

PYHTÄÄ
PYTTIS

Pyhtään liikuntatoimi

SYKSYN 2018 OHJELMA



RYHMÄLIIKUNTAA NUORILLE

Pyhtään kunnan liikuntatoimi sekä pyhtääläiset urheiluseurat ovat yhteistyössä aloittaneet tämän vuoden alussa kokeilun, jossa seurojen ja kunnan järjestämään aikuisille suunnattuun ryhmäliikuntaan voivat osallistua kaikki pyhtääläiset 14-21-vuotiaat nuoret maksutta.

Tavoitteena on lisätä ryhmäliikuntamahdollisuuksien tarjontaa nuorille sekä edistää nuorten elämäntapaa ja terveellistä ja liikunnallista elämäntapaa.

Toimi näin! Ota selvää sinua kiinnostavasta ryhmästä, sovi ryhmän ohjaajan kanssa maksujen laskuttamisesta kunnalta ja mene mukaan toimintaan! Nyt pääset kokeilemaan erilaisia ryhmäliikunnan muotoja täysin maksutta ja helposti.

Lisätietoja saat kunnan liikuntatoimistosta Nanalta, nana.toivanen@pyhtaa.fi, p. 040 710 4681



Tulossa syksyllä: Nuorille suunnattu **kuntosalikirssi!**

Lisätietoja Olavi Pohjatalolta, olavi.pohjatalo@gmail.com

ILMAISTA LIIKUNTANEUVONTAA TÄYSI-IKÄISILLE PYHTÄÄLÄISILLE!

Oletko tyytyväinen liikunta- ja ruokailutottumuksiisi? Kaipaako ohjeita liikunnan aloittamiseksi, motivointia, tietoa omasta terveydestäsi tai apua oman liikuntalajin löytämiseksi? Tahdotko henkilökohtaista liikuntaneuvontaa tai liikuntasuunnitelman? Tervetuloa maksuttomaan liikuntaneuvontaan!

Voit varata ajan ilmaiseen liikuntaneuvontaan puhelimitse, sähköpostilla tai jättämällä yhteystietosi yhteydenottoa varten.



Liikuntaneuvoja / liikunnanohjaaja

Siiri Kinnunen

siiri.kinnunen@pyhtaa.fi

p. 044 767 6641

Pyhtään liikuntatoimen syksy 2018 alkaen viikolla 36

Jumppa Huutjärven koulun salin c-osassa

Maanantaisin klo 16.00-17.00.

Tunnilla mm. keppi ja kuminauhajumppaa.

Alkaen 3.9.

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.

Alkaen 3.9.

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.

Alkaen 4.9.

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.

Alkaen 5.9.

Osoite: Pappilantie 5, 49270 Pyhtää

Ohjaaja: Siiri Kinnunen

Sauvakävelyryhmä Huutjärvellä

Keskiviikkoisin

Lähtö Huutjärven koululta klo 9.30, paluu koululle noin klo 11.00.

Ryhmässä lenkkeillään lähimaastossa, sekä venytellään lenkin loppuksi.

Alkaen 5.9.

Ohjaaja: Hanna Puhakka

Jumppa Suur-Ahvenkosken koululla

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00.

Tunnilla kuminauha ja keppijumppaa.

Alkaen 5.9.

Ohjaaja: Hanna Puhakka

Nuorten kuntosalivuoro Pyroll Areenalla

Keskiviikkoisin klo 16.00-17.00.

Kuntosalivuoro on osa Liikuntakaverit hanketta.

Alkaen 5.9.

Uimahallimatkat Katariinaan

Torstaisin

Hirvikoski Lossirannantien pysäkki 9.15

Kirkonkylä 9.35

Purola päkki bub 9.45

Siltakylä kunnanvirasto 9.55

Huutjärven koulu 10.00

Heinlahden konepaja 10.05

Paluukyyti uimahallilta 12.00

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

Alkaen 6.9.

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.

Alkaen 6.9.

Ohjaaja: Siiri Kinnunen

Pelailuvuoro

Perjantaisin klo 20.00-21.00

Aikuisten omatoimi pelailuvuoro Huutjärven koulun salissa.

Alkaen 7.9.

Lisätietoja: 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.

Tanssikurssi

5.9.-17.10.2018 klo 19.00-20.30

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

Kurssihinta: 45€ / oppilas.

Järjestäjä: Tanssikoulu Kristal. Tiedustelut: puh. 0405814273.



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 2km 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 retkievää. Retki on maksuton, eikä sille tarvitse ilmoittautua ennakoon.



Yhteystiedot:
Liikuntaneuvoja / liikunnanohjaaja
Siiri Kinnunen
p. 044 767 6641
siiri.kinnunen@pyhtaa.fi

