

## TÄISKASVANUTE HUVITEGEVUS SPORDIS 2023/2024

<b>AS Avraal spordisaal, Lao tn 5</b>			
1.	Viis Treeningstuudio OÜ, treeningud naistele, meestele, noortele	Esmaspäev kell 18.00 kangitreenn	Evelin Vals 53313610 evelinvals@gmail.com
		Teisipäev kell 18.30 zumba	
		Kolmapäev kell 18.30 intervalltreening	
		Neljapäev 18.00 ringtreening	
<b>Põlva Spordikeskus, Uus tn 3</b>			
2.	Jõusaalitreeningud naistele *	Esmaspäev kell 18.00-20.10	Eve Reitalu 5554 6445
		Neljapäev kell 19.00-20.00	
3.	Hüdroobika	Teisipäev kell 18.00-19.00	Eve Reitalu 5554 6445
4.	Terapeutiline võimlemine	Kolmapäev kell 18.00-19.00	Eve Reitalu 5554 6445
5.	Pilates	Neljapäev kell 18.00-19.00	Elin Suits 503 3576
6.	Vesiaeroobika	Pühapäev kell 17.00	Reet Külaots 5563 4477
7.	Võrkpall meestele*	Esmaspäev kell 19.00-20.30	Erko Jakobson 5664 3946
8.	Võrkpall naistele*	Teisipäev kell 19.00-20.30 Neljäpäev kell 19.00-20.30	Heli Sadam 5343 1019
9.	BJJ/MMA treeningud	Teisipäev kell 18.30-19.30 Neljäpäev kell 18.30-19.30	Kristjan Kangro 5698 9963
*grupp on täis			
<b>Põlva Kool, Koolimaja tee 1 aula</b>			
10.	Ringtreening	Esmaspäev kell 18.00-19.00	Tiina Ilves 5550 4737
11.	Kogu keha treening	Kolmapäev kell 18.00-19.00	Tiina Ilves 5550 4737
12.	Core Fit	Neljapäev kell 17.30-18.30	Eve Reitalu 5554 6445
<b>Põlva Kool, Lina 21 võimla</b>			
13.	Võrkpalliklubi Volly treeningud	Kolmapäev kell 17.30-19.00 naised	Heli Sadam 5343 1019
		Kolmapäev kell 19.00-20.30 mehed	
14.	Võrkpall	Pühapäev kell 14.30-16.00	Argo Puna
15.	Tennis	Teisipäev kell 20.30-22.00	Elo Toom 5392 3809
		Reede kell 19.00-20.30	
<b>Põlva Päevakeskus, Uus tn 2</b>			
16.	Võimlemine	Esmaspäev kell 9.00, kell 10.00	Helje Põvvat 517 7891
17.	Jooga	Esmaspäev kell 17.30 - 18.45	Aime Kuljus 513 0059
<b>Vastse-Kuuste Kool</b>			
18.	Tervisevõimlemine	Esmaspäev kell 18.00	Loore Sõna 5013954
<b>Mooste Kultuurimaja</b>			
19.	Indiaca	Esmaspäev kell 19.00	Raimund Otsmaa 522 6496
		Kolmapäev kell 19.00	

20.	Lauatennis meestele ja naistele	Neljapäev kell 19.00	Margus Petersell 5008	515
21.	Tervisevõimlemine	Teisipäev kell 19.00	Vaike Kumari 504 2466	
		Neljapäev kell 19.00		
22.	Eakate liikumisrühm	Neljapäev kell 9.30	Anu Protsin 5194 9817	
<b>Põlva Kultuuri- ja Huvikeskus</b>				
23.	Tai Chi ja Chi Kung	Esmaspäev kell 18.00	Viktor Palmet 512 8188	
		Kolmapäev kell 18.00		
<b>Ahja Kultuurimaja</b>				
24.	Võimlemine	Laupäev kell 9.00-11.00	Maris Põkka 56566642	
<b>Tilsi staadionimaja jõusaal</b>				
25.	Jõusaal	Avatud iga päev 8.30-22.00 vajalik eelnevalt registreerida	Kätlin Piirimaa 5612 2066	
<b>Pubi Vana Vaksal, Jaama 63A</b>				
26.	DARTS	Esmaspäev kell 18.00-23.00	Davis Kostõgov 529 4002	
<b>Lättekoda, Taevaskoja küla, Taevaskoja tee 1</b>				
27.	Kundalini jooga algajatele alates 2. novembrist	Neljapäev kell 10.30-12.00 vajalik eelnevalt registreerida	Kaja Bleive kaja.bleive@gmail.com	
<b>Mammaste Discgolfipark</b>				
28.	Discgolf	Rada avatud huvilistele lume tulekuni. Võistlussarjade info FB Mammaste Discgolfipark	Marion Kull 5354 4927	
<b>Mammaste kõnnirajad ja suusarajad</b>				
29.	Kõndimine ja suusatamine	Rada on huvilistele kasutamiseks sõltuvalt ilmastikuoludest ja suusaradade valmistamise võimalustest.		
<b>MTÜ Põlva Talitsuklõja</b>				
30.	Talisuplus	Hooaeg november - aprill. Põlva järve rannas on talvel soojak. Aeraatoriga tagatud jäääuk 24/7. Info FB Talisuplus Põlvas	Ardi Kikerman 5837 9974	
<b>SINU KEHA TERAAPIAKESKUS, Kesk 19, 3. korrus TAIBULA ruumides, FB Trennid Moostes</b>				
31.	Treening selg, kõht, tuhar alates 13. novembrist	Esmaspäeval kell 17.15	INFO 5049979	
		Esmaspäeval kell 18.30		
<b>JÕUSAALI TREENINGUD Põlvas, Tuglase 5 , teraapiagrupp.com,</b>				
32.	treeningud koos juhendajaga	aeg kokkuleppel	INFO 7333113	