

Liikuntatoimen syksyn ohjelma 2018

Jumppa Huutjärven koulun salin c-osassa

Maanantaisin klo 16.00-17.00

Tunnilla mm. keppi ja kuminauhajumppaa

Ohjaaja: Hanna Puhakka p. 040 710 4683

Jumppa aikuisille ja ikääntyville Hirvikosken koululla

Maanantaisin klo 17.30-18.30.

Jumppassa kehitetään tasapainoa, liikkuvuutta ja lihaskuntoa monipuolisesti eri välineitä käyttäen. Jumppa on osa Liikettä niveliin -hanketta.

Ohjaaja: Siiri Kinnunen

Ohjattu kuntosalivuoro Pyroll Areenalla

Tiistaisin klo 10.00-11.00.

Sinulle, joka haluat ylläpitää ja kehittää lihaskuntoasi ja liikkuvuutta.

Kuntosalivuoro on osa Liikettä niveliin -hanketta

Ohjaaja: Siiri Kinnunen

Osallistumismaksuna kuntosalimaksu Pyroll Areenan hinnaston mukaan, ohjaus ilmainen.

Tuolijumppa kirkonkylällä seurakuntatalolla

Keskiviikkoisin klo 9.00-9.45.

Tule kohentamaan kuntoasi tuolijumpan merkeissä. Tuolijumppa on osa Liikettä niveliin -hanketta

Osoite: Pappilantie 5, 49270 Pyhtää

Ohjaaja: Siiri Kinnunen

Jumppa Suur-Ahvenkosken koululla

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00.

Tunnilla Kuminauha ja keppijumppaa.

Ohjaaja: Hanna Puhakka

Nuorten kuntosalivuoro Pyroll Areenalla

Keskiviikkoisin klo 16.00-17.00.

Kuntosalivuoro on osa Liikuntakaverit -hanketta.

Uimahallimatkat Katariinaan

Torstaisin

Hirvikosken kauppa 9.15

Kirkonkylä 9.35

Purola päkki pub 9.45

Siltakylä kunnanvirasto 9.55

Huutjärven koulu 10.00

Heinihden konepaja 10.05

Paluukyyti uimahallilta 12.00

Matkan hinta 9€ / krt. (sis. kuljetuksen, uimahallimaksun ja vesijumpan). Maksut laskutetaan kerran kuukaudessa.

Lisätietoa: Hanna Puhakka p. 040 710 4683

Jumppaa aikuisille ja ikääntyville Purolan koululla

Torstaisin klo 17.30-18.30.

Jumppassa kehitetään tasapainoa, liikkuvuutta ja lihaskuntoa

monipuolisesti eri välineitä käyttäen. Jumppa on osa Liikettä niveliin -hanketta.

Ohjaaja: Siiri Kinnunen

Pyhtään kirkonkylän kuntosali

on vapaasti käytettävissä kaikille yli 16-vuotiaille Pyhtään

kuntalaisille vuosimaksua vastaan. Sopimusta ja maksua vastaan avaimia saa Pyhtään kunnanviraston neuvonnasta.

Vain 60€ / vuosi.

Pelailuvuoro

Perjantaisin klo 20.00-21.00

Aikuien omatoimi pelailuvuoro Huutjärven koulun salissa.

Lisätietoja: Siiri Kinnunen

Kuntotestipäivät Huutjärven urheilukentällä

Torstaina 30.8. klo 17.00-19.00

ja tiistaina 4.9. klo 17.00-19.00.

Kentällä on mahdollisuus testata oma fyysinen kunto kävelemällä 2 km matka (UKK-kävelytesti) tai juoksemalla matkaa 12 minuutin ajan (Cooperin testi). Viimeiset testattavat sekä Cooperissa että kävelytestissä lähetetään klo 18:30.

Ota mukaan verryttelyvaatteet ja juomapullo. Testit ovat maksuttomia, eikä tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Pyöräretkipäivä

Tiistaina 11.9. klo 17.00 lähtö ABC Majakalta.

Sopii kaiken tasoisille ja ikäisille. Pyöräilijöiltä edellytetään kypärän käyttöä. Ota mukaan juomapullo. Matkalla pidetään lepotauko ja on mahdollisuus syödä retkieväät. Retki on maksuton, eikä sille tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Tanssikurssi

5.9.-17.10. klo 19.00-20.30

Tanssit: Foxi, valssi kn., valssi hidas, rumba, tango, slowfusu.

Kurssihinta: 45€ / oppilas.

Järjestäjä: Tanssikoulu Kristal. Tiedustelut: puh. 0405814273.

Lisätietoja ohjaajalta:

Siiri Kinnunen

Liikuntaneuvoja

p. 044 7676 641

siiri.kinnunen@pyhtaa.fi