



Pyhtään  
LIIKUNTATOIMEN  
SYKSY 2017

## UIMAHALLIMATKAT KATARIINAAN

### **Torstaisin** 7.9 alkaen

Hirvikoskenkauppa	9:15
Kirkonkylä	9:35
Purola Päkki Bub	9:45
Siltakylä kunnanvirasto	9:55
Huutjärven koulu	10:00
Heinlahden konepaja	10:05
<u>Paluukyyti uimahallilta</u>	12:00

Matkan hinta 9€ (sis. kuljetuksen, uimahallimaksun ja vesijumpan) Maksut laskutetaan kerran kuukaudessa. Lisätietoa: Hanna Puhakka p. 040 710 4683

## PYHTÄÄN KIRKONKYLÄN KUNTOSALI

on vapaasti käytettävissä kaikille yli 16-vuotiaille Pyhtään kuntalaisille vuosimaksua vastaan.

Sopimusta ja avaimia saa Pyhtään Kunnanviraston neuvonnasta.

**HUOM:** Joka kuukauden ensimmäinen torstai nyt myös ohjaaja paikalla klo. 16-17.00!. Päivät: 7.9, 5.10, 2.11 ja poikkeuksena 30.11.

Nuoriso- ja liikuntas sihteeri  
**Nana Toivanen p.040 710 4681**  
nana.toivanen@pyhtaa.fi

Liikuntaneuvoja/ohjaaja  
**Tiia Vanhala p.044 767 6641**  
tiia.vanhala@pyhtaa.fi

Nuoriso- ja liikunnanohjaaja  
**Hanna Puhakka p.040 710 4683**  
hanna.puhakka@pyhtaa.fi

[www.pyhtaa.fi/liikunta](http://www.pyhtaa.fi/liikunta)

## JUMPPA HUUTJÄRVEN KOULUN SALIN C-OSASSA

**Maanantaisin 4.9 alkaen, klo. 16-17.00. 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.**

Jumpassa 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 Verensokeri, 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-AHVENKOSKENKOULULLA

**Keskiviikkoisin alkaen 6.9. klo. 15-16.00.**

Tunnilla Kuminauha ja keppijumppaa.

Ohjaaja: Hanna Puhakka.

## LAVATANSSIKERHO SUUR-AHVENKOSKEN KOULULLA

**Keskiviikkoisin 6.9.17 alkaen**, jatkuu Huhtikuun loppuun 2018.

Tanssiryhmä 1 keskiviikko klo 18.30-19.45

Tanssiryhmä 2 keskiviikko klo 19.45-21.00

Ilmoittautumiset paikanpäällä tai puh. 0405814273.

Osallistumismaksu 5€ /oppilas.

*Järjestäjä tanssikoulu Kristal.*

## NUORTEN KUNTOSALIVUORO

**Keskiviikkoisin Pyroll Areenalla alkaen 6.9 klo. 16-17.00.**

Kuntosalivuoro on osa *Liikuntakaverit hanketta*.

Lisätietoja: Tommi Paju p. 040 710 4747

## 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!**

## AIKUISTEN ILMAINEN PELAILUVUORO

Aika ilmoitetaan Huutjärven koulun liikuntasaliremontin valmistuttua.

**PYHTÄÄPYTTIS**

*Tiennäyttäjä* jo vuodesta 1347