



Minun harrastukseni 2025–2026



AUKIOLOAIKOJA

NUORISOTALO PLEISSI

Avoinna: ma-ke klo 14–20
to klo 13–16
pe klo 14–20

www.heinola.fi/kasvatus-ja-opetus/heinolan-nuorisopalvelut-2/

HEINOLAN KEILAHALLI

Avoinna: ma klo 13–20
ti klo 11.30–20
ke klo 13–22 (hohtokeilaus 18–22)
to klo 13–20
pe klo 13–22 (hohtokeilaus 18–22)
la klo 12–22 (hohtokeilaus 12–22)
su klo 12–17

www.heinolankeilahalli.fi

HEINOLAN UIMAHALLI

Avoinna: ma klo 12–19.30
ti-to klo 8–20
pe klo 12–19.30
la-su klo 10–16

Wibit-temppurata koululaisten loma-aikoina.

Ajankohtaiset tiedot:

www.heinola.fi/uimahalli





SB HEINOLA

Salibandy Heinola Ry

www.sbheinola.fi

sbheinola@sbheinola.fi

Naperosäbä (s. 2020–2023)

Pienten säbäilijöiden kerho. Tule mukaan!

- Keskiviikko 17.00–18.00, Kailaan sali

Lisätiedot: Saila Korhonen, 040 169 4502

Eskari ja P/T8 -ikäisten lasten salibandy-kerho (s. 2018–2019)

- Keskiviikko 17.00–18.00, Kailaan sali

- Sunnuntai 12.30–14.00, Kailaan sali

Lisätiedot: Saila Korhonen, 040 169 4502

P10 (s. 2016–2017)

- Tiistai 16.30–17.30, Kailaan sali

- Torstai 17.00–18.00, kirkonkylän liikunta-halli

Lisätiedot: joukkueenjohtaja,
Mikko Aaltonen, 045 845 9589

P12 (s. 2014–2015)

- Maanantai 17.00–19.00 KK liikuntahalli

- Keskiviikko 18.15–19.30, KK liikuntahalli

- Perjantai 16.30–18.00, Kailaan sali

Lisätiedot: joukkueenjohtaja,
Piiti Puolakka-Nihtilä, 044 285 1425

P14 (s. 2012–2013)

- Tiistai 18.00–20.00, Kailaan sali

- Keskiviikko 16.30–18.00, KK liikuntahalli

- Perjantai 17.30–19.30, Kailaan sali

Lisätiedot: joukkueenjohtaja
Noora Jokinen, 045 671 8183

P16/P17 (s. 2009–2011)

- Tiistaisin 18.00–20.00, Kailaan sali

- Keskiviikko 16.30–18.00, KK liikuntahalli

- Perjantai klo 17.30–19.30, Kailaan sali

Lisätiedot: joukkueenjohtaja
Saila Korhonen, 040 169 4502

T16, (s. 2010–2013) tyttösäbä

- Tiistai 17.00–18.30

- Torstai 18.00–19.30

- Sunnuntai 14.00–15.30

Lisätiedot: joukkueenjohtaja

Jari Vastamäki, 040 540 9045

Tule mukaan!



Heinolan

Verkkopalloilijat 36 r.y.

www.heinolanverkkopalloilijat.net

pj. Tuomo Lahtinen, 0500 712 959

Paikka: Tommola talo

Kausi: 7.9.2025–26.4.2026

TENNIS, juniorit jatko 1

- su klo 11.15–12.15

TENNIS, juniorit jatko 2

- su klo 12.15–13.15

Tennis, juniorit

- su klo 13.15–14.15



LDG ry

www.LDG.fi

info@ldg.fi

Frisbeegolfin junioriryhmät

Katso: www.LDG.fi/juniorit



Padel Heinola Ry

www.bodenracketsports.com/
boden-padel-club/padel-heinola-ry
Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
Piers Boden, 045 118 8790
info@bodenracketsports.com
Boden Padel Club, Ojakuu 1

Juniorien alkeispadelryhmä

- ikäryhmä 11–14 vuotta

Keskiviikkoisin klo 17.00–18.00

Aloituspäivä: 13. elokuuta

Kesto: 4 viikon sitoutumisjakso

Hinta: 100,00 € / henkilö

Sisältää:

- 4 x 1 tunnin ammattilaisvalmennus
- ryhmäkoko 4 pelaajaa
- kenttävuokra
- pallot, mailavuokra (tarvittaessa)

Täydellinen valinta junioreille, jotka ovat uusia padelin parissa ja haluavat oppia hausassa ja kannustavassa ryhmässä!

Juniorien alkeispadelryhmä

- ikäryhmä 8–10 vuotta

Perjantaisin klo 17.00–18.00

Aloituspäivä: 15. elokuuta

Kesto: 4 viikon sitoutumisjakso

Hinta: 100,00 € / henkilö

Sisältää:

- 4 x 1 tunnin ammattilaisvalmennus
- ryhmäkoko: 4 pelaajaa
- kenttävuokra
- pallot, mailavuokra (tarvittaessa)

Täydellinen valinta nuorille aloitteleville padelpelaajille, jotka haluavat oppia lajia hausassa ja kannustavassa ympäristössä!



Heinolan Latu

heinolanlatu.suomenlatu.org

pj Vesa Nykänen, 050 516 3103

Heinolan Latu järjestää erilaisia tapahtumia pitkin vuotta. Näistä löytyy tietoa verkkosivuiltamme.

