myös uusia nuorempiin ikäluokkiin kuuluvia jäseniä on tullut mukaan toimintaan. Seuralla on ollut vuodesta 2024 käytössä Paytrail-maksujärjestelmän. Tämän maksujärjestelmän käyttäminen on korottanut hieman liikuntatuntien hintoja. Toisaalta uudistus on tuonut jäsenille selkeän ja nopean tavan maksaa kurssi sekä vähentänyt hallinnollista työtä maksujen osalta. Korotukset liikuntatuntien hinnoissa ovat kuitenkin toistaiseksi olleet varsin maltillisia ja täten kurssien osallistumismaksut on pystytty pitämään edelleen kohtuullisina. Kurssi- ja jäsenmaksuissa ei ole odotettavissa suuria muutoksia vuoden 2026 aikana.

7. Hankinnat

Liikuntahallille hankitaan ja uusitaan jo hankittuja jumppavälineitä tarpeen mukaan. Seuran logolla varustettuja hyvälaatuisia t-paitoja on myynnissä seuran jäsenille lähes omakustannushintaan.