

TÄISKASVANUTE HUVITEGEVUS SPORDIS 2025/2026

AS Avraal spordisaal, Lao tn 5

1.	Viis Treeningstudio OÜ, treeningud naistele, meestele, noortele	Teisipäev kell 18.00 kangitreenn	Evelin Salandu 53313610 evelinvals@gmail.com
		Neljapäev 18.00 ringtreening/intervalltreening	
2.	STEPP-treening	Teisipäev kell 19.00	Merilin Lementa 5178675

Põlva Spordikeskus, Uus tn 3

3.	Jõusaalitreeningud naistele *	Esmaspäev kell 18.00 ja 19.10	Eve Reitalu 5554 6445
		Neljapäev kell 18.00, 19.10	
4.	AQUA CIRCUIT(ujulas)	Teisipäev kell 18.00-19.00	Eve Reitalu 5554 6445
5.	CORE FIT	Kolmapäev kell 17.15	Eve Reitalu 5554 6445
6.	Terapeutiline võimlemine	Kolmapäev kell 18.15-19.15	Eve Reitalu 5554 6445
7.	Võistluskunst (JODO) MTÜ Kõbukan	Kolmapäev kell 19.15–20.15	Juulia-GabrielleMoreau +358401306074 info@jodoestonia.ee
8.	Indiaca	Kolmapäev kell 18.30–20.00 Pühapäev kell 17.00–20.00	Timo Varik 514 1408
9.	Vesiaeroobika*	Pühapäev kell 18.00–18.45	Reet Külaots 5563 4477
10.	Võrkpall meestele*	Esmaspäev kell 19.00-20.30	Erko Jakobson 5664 3946
11.	Võrkpall naistele*	Teisipäev kell 19.00-20.30	Heli Sadam 5343 1019
12.	Võrkpallklubi Volley treeningud naistele ja meestele*	Neljapäev kell 19.00-20.30	Erko Jakobson 5664 3946
13.	Korvpall harrastajatele*	Teisipäev kell 17.30-19.00 Neljapäev kell 18.00 -19.00	Markus Kão 5594 5171
14.	BJJ/MMA treeningud	Teisipäev kell 18.30-19.30 Neljapäev kell 18.00-19.00	Kristjan Kangro 5698 9963

*grupp on hetkel täis, vabade kohtade tekkimisel võimalik liituda

Põlva Kool, Koolimaja tee 1 aula

15.	Matitreening (kogu keha treening)	Esmaspäev kell 18.00-19.00	Tiina Ilves 5550 4737
16.	LA DANSE hobitantsutrenn	Teisipäev kell 19.00	Kristiin Raudsepp 56875666
17.	Ringtreening	Kolmapäev kell 18.00-19.00	Tiina Ilves 5550 4737

Põlva Kool, Lina 21 võimla

18.	Võrkpallklubi Volley treeningud	Kolmapäev kell 17.30-20.30	Erko Jakobson 5664 3946
19.	Tennis	Teisipäev kell 20.30-22.00 Reede kell 20.00	Elo Toom 5392 3809

20.	Suvisel ajal tennisväljakul trennid	Esmaspäev, kolmapäev, reede kell 18.30	Elo Toom 5392 3809
Põlva Päevakeskus, Uus tn 2, paevakeskus@polva.ee, tel 5199 4334			
21.	Tervisevõimlemine	Esmaspäev kell 9.00, kell 10.00, 11.00 Reedel kell 9.00, kell 10.00, 11.00	Helje Põvvat 517 7891
Põlva Kool Vastse-Kuuste maja, FB naisteklubi kolmapäev, tel 5013954			
22.	Eakate tervisevõimlemine	Esmaspäev kell 18.00	Külli Volmer 5302 2793
Põlva Kool Tilsa maja, kontaktisik Piia Roost, tel 5592 2825			
23.	Jumping	Teisipäev kell 19.00	Ly Vätson
24.	Zumba	Neljapäev kell 18.00	Greta Varb
Mooste Kultuurimaja			
25.	Indiaca	Esmaspäev kell 19.00	Raimund Otsmaa 522 6496
		Tteisipäev kell 19.00	
26.	STEPP-treening	Teisipäev kell 19.00	Merilin Lementa 5178675
		Kolmapäev kell 19.00	
27.	Tervisevõimlemine naistele	Teisipäev kell 19.00 galeriis	Vaike Kumari 5042466
		Neljapäev kell 19.00 galeriis	
28.	Lauatennis meestele ja naistele	Neljapäev kell 19.00	Margus Petersell 515 5008
Põlva Kultuurikeskus(tantsusaali pikendus)			
29.	Tai Chi ja Chi Kung	Esmaspäev kell 18.00	Viktor Palmet 512 8188
		Kolmapäev kell 18.00	
Ahja Kultuurimaja			
30.	Võimlemine	Neljapäev kell 18.30-20.00	Maris Põkka 56566642
Tilsi staadionimaja jõusaal			
31.	Jõusaali treening	Avatud iga päev 8.30-22.00 vajalik eelnevalt registreerida	Kätlin Piirimaa 5612 2066
Pubi Vana Vaksal, Jaama 63A			
32.	DARTS	Esmaspäev kell 18.00-23.00	Davis Kostõgov 529 4002
Lättekoda, Taevaskoja küla, Taevaskoja tee 1, www.lattekoda.ee			
33.	Hommikune jooga tund	Teisipäev 8.30- 10.00	Kaja Bleive 5615 3222
34.	Õhtune jooga tund	Neljapäev 18.00 - 19.30 (Taevaskoja külamajas)	Kaja Bleive 5615 3222
35.	Meditatsiooniõhtu	Esmaspäev 20.00- 21.00	Kaja Bleive kaja.bleive@gmail.com
	Individuaaltunnid kokkuleppel Algajate kursuse grupi loomiseks võtta ühendust.		
Mammaste Discgolfipark			
36.	Discgolf	Rada avatud huvilistele lume tulekuni. Võistlussarjade info FB Mammaste Discgolfipark	Marion Kull 5354 4927
Intsikurmu, Mammaste kõnnirajad ja suusarajad			

37.	Kõndimine ja suusatamine	Rajad on huvilistele avatud kasutamiseks aastaringselt sõltuvalt ilmastikuoludest ja suusaradade valmistamise võimalustest.	Markus Käo 5594 5171
MTÜ Põlva Talitsuklõja			
38.	Talisuplus	Hooaeg november - aprill. Aeraatoriga tagatud jääauk 24/7. Info FB Talisuplus Põlvas.	Ardi Kikerman 5837 9974
JÕUSAALI TREENINGUD Põlvas, Tuglase 5 , teraapiagrupp.com,			
39.	Treeningud koos juhendajaga	aeg kokkuleppel maja avatud E -R kell 8.30-17.00	INFO 733 3113 või 56284994