Tulevia tapahtumia:

Maastopyöräilyn iltalenkit

Maanantaisin klo 17

- 18.8. Helppo, Latumaja, Mustanportinkatu 19
- 25.8. Keskivaativa, Jyrängön koulu, Koskensaarentie 7
- 1.9. Helppo, Jyrängön koulu, Koskensaarentie 7
- 8.9. Keskivaativa, Jyrängön koulu, Koskensaarentie 7
- 15.9. Helppo, Kirkonkylän koulu, Koulukuja 1
- 22.9. Keskivaativa, Kirkonkylän koulu, Koulukuja 1
- 29.9. Keskivaativa, Vierumäki, urheilupuisto

Juustopolku su 28.9.

- Heinolan turistipysäkillä (Kaivokatu): klo 9.00 Vuolenkoskelle (17 km)
klo 10.45 Läpiälle/Lepolaan (9 km)
- Vuolenkoskelta: klo 9.30 Heinolaan Juustopolun alkuun ja sieltä turistipysäkillä.
- Lähtö suoraan maastoon Jyrängöstä Juustopolun lähdeä klo 9–10.



JuniorPelicans

www.juniorpelicans.fi

Paikka: Heinolan jäähalli

Pelicans kiekkokoulu (4–7-vuotiaat)

- To klo 17.00–17.50 ja
- Su klo 16.30–17.20

Jani Rantanen, 040 554 5430

jani.rantanen@juniorpelicans.fi

Pelicans U8–10 (8–10-vuotiaat)

- Ma 17.00–18.20 ja ke 17.00–18.20

Ville Ahvenainen, 0440 821 995

ville.ahvenainen@juniorpelicans.fi

Pelicans U11 (10–11-vuotiaat)

- Ma 17.00–18.20
- Ke 17.00–18.20 ja
- To klo 17.50–18.50

Petteri Haveri, 050 400 9074

petteri.haveri@juniorpelicans.fi

TRIATHLON CLUB HEINOLA

Triathlonia Heinolassa vuodesta 1986

Triathlon Club Heinola

www.triathlonclubheinola.fi

Saat lisätietoa harjoittelusta ja ohjaajista,
kun laitat meille viestin sähköpostiin
triclubheinola@gmail.com.

Lasten/nuorten triathlon

Heinolan uimahalli

- ke klo 18.30–19.30 ja
- su klo 14.30–15.30

Heinola Ringette ry

Puheenjohtaja Raimo Seppänen

Vastuuvallmentaja ja yhteyshenkilö:

Inka Huvinen, puh 044-533 78 23.

Facebook/Instagram: Heinola Ringette

Paikka: Heinola jäähalli

Ringette- ja luistelukoulu 26.8. alkaen

- Tiistaisin klo 18–19

Ringette- ja luistelukoulu on suunnattu 3–8-vuotiaille. Tunneilla opetellaan luistelutaitoja leikkien avulla ja tutustutaan lajin alkeisiin. Varusteiksi tarvitset vain luistimet, kypärän, kaulasuojan ja paksut hanskat. Mailan saat lainaksi seuralta. Syksyn kausimaksu 45 euroa.

Nuorten harrasteryhmä 26.8. alkaen

- Tiistaisin klo 18–19

Tunneilla pelaillaan rennosti ja harjoitellaan luistelutaitoja yhdessä. Mukaan tarvitset vain luistimet, kypärän ja hanskat. Mailan saat lainaksi seuralta. Kauden kausimaksu 25 euroa.





Heinolan Taitoluistelijat Ry

www.heita.fi

Päävalmentaja Laura Uski
taitoluistelu.heita@gmail.com

Luistelukoulu 3–5-vuotiaat

Lauantaisin klo 12.00–12.45 (30.8. alkaen)

Heinolan Jäähallilla

Hinta: syksy 60 € + kevät 60 €

Jäsenmaksu 10 €

Koululaiset 6–12-vuotiaat

Lauantaisin 12.00–12.45 (30.8. alkaen)

Heinolan Jäähallilla

Hinta: syksy 80 € + kevät 80 €

Jäsenmaksu 10 €



Celestial Stars Cheer Team ry

celestialstarscheerteam.fi

celestialstarsct@gmail.com

Ilmoittautuminen harrasteryhmiin seuran nettisivujen kautta. Uusille harrastajille kaksi ilmaista tutustumiskertaa!

Kilparyhmiä täydennetään tarpeen mukaan – lisätietoja vastuuvallmentajilta (yhteystiedot kotisivuilla).

PLUTO s. 2020–2022

Pluto on mikrojen harrasteryhmä pienille, tavoitteena herättää lapsissa liikunnan iloa ja tutustuttaa heitä cheerleadinkiin leikin varjolla. Halutessaan osallistuu myös seuran näytöksiin.

Valmentajien lisäksi harjoituksissa on aina aikuinen valvomassa toimintaa.

- Maanantai klo 17.15–18.00
Lyseonmäen koulu, Kivimaa-sali
- 40 € + jäsenmaksu 20 €/kausi

NEPTUNUS s. 2017–2019

Mini-ikäisten harrasteryhmä, jonka tavoitteena on harjoitella cheerleadingin perustaitoja harrastajien tason ja innostuksen mukaan. Joukkue sopii sekä lajitaustaa omaaville että uusille harrastajille. Ryhmä toimii hyvänä ponnistuslautana niille, jotka haluavat siirtyä myöhemmin seuran kisajoukkueisiin. Joukkue esiintyy seuran järjestämissä näytöksissä.

- Maanantai klo 17.00–18.00
Lyseonmäen koulu, Kivimaa-sali
- 50 € + jäsenmaksu 20 €/kausi

NEBULA s. 2013–2016

Mini-ikäisten harrasteryhmä, jonka tavoitteena on harjoitella cheerleadingin perustaitoja harrastajien oman tason ja innostuksen mukaan. Joukkue sopii sekä lajitaustaa omaaville että uusille harrastajille. Ryhmä toimii hyvänä ponnistuslautana niille, jotka haluavat siirtyä myöhemmin seuran kisajoukkueisiin. Joukkue esiintyy seuran järjestämissä näytöksissä.

