

Lapsiperheiden liikuntamahdollisuuksia Kuopion alueella



Liikkisranneke

- Rannekkeeseen ovat oikeutettuja kaikki **alle 20-vuotiaat kuopiolaiset**
- Rajaton käyttö muun muassa:
 - Kuntolaakson ja Lippumäen uimahalleihin sekä niiden kuntosaleille
 - Kuopio-hallin kuntosallille ja juoksurata-alueille

Uimataitoranneke

- Uimataitorannekkeella **alle 13-vuotiaat kuopiolaiset** lapset pääsevät käyttämään Kuntolaakson ja Lippumäen uimahallien uintipalveluita
- Tavoitteena on kannustaa lapsia ja heidän vanhempiaan ylläpitämään ja kehittämään uimataitojaan

Liikuntaryhmät erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille

- **Sporttiskerho:** paikallisten seurojen tarjontaan tutustuminen tuetusti tuttujen ohjaajien johdolla
- **Vauhtisankarit -kerho:** kerho, jossa liikunnan ja kulttuurin eri keinoin vahvistetaan lapsien omia taitoja, kykyjä ja vahvuuksia
- **Valtti -ohjelma:** liikuntaharrastuksen etsiminen 6-23-vuotiaille vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille

Lähiliikunta-alueiden liikuntakontit

- **Hapelähteen lähiliikunta-alueen ja Peikkometsän lähiliikunta-alueen kontit**
 - Kontit sisältävät lainattavia liikunta- ja leikkivälineitä, kuten palloja, potkupyöriä, frisbeegolf-koreja ja leikkivarjoja

LIIKKUVA KUOPIO

Katso lisätiedot sekä liikuntapalveluiden hinnat osoitteesta

<https://www.kuopio.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikkuva-kuopio/liikuntaa-lapsille/>

Hiihtoloman liikuntamahdollisuudet

- **Alle 18-vuotiaat** pääsevät maksutta uimaan Kuntolaakson ja Lippumäen uimahalleihin hyperhiihtolomaviikolla maanantaista perjantaihin **2.-6.3. koko päivän**
- **Tiistaina 3.3.** vietetään Kaukon päivän uinteja, jolloin uinnit ovat Kuntolaakson ja Lippumäen uimahalleilla kaikille asiakkaille maksuttomia Kuopion Energian tarjoamana
- **Alle 18-vuotiaat** saavat liikkua Kuopio-hallissa maksutta maanantaista perjantaihin **2.-6.3. klo 8-16** välillä, mikäli kentillä ei ole muita varauksia (voimistelualue on maksullinen). Kuopio-hallin kuntosalille pääsevät 15 vuotta täyttäneet
- Ajankohtaisen latuinfon ja latukartat löydät osoitteesta www.ladulle.fi/ladut/kuopio
- Katso Kuopion luistelukentät ja luisteluradat osoitteesta www.jaalle.fi/fi/kuopio
- Kuopion matkustajasatamassa sekä Kuopionlahdella sijaitsevat Finland Ice Marathon luonnonjäluisteluradat ovat erimittaisia ja soveltuvat kaikenikäisille