

Da 70/2017

22.8 - 31.12.2017

RYHTÄÄ

Pyhtään liikuntatoimen syksy 2017

Jumppa Huutjärven koulun salin c-osassa

Maanantaisin klo 16-17.00 HUOMI UUSI AIKA!

Tunnilla mm. keppi- ja kuminauhajumppaa.

Ohjaaja: Hanna Puhakka, p. 040 710 4683

Syyskuussa jumppa ulkona, salin valmistuttua jumppa siirtyy saliin.

Jumppa aikuisille ja ikääntyville Hirvikosken koululla

Maanantaisin 4.9. alkaen klo 17.30-18.30.

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

Ohjaaja: Tiia Vanhala. **UUSI PÄIVÄ!**

Ohjattu kuntosalivuoro Pyroll areenalla

Sinulle, joka haluat ylläpitää ja kehittää lihaskuntoasi ja liikkuvuutta.

Tiistaisin 5.9. alkaen klo 10-11.00.

Kuntosalivuoro on osa *Liikettä niveliin -hanketta*.

Ohjaaja: Tiia Vanhala.

Osallistumismaksuna kuntosalimaksu Pyroll Areenan hinnaston mukaan, ohjaus ilmainen.

Terveyskioski kirjastolla

Tiistaisin, joka kuudes viikko. Tule mittaamaan verenokeri, verenpaine ja hae tietoa miten parannat hyvinvointiasi.

29.8. klo 14-16.00, 10.10 klo 14-16.00 ja 21.11 klo 14-16.00.

Terveyskioski on osa *Liikettä niveliin -hanketta*.

Lisätietoa antaa: Tiia Vanhala.

Tuolijumppa Kirkonkylällä seurakuntatalolla

Keskiviikkoisin alkaen 6.9. klo 9-10.00.

Tule kohentamaan kuntoasi tuolijumpan merkeissä.

Tuolijumppa on osa *Liikettä niveliin -hanketta*.

Osoite: Pappilantie 5, 49270 Pyhtää.

Ohjaaja: Tiia Vanhala.

Jumppa Suur-Ahvenkosken koululla

Keskiviikkoisin alkaen 6.9. klo 15-16.00.

Tunnilla kuminauha- ja keppijumppaa.

Ohjaaja: Hanna Puhakka.

Nuorten kuntosalivuoro Pyroll Areenalla

Keskiviikkoisin alkaen 6.9. klo 16-17.00.

Kuntosalivuoro on osa *Liikuntakaverit -hanketta*.

Lisätietoja: Tommi Paju p. 040 710 4747.

Lavatanssikerho Suur-Ahvenkosken koululla

Keskiviikkoisin 6.9. alkaen, jatkuu huhtikuun loppuun 2018.

Tanssiryhmä 1 keskiviikko klo 18.30-19.45.

Tanssiryhmä 2 keskiviikko klo 19.45-21.00.

Osallistumismaksu 5€/oppilas. Ilmoittautumiset paikanpäällä tai p. 0405814273. *Järjestäjä tanssikoulu Kristal.*

Uimahallimatkat Katarinaan

Torstaisin

Hirvikoskenkauppa 9.15

Kirkonkylä 9.35

Purola päkki pub 9.45

Siltakylä kunnanvirasto 9.55

Huutjärven koulu 10.00

Heinlahden konepaja 10.05

Paluukvyti 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 7.9. alkaen klo 17.30-18.30.

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

Ohjaaja: Tiia Vanhala. **UUSI PÄIVÄ!**

Pyhtään kirkonkylän kuntosali

on vapaasti käytettävissä kaikille yli 16-vuotiaille

Pyhtään kuntalaisille vuosimaksua vastaan.

Sopimusta ja maksua vastaan avaimia saa Pyhtään

kunnanviraston neuvonnasta.

HUOMI PÄIVÄ! Joka kuukauden ensimmäinen torstai

nyt myös ohjaaja paikalla klo 16-17.00!

Päivät: 7.9., 5.10., 2.11. ja poikkeuksena 30.11.

Aikuisten ilmainen pelailuvuoro

Aika ilmoitetaan Huutjärven koulun liikuntasaliremontin valmistuttua.

Lisätietoja antaa:

Nuoriso- ja liikuntasihteerit:

Nana Toivanen p. 040 710 4681

Liikuntaneuvoja/ohjaaja:

Tiia Vanhala p. 044 767 6641