- Torstai klo 17.00–18.00
Lyseonmäen koulu, Kivimaa-sali
- Sunnuntai klo 15.30–16.30
Lyseonmäen koulu, Kailas-sali
- Mikäli harrastaja osallistuu vain kerran viikossa (to), ilmoittakaa ilmoittautumismakkeen Lisätietoja-kohdassa siitä.
- 65 € / 100 € kausi, riippuen käykö 1 vai 2 kertaa viikossa + jäsenmaksu 20 €/kausi.



COMETS s. 2014–2017

Mini-ikäisten kilpajoukkue, joka kilpalee levelillä 1, 1–3 kertaa kaudessa. Comets esiintyy lisäksi seuran näytöksissä ja muissa mahdollisissa tapahtumissa. Harrastajilta toivotaan lajitaustaa ja odotetaan sitoutumista treeneissä ja päiväleireillä käymiseen.

- Maanantai klo 16.45–18.15
- Keskiviikko klo 17.00–18.30
Lyseonmäen koulu, Kailas-sali
- 120 €/kausi + jäsenmaksu 20 €/kausi

ORION s. 2011–2014

Youth-ikäisten kilpajoukkue, joka kilpalee levelillä 1, 1–3 kertaa kaudessa. Orion esiintyy lisäksi seuran näytöksissä ja muissa mahdollisissa tapahtumissa. Harrastajilta toivotaan lajitaustaa ja odotetaan sitoutumista treeneissä ja päiväleireillä käymiseen.

- Tiistai klo 16.45–18.15
- Keskiviikko klo 18.30–20.00
Lyseonmäen koulu, Kailas-sali
- 120 €/kausi + jäsenmaksu 20 €/kausi

Stardust s. 2011–2014

Youth-ikäisten kilpajoukkue, joka kilpalee levelillä 2, 1–3 kertaa kaudessa. Stardust esiintyy lisäksi seuran näytöksissä ja muissa mahdollisissa tapahtumissa. Harrastajilta toivotaan lajitaustaa sekä odotetaan sitoutumista treeneissä ja päiväleireillä käymiseen.

- Maanantai klo 18.00–20.00
- Torstai klo 16.45–18.15
Lyseonmäen koulu, Kailas-sali
- 130 €/kausi + jäsenmaksu 20 €/kausi

SUPERNOVA, s. 2007–2011

Supernova on junnu-ikäisten kilpajoukkue, joka kilpalee levelillä 2–3. Joukkue kilpalee 1–3 kertaa kaudessa ja esiintyy kilpailujen lisäksi seuran näytöksissä sekä muissa mahdollisissa tapahtumissa. Harrastajilta toivotaan lajitaustaa sekä odotetaan sitoutumista treeneissä ja päiväleireillä käymiseen.

- Tiistai klo 18.15–20.15
- Torstai klo 18.00–20.00
Lyseonmäen koulu, Kailas-sali
- 150 €/kausi + jäsenmaksu 20 €/kausi



Heinolan Voimisteluseura

www.heinolanvoimisteluseura.fi
Tiia Kyytsönen
heinolanvoimisteluseura@gmail.com
Syyskausi 25.8.–14.12.2025

Voimistelu 5–8-vuotiaat

2017–2020-syntyneet
To klo 16.30–17.30, Kailas-talo
Kausimaksu:
70 € + 10 € syksyn jäsenmaksu

Voimistelu 8-vuotiaat

2010–2016-syntyneet
Ma klo 18.30–19.30, Kailas-talo
Kausimaksu:
70 € + 10 € syksyn jäsenmaksu



Mini NinjaGym 3–5-vuotiaat

2020–2022-syntyneet
Ti klo 17–17.45 Sinilähde-talo
Kausimaksu:
65 € + 10 € syksyn jäsenmaksu

NinjaGym 6–8-vuotiaat

2017–2019 syntyneet
Ti klo 17.50–18.50 Sinilähde-talo
Kausimaksu:
70 € + 10 € syksyn jäsenmaksu

FreeGym yli 9-vuotiaat

2010–2016 syntyneet
Ti klo 18.50–19.50 Sinilähde-talo
Kausimaksu:
70 € + 10 € syksyn jäsenmaksu

Lisäksi seuralla joukkuevoimistelun
kilpajoukkueita, näistä lisää:
www.heinolanvoimisteluseura.fi

Joukkuevoimistelun joukkueet ottavat
myös mukaan uusia voimistelijoita kauden
alussa! Ilmoittaudu kokeilemaan:
heinolanvoimisteluseura@gmail.com



Heinolan tanssikerho

www.heinolantanssikerho.fi
Pj. Juha Vehviläinen
puheenjohtaja@heinolantanssikerho.fi

Street dance 12 v+

Jäähallin peilisali
Keskiviikkoisin klo 19–20
Kausi 10.9.–10.12.2025
50 € (+ 15 € jäsenmaksu/kalenterivuosi)

Koripallo

YMCA Heinola

www.ymcaheinola.fi

YMCA Training Center, Viilukatu 11

Toiminnanjohtaja:

Vesa Hämäläinen, 0440 331 383,

vesa.hamalainen@ymca.fi

U7 (Supermikrot)

2019 ja myöh. syntyneet tytöt ja pojat

- ke klo 17–18 YMCA Training Center

AKL eli Alakoulun Koris Liiga

2018–2013-syntyneille tytöille ja pojille
Alakoulun Koris Liiga tarjoaa 1–6-luokkalaisille yhdessä Heinolan Harrastemallin kanssa täysin ilmaisen mahdollisuuden harrastaa koripalloa Heinolassa jopa kolme kertaa viikossa.

Kailas/Keskusta

- ma 1–3 lk. 13.15–14.15, Kailas-talo
- ma 4–6 lk. 14.15–15.15, Kailas-talo
- pe 1–6 lk. 15.30–16.30, Kailas-talo
- su 1–6 lk. 17–18, YMCA Training Center

Tommola (Kirkonkylä/Lusi)

- ti 1–3 lk. 13.15–14.15, Tommola-Talo
- ti 4–6 lk. 14.15–15.15, Tommola-Talo
- su 1–6 lk. 17–18, YMCA Training Center

Vierumäki

- ti 1–6 lk. 15.30–16.30, Vierumäen koulu
- ke 1–3 lk. 12.15–13.15, Vierumäen koulu
- ke 4–6 lk. 13.30–14.30, Vierumäen koulu
- su 1–6 lk. 17–18, YMCA Training Center

Jyrängö

- ma 1–6 lk. 15.30–16.30, Jyrängön koulu
- to 1–3 lk. 12–13, Jyrängön koulu
- to 4–6 lk. 13–14, Jyrängön koulu
- su 1–6 lk. 17–18, YMCA Training Center

Sinilähde

- pe 1–3 lk. 13.15–14.15, Sinilähde-talo
- pe 4–6 lk. 14.15–15.15, Sinilähde-talo
- su 1–6 lk. 17–18, YMCA Training Center

2012–2010-syntyneet tytöt ja pojat

Jaamme harjoitusryhmät salissa taitotason ja sukupuolen mukaisiin pienryhmiin.

- ke klo 18–19, YMCA Training Center

2009-syntyneet tytöt ja vanhemmat

- ke klo 19–20, YMCA Training Center
- su klo 19–20, YMCA Training Center

2009-syntyneet pojat ja vanhemmat

- ke klo 19–20, YMCA Training Center
- su klo 19–20, YMCA Training Center

Kaikkien ryhmien hintatiedot löytyvät seuran nettisivuilta. Samoin sivuilta löytyvät poikkeavat harjoitusajat. Tarkistathan vuorot vielä nettisivuilta ennen saapumistasi.



Musiikkiteatteri Intopiukeen lapset ja nuoret / Heinolan Kuoroyhdistys ry.

www.intopiukee.com

toiminnanjohtaja ja ohjaaja Satu Nipuli

satu.nipuli@windowslive.com,

p. 040 5522989

LASTEN RYHMÄT (2.–6.lk.)

- torstaisin klo 16.30–18
- sunnuntaisin klo 15–16.30

NUORTEN RYHMÄT

- torstaisin klo 18.30–20 (7–9.lk.)
- sunnuntaisin klo 16.30–18 (8.lk. >)

Kaikki ryhmät harjoittelevat musiikkiopiston tanssistudiossa.



Heinolan Urheiluautoilijat ry

heinolanua.fi

heinolanua@gmail.com

pj. Anneli Kauppi, 0400 482 858

Seuran toimiston päivystysvuorot
joka kuukauden ensimmäinen maanantai
klo 18–19, Tekeväntie 3, Heinola

Tule tutustumaan toimintaan!

Ajosimulaattorit ja kerhoillat syksyllä

Syksyllä käynnistämme toiminnan kahden
huippuluokan ajosimulaattorin parissa!
Simulaattorit tarjoavat realistisen ja haus-
kan tavan kehittää ajotaitoja turvallisessa
ympäristössä – olitpa sitten aloittelija tai
kokenut kuski.

Järjestämme myös kerhoiltoja, joissa
pääset ajamaan yhdessä muiden kanssa,
vaihtamaan ajatuksia ja kilpailemaan ren-
nossa hengessä. Kerhoillat sopivat kaiken-
ikäisille ja -tasoisille osallistujille.

Tule kokeilemaan, viihtymään ja haas-
tamaan itsesi – nähdään simulaattorin
ratissa!

Autourheilu – harrastus kaiken ikäisille!

Autourheilu tarjoaa jännittävän tavan
tutustua vauhdin maailmaan ja on avoin
kaikille ikäryhmille! Olitpa alkaja tai koke-
nut kilpa-ajaja, autourheilu tarjoaa mah-
dollisuuden kehittää itseään ja nauttia no-
peista hetkistä turvallisessa ympäristössä.

Kilpailut, harjoitukset ja tapahtumat
tarjoavat myös monenlaisia toimitsijateh-
täviä, jotka sopivat erinomaisesti nuorille
tai niille, jotka haluavat osallistua ilman
kilpailemista. Tehtävät vaihtelevat laidasta
laitaan – kilpailujen järjestämistä, ajanot-
toa, sulkuhenkilöitä ja muita rooleja, jotka
varmistavat, että tapahtumat sujuvat tur-
vallisesti ja tehokkaasti.

Toimintaa on ympäri vuoden.

Tule mukaan ja koe autourheilun moni-
puolisuus – aivan kaikkien ulottuvilla!



HEINOLAN
JÄRVIPELASTAJAT

Heinolan JärviPelastajat Ry

meripelastus.fi/heinola

Nuorisovastaava, puh. 044 070 8710

nuoriso.heinola@messi.meripelastus.fi

Nuorisoharjoitukset

- 10–16-vuotiaille kahden viikon välein
torstaisin
- Harjoittelemme turvallista vesillä liikku-
mista, vesipelastustoimintaa ja muita
kivoja harjoitteita.
- Jäsenmaksu 25 € vuodelle 2025.
Ilmoittaudu tai tiedustele tarkemmin.



Päijät-Hämeen Paintball ry

Päijät-Hämeen Paintball ry

www.phpaintball.fi

Geelikuulakerho lapsille (7–14-v)

Syksyn ja talven yksityiskohdat selviävät
lähempänä. Info osoitteessa:
phpaintball.fi/geelikuulakerho

Paintballin eli värikuulapelien harrastepelit

Ympäri vuoden Heinolan Hevossaaren
ulkokentällä. Yleensä sunnuntaisin
muutaman viikon välein.
12 v+, alaikäiset tutustumaan huoltajan
seurassa.

Info: phpaintball.fi/harrastepelit

Kilpapaintball

Värikuulapelien tavoitteellinen harjoitte-
luryhmä syksyllä ulkokentällä Vierumäen
urheiluopistolla ja talvella sisätiloissa.
12 v+, alaikäiset tutustumaan huoltajan
seurassa.

Info: phpaintball.fi/kilpapaintball



Union Plaani

unionplaani.com

Sami Karvonen, toiminnanjohtaja
040 529 4569

Elias Halm, junioripäällikkö
044 333 0932

Paikka: Heinolan tekonurmi

Perhefutis

2021–2023-synt. lapsille huoltajineen

- Keskiviikkoisin klo 17.00–17.45

Sami Karvonen

Helmi-jalkapallokoulu

2018–2020-syntyneille tytöille ja pojille

- Maanantaisin klo 17.00–18.00
- Torstaisin klo 17.00–18.00

Sami Karvonen

2017-syntyneiden joukkue tytöille ja pojille

- Maanantaisin klo 18.00–19.00
- Torstaisin klo 18.00–19.00

Sami Karvonen

2016-syntyneiden poikien joukkue

- Maanantaisin klo 17.00–18.15
- Torstaisin klo 17.00–18.15

Sami Karvonen

2015–2016 synt. tyttöjen joukkue

- Maanantaisin klo 18.00–19.00
- Torstaisin klo 18.00–19.00

Sami Karvonen

2015-syntyneiden poikien joukkue

- Maanantaisin klo 18.30–20.00
- Tiistaisin klo 17.00–18.30
- Torstaisin klo 17.00–18.30

Elias Halm

2014-syntyneiden poikien joukkue

- Maanantaisin klo 17.00–18.30
- Tiistaisin klo 17.00–18.30
- Torstaisin klo 17.00–18.30

Elias Halm

2014–2013-synt. tyttöjen joukkue

- Maanantaisin klo 18.30–20.00
- Tiistaisin klo 17.00–18.30
- Torstaisin klo 18.30–20.00

2013-syntyneiden poikien joukkue

- Maanantaisin klo 17.00–18.30
- Tiistaisin klo 18.30–20.00
- Torstaisin klo 18.30–20.00

Elias Halm



Shorinji ryu Renshinkan Heinola ry

www.srrh.fi

Tommi Tynjä

Juniorit 7–12-vuotiaat

Treenit keskiviikkona ja perjantaina
klo 18.00–19.30, jäähallin budosali.

Alkeiskurssi, 12.9. alkaen,
4 kuukautta 120 €

Näytös jäähallin budosalissa 10.9 klo 19.00

Nuoret ja aikuiset

Treenit keskiviikkona ja perjantaina
klo 19.30–21.00, jäähallin budosali.

Alkeiskurssi, 12.9. alkaen,
4 kuukautta 120 €

Näytös jäähallin budosalissa 10.9 klo 19.00



HEINOLAN KANSALAI SOPISTO

Ilmoittautumiset netissä:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola
 p. 044 797 2400
kansalaisopisto@jyrankola.fi

Kurssit ohjaa: Piritta Peltola, muotoilija,
 sisustusarkkitehti

KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA LAPSILLE

Kuvataidekoulun tila
 10.9.–10.12. ja 14.1.–15.4.26
 Ke 16.15–17.45

Kurssimaksu 80 € / kausi
 Kurssilla tehdään kaikenlaista kivaa koiriin liittyvää puuhaa: kuvista, kässää, ulkoilua, leikkiä, jne. Apuopena mukana on pieni ja kiltti Helmi-koira, joka rakastaa lapsia ja rapsutuksia. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille.

Kurssin hinta sisältää materiaalit. Tervetuloa uudet ja aikaisemmin kurssilla olleet. Joka kaudella uudet tekemiset.

OMPELUKONEOMPELUA LAPSILLE

Kuvataidekoulun tila
 30.10.–4.12. ja 15.1.–19.2.26
 to 18.00–19.30

Kurssimaksu 35 € / kurssi
 Ommellaan ompelukoneella pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia ompelutöitä.

Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille.
 Kurssin hinta sisältää materiaalit.

KORUKURSSI LAPSILLE

Kuvataidekoulun tila
 11.9.–16.10.25 ja 5.3.–16.4.26
 to 18.00–19.30

Kurssimaksu 35 € / kurssi
 Tehdään erilaisilla tekniikoilla erilaisia koruja; korviksia, riipuksia, rannekoruja, reppukoruja ja avaimenperiä, yms.
 Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille.
 Kurssin hinta sisältää materiaalit.



Heinolan kuvataidekoulu / Heinolan kansalaisopisto

Ilmoittautumiset netissä:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola
 Lisätietoja:
 Tiina Heiskanen, 044 797 2402,
tiina.heiskanen@jyrankola.fi

KUVISTA LAPSILLE eskari – 2 lk

Kuvataidekoulun tila
 8.9.–8.12. ja 12.1.–20.4.26
 ma 16.15–17.45

Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
 Kurssimaksu 90 € / kausi

KUVISTA LAPSILLE 3–6 lk

Kuvataidekoulun tila
 10.9.–10.12. ja 14.1.–15.4.2026
 ke 18.00–19.30

Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
 Kurssimaksu 90 € / kausi

KÄSSÄÄ LAPSILLE

Kuvataidekoulun tila

11.9.–11.12.25 ja 15.1.–23.4.26

to 16.15–17.45

Piritta Peltola, muotoilija, sisustus-
arkkitehti

Kurssimaksu 90 € / kausi

TAITEEN JÄLJILLÄ

Kuvataideluokka

9.9.–9.12. ja 13.1.–14.4.26

ti 15.15–17.45

Susanna Judin, kuvataiteilija

Kurssimaksu 127 € / kausi

Opinnnot on suunnattu yli 12-vuotiaille
nuorille.

KUVISTA SYSSLOMALLA 1–2 lk

Kuvataidekoulun tila

20.–22.10.25

ma–ke klo 9.00–14.00

Piritta Peltola, muotoilija, sisustus-
arkkitehti

Kuvataideleiri on maksuton osallistujalle

ja se järjestetään yhteistyössä

Heinolan kaupungin kanssa ja rahoitetaan

OSBU-varoin (Heinolan kaupungin osallis-
tapa budjetointi).

KUVISTA SYSSLOMALLA 3–6 lk

Kuvataidekoulun tila

23.–24.10.25

to–pe klo 9.00–14.00

Piritta Peltola, muotoilija, sisustus-
arkkitehti

Kuvataideleiri on maksuton osallistujalle

ja se järjestetään yhteistyössä

Heinolan kaupungin kanssa ja rahoitetaan

OSBU-varoin (Heinolan kaupungin osallis-
tapa budjetointi).



Partiolippukunta Myllykylän Harjuvuokot ry

Sinilähteen seurakuntatalo,

Karjalankatu 24

[https://sites.google.com/site/](https://sites.google.com/site/myllykylanharjuvuokot/)

[myllykylanharjuvuokot/](https://sites.google.com/site/myllykylanharjuvuokot/)

Sudenpennut (7–9 v.)

- tiistai klo 17.00–18.00

Seikkailijat (10–11 v.)

- maanantai klo 17.00–18.00

Seikkailijat (11–12 v.)

- maanantai klo 18.10–19.10

Tarpojat (12–15 v.)

- keskiviikko 16.30–17.30



Partiolippukunta Kymen Vartiot ry

facebook.com/kymenvartiot

lippukunnanjohtaja@kymenvartiot.com

Sudenpennut (7–9-vuotiaat)

Keskiviikkoisin klo 17–18, Pappilankuja 2

Seikkailijat (10–12-vuotiaat)

Keskiviikkoisin klo 18–19, Pappilankuja 2

Tarpojat (12–15-vuotiaat)

Tiistaisin klo 18–19, Pappilankuja 2



Vauva- ja perheuinti

3 kuukauden ikäiselle vauvalle yhdessä
perheen kanssa

Lauantaisin 20.9.–13.12.2025

klo 7.30–10.00 (30 min./ryhmä)

Hinta 130€ / 10 kertaa

Taaperouinti

1–2-vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa

Lauantaisin klo 8.45–9.30

1. kurssi 20.9.–1.11.2025

2. kurssi 8.11.–13.12.2025

Hinta 60 € / 5 kertaa

Vesipeuhula

2–4-vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa

Lauantaisin klo 9.30–10.15

1. kurssi 20.9.–1.11.2025

2. kurssi 8.11.–13.12.2025

Hinta 60€ / 5 kertaa

Lasten alkeisuiimakoulut

5–7-vuotiaille

Tiistaisin tai torstaisin klo 17–18

1. kurssi 16.9.–14.10.2025

2. kurssi 18.9.–16.10.2025

3. kurssi 28.10.–25.11.2025

4. kurssi 30.10.–27.11.2025

Hinta 55 € / 5 kertaa

Lasten jatkouimakoulut

5–7-vuotiaille

Tiistaisin tai torstaisin klo 18–19

1. kurssi 16.9.–14.10.2025

2. kurssi 18.9.–16.10.2025

3. kurssi 28.10.–25.11.2025

4. kurssi 30.10.–27.11.2025

Hinta 55 € / 5 kertaa

Vesiralli

25 metrin uimataidon omaaville lapsille
ja nuorille

Maanantaisin 25.8.–15.12.2025 klo 17–17.50

Hinta 160 € / 15 kertaa

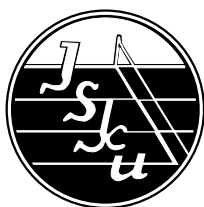
Tekniikkaryhmä

25 metrin uimataidon omaaville lapsille
ja nuorille

Maanantaisin 25.8.–15.12.2025 klo 18–18.50

Hinta 160 € / 15 kertaa





Heinolan Isku – Yleisurheilu

Lisätietoja harjoitusryhmistä ja ilmoittautuminen:
heinolanisku.sporttisaitti.com



Villikissat (4–5-vuotiaat)

- keskiviikko klo 17–18, Sinilähde-talo

Mangustit (6–7-vuotiaat)

- keskiviikko klo 17–18, Sinilähde-talo

Kengurut (8–9-vuotiaat)

- keskiviikko klo 18–19, Sinilähde-talo
- perjantai klo 17–18.30, Sinilähde-talo

Minivalmennus (10–16-vuotiaat):

- keskiviikko klo 19–20, Sinilähde-talo
- perjantai klo 17–18.30, Sinilähde-talo

Kaikkien yllä olevien ryhmien syyskausi alkaa 24.9.2025.

Juoksutreeniryhmä

- sunnuntai klo 17–18, paikka vaihtelee.
- Juoksutreeniryhmä harjoittelee läpi vuoden. Lisätietoa harjoitusryhmistä:
heinolanisku.sporttisaitti.com



Heinolan Tikka-kerho

Vesa Uotila, 040 516 6412
uotila.vesku@gmail.com

Tikanheitto

- 11.8.–15.12.2025 / 5.1.–11.5.2026
- Maanantaisin klo 18.00–19.30
 Lyseonmäenkoulun kivimaasali
 - Nuorten jäsenmaksu 1 €/vuosi.
 - Ei muita maksuja.



Heinolan musiikkiopisto

Savontie 11, 18100 Heinola
www.heinola.fi/kasvatus-ja-opetus/heinolan-musiikkiopisto/
 Vastuuopettaja Eija Kananen
 p. 0500 842 113

Musaopistolla voi harrastaa iästä tai taustasta riippumatta musiikkia ja tanssia. Nuorimmat oppilaat ovat 4 kk:n ikäisiä ja vanhimmat yli 70 vuotta. Aiempia opintoja ei vaadita.

Soitin- ja lauluopinnot ovat pääsääntöisesti yksilöopetusta, ja muskareissa ja tanssissa harrastetaan ryhmissä.

Meillä harrastavat lapset ja aikuiset tasaa-arvoisesti ja samaan hintaan. Opettajamme ovat ammattitaitoisia ja oman soittimensa ja alansa asiantuntijoita.



Heinolan Helluntaiseurakunta

Olkkari, Torikatu 5

Ryhmät syyskuun alusta huhtikuun loppuun, pois lukien koulujen loma-ajat. Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta. Muutokset ja poikkeukset ilmoitetaan nettisivuilla:
heinolanhelluntaiseurakunta.fi/olkkari/

Ikärajaton iltapäivä

Sukupolvet kohtaavat, kaiken ikäiset tervetulleita, myös nuoret. Mahdollisuus löytää varamummo tai lainamukuksu rikastuttamaan elämää.

- Ma klo 14.00–16.30

Nuorten Olkkari (K13)

Tuu hetkeks tai oo koko iltapäivä, vietä aikaa kavereiden kanssa tai löydä uusia, lataa puhelinta, tee läksyjä, hengaila ja tai pelaa lautapelejä. Ja jos haluat jutella jostain mielen päällä olevasta, niin paikalla on aina luotettavia aikuisia. Ja aika usein pientä välipalaakin.

- Ti klo 14.00–16.30
- Ke klo 14.00–16.30
- To klo 14.00–16.30

Nuortenilta (K13)

Tiesitkö että Jeesus trendaa?
 Tuu mukaan ja ota selvää mistä on kyse.

- Ti klo 16.30–18.00

Kerho alakoululaisille

Pelataan, kisataan ja säädetään yhdessä kaikkea kivaa ja joka kerta luetaan kertomus rakastavasta Taivaan Isästä.

- Ke 16.30–17.30

OLKKARI
Living Room



Torikatu 5



Heinolan seurakunta

www.heinolanseurakunta.fi/tule-mukaan

Vastaavat työntekijät:

Salla Leppänen, p.050 595 1403

salla.leppanen@evl.fi

Jari Kovalainen, p. 050 595 1407

jari.kovalainen@evl.fi

Marko Kauppila, p. 050 595 8861

marko.kauppila@evl.fi

Heini Kontiainen, p. 050 595 8864

heini.kontiainen@evl.fi

KERHOTOIMINTA 7–14-vuotiaat

Syyskuussa alkaa kokki-, liikunta- ja muita harrastekerhoja, jotka päivittyvät verkkosivuille syyskuun alussa. Kerhotoiminta on ilmaista. Yhteyshenkilö Salla.

10-SYNTTÄRIT

- Vuonna 2025 10 vuotta täyttävälle
- To 16.10. klo 17.00 Lampisalissa, Lampikatu 16. Erillinen kutsu jaetaan lapsille kouluvierailujen yhteydessä lokakuun alussa. Ilmainen. Yhteyshenkilö Jari.

TYTTÖJEN SYYSLEIRI 17.–19.10.

7–14-vuotiaat

Mäntyharjun Lankaniemessä. Ilmoittautuminen leirille alkaa ma 15.9. klo 12.00 verkkosivuillamme. www.heinolanseurakunta.fi/ryhmat/kouluikaiset-7-14-vuotiaat/leirit Yhteyshenkilö Salla.

POIKIEN PIKKUJOULULEIRI 14.–16.11.

7–14-vuotiaat

Mäntyharjun Lankaniemessä. Ilmoittautuminen leirille alkaa ma 15.9. klo 12.00 verkkosivuillamme. www.heinolanseurakunta.fi/ryhmat/kouluikaiset-7-14-vuotiaat/leirit Yhteyshenkilö Jari.

OHJAAJAKOULUTUS

- Rippikoulun käyneet
- Isos- ja kerhonohjaajatoiminta starttaa 20. elokuuta Arkilla, (Lampikatu 16) klo 16.30–18. Toimintaan kuuluu tapaaminen joka toinen keskiviikko sekä kaksi viikonloppuleiriä. Käy ilmoittautumassa alustavasti osoitteessa tiny.cc/isko2025 Yhteyshenkilöt Marko ja Salla.

NUORTEN VIIKKOTOIMINTA 14 v.–

Nuortenillat 8. elokuuta alkaen perjantaisin nuortentila Arkilla (Lampikatu 16) klo 18–22. Nuortenilloissa pelaillaan, hengailaan, pohditaan kristinuskon asioita ja tarjolla aina iltapalaa. Yhteyshenkilö Marko.

TEATTERIRYHMÄ TEARKKI 14 v.–

Nuorten teatteriryhmä ”Tearkki” etsii jälleen mukaan toimintaan näyttelemisestä, lavastamisesta, puvustamisesta ja teatteritekniikasta kiinnostuneita nuoria. Tänä syksynä Tearkki toteuttaa näytelmän nuorten unelmista ja mahdollisuuksista. Ryhmä harjoittelee Lampisalissa (Lampikatu 16) torstaisin klo 18–20. Ensimmäiset treenit 14. elokuuta. Yhteyshenkilö Marko.

NUORTEN LAULURYHMÄ JA MUSARYHMÄ 14 v.–

Tervetuloa mukaan lauluryhmään tai soitinryhmään. Kokoamme innokkaita laulajia ja soittajia musiikin äärelle. Aloitamme toimintamme to 4.9. klo 17.00–18.30 Arkilla, Lampikatu 16. Yhteyshenkilö Jari.



Heinolan harrastemalli

Harrastemallin toimintaa järjestetään kouluilla kahtena iltapäivänä. Peruskoululaisien koulupäivät pyritään muokkaamaan niin, että lapsi jää suoraan koulusta harrastamaan. Toiminta järjestetään koulun tiloissa tai välittömässä läheisyydessä.

Harrastemalliryhmissä on pieni välipala ja ne ovat maksuttomia kaikille. Koulukyydillä kulkeville lapsille järjestetään koulukyyti harrasteryhmien jälkeen.

Ajankohtaiset tiedot ja ilmoittautuminen:

www.heinola.fi/heinolanharrastemalli

SYYSLUKUKAUSI 25.8.–12.12.2025

KEVÄTLUKUKAUSI 7.1.–15.5.2026

MUUALLA TAPAHTUVA HARRASTEMALLITOIMINTA / UINTI

Heinolan Uimahalli, Urheilukatu 3
Lisätiedot: Uimaopettaja Anniina Törnroos,
044 270 6144, uimaopettaja@heinola.fi

Heinolan Iskun Uintijaosto järjestää iltapäivätoimintaa alakoululaisille uimahallissa. Pelataan, leikitään ja kehitetään uimataittoa. Tutuiksi tulevat erilaiset liikumistavat vedessä, hyppytekniikat, vesiturvallisuustaidot ja uinnissa käytettävät välineet, kuten räpylät ja pyrstöt. Uimataidottomille ja uimataitoisille omat ryhmät. Toiminta on maksutonta ja siihen kuuluu välipala. Ryhmiin ei ole koulukuljetusta.

Syksyn 2025 ryhmät:

Ilmoittautuminen alkaa viikolla 33.

- Uimataidottomien ryhmät pienessä altaassa

- Uimataitoisten ryhmät isossa altaassa

Edellyttää isoon altaaseen riittävää uimataittoa.

Ilmoittautuminen:

www.heinola.fi/heinolanharrastemalli

HARRASTETOIMINTA YLÄKOULU:

KouluPT eli koulupohjainen personal trainer auttaa yläkoululaisia lisäämään liikuntaa ja hyvinvointia koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla. KouluPT tekee tiivistä yhteistyötä oppilashuollon kanssa ja ohjaa harrastemallin avoimia liikunta- ja kuntosaliryhmiä viikoittain yläkoululla. Tavoitteena on tehdä liikkumisesta hauskaa, saavutettavaa ja osaksi arkea!

Keskiviikkoisin

kuntosaliryhmä koulun omalla kuntosalilla klo 15–16

Torstaisin

ABC (Afternoon Band Club) klo 14–15.30
Avoin liikkasali klo 14–16

Ajankohtaisista harrastuksista lisäinfoa:
www.heinola.fi/heinolanharrastemalli

Yhteystiedot:

Koulu Pt / Heinolan liikuntapalvelut
Aku Hannula, 044 769 4152
aku.hannula@heinola.fi



Heinolan kaupungin nuorisopalvelut

www.heinola.fi/kasvatus-ja-opetus/heinolan-nuorisopalvelut-2/

Pleissi

Lampikatu 1

- Ma klo 14–20 11–17-v.
- Ti klo 14–20 13–17-v.
- Ke klo 14–20 13–17-v.
- Pe klo 14–20 13–17-v.

Jukka Venemies, p. 050 091 8602

MiniPleissi 3–6-luokkalaissille

Torstaisin klo 13–16

Pleissillä, Lampikatu 1

Mira Utti, p. 044 797 5741

Jere Koponen, p. 044 769 3065

Heinolan kaupungin liikuntapalvelut

Johanna Saarinen, 050 595 8854
www.heinola.fi/lapeli

MOTO-liikkari

• Keskiviikkoisin klo 14.15–15, Kailas-talo
MOTO-liikkari on tarkoitettu lapsille, joilla on erityisohjauksen tarve. MOTO-liikkarissa kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoitellaan motorisia taitoja sisällä ja ulkona. Liikkumisen iloa.

Yleisöluistelu

Katso yleisöluisteluaajat:
www.heinola.fi/jaahalli

Etsivä Harrastetoiminta

Etsivät harrasteohjaajat auttavat harrastuksen etsinnässä kuntalaisia. Heille voi laittaa yhteydenottopyynnön Webropol-kyselyn kautta
link.webropol.com/s/etsivaharrastyo24

Etsivät harrasteohjaajat:

• Lapset ja perheet

liikunnanohjaaja Kaisa Kauppi-Orpana,
044 797 7096

• Nuoret

etsivä nuorisohjaaja Jenna Sinivaara,
044 769 2980

Harrastesetelillä tuetaan syrjäytymisvaarassa olevia tai vähävaraisia heinolalaisia. Tukea voivat hakea kaiken ikäiset heinolalaiset. Harrasteseteliä voi hakea Webropol-kyselyn kautta elokuun alusta alkaen. Tämän jälkeen etsivä harrasteohjaaja on yhteydessä ja keskustelee tuen saannista. Tuen suuruus on maksimissaan 200 euroa vuodessa henkilöltä. Hyväksytyt päätöksen myötä yritys/yhdistys laskuttaa sovitun kausimaksun kaupungilta. Harrasteseteleitä jaetaan niin kauan kuin määrärahaa riittää.

Kysy lisää Etsiviltä harrasteohjaajilta.

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ



Heinola

Lasten ja perheiden liikunta
www.heinola.fi/lapeli