

Liikuntatoimen syksyohjelma 2020

Poikkeustila huomioiden aloitamme jumpat ulkona, noudatamme hyvää käsihygieniaa ja turvavälejä, tulethan jumpalle vain täysin terveenä.

MAANANTAISIN (7.9.-7.12.2020)

- Jumppa Huutjärven koulun salin c-osassa klo 15.00-16.00
- Jumppa Hirvikosken koululla klo 17.30-18.30

TIISTAISIN (8.9.-8.12.2020)

- Ohjattu kuntosalivuoro Pyroll Areenalla klo 09.30-10.30 (Osallistumismaksuna kuntosalimaksu Pyroll Areenan hinnaston mukaan, ohjaus ilmainen.) **HUOM! KUNTOSALIRYHMÄ ALKAA MYÖHEMMIN SYKSYLLÄ. ASIASTA TIEDOTAAN LÄHEMPÄNÄ.**
- Nuorten kuntosalivuoro Hiomonraitin kuntosalilla klo 17.00-18.00

KESKIVIIKKOISIN (9.9.-9.12.2020)

- Tuolijumppa Kirkonkylän seurakuntatalolla klo 9.00-9.45
- Sauvakävelyryhmä Huutjärvellä. Lähtö Huutjärven koululta klo 9.30, paluu noin klo 11.00
- Jumppa Suur-Ahvenkosken koululla klo 15.00-16.00
- Nuorten kuntosalivuoro Pyroll Areenalla klo 16.00-17.00

TORSTAISIN (10.9.-10.12.2020)

- Uimahallimatkat Katariinaan
 - Hirvikoski Lossirannantien pysäkki 9.15
 - Kirkonkylä 9.35
 - Purola Päkki pu 9.45
 - Entinen kunnanvirasto 9.55
 - Huutjärven koulu 10.00
 - Heinlahden konepaja 10.05
 - Paluukyyti uimahallilta 12.00

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

- Jumppa Purolassa Pyttis svenska skola klo 17.30-18.30

Kuntotestipäivät Huutjärven urheilukentällä

Tiistaina 1.9. klo 15.00-17.30

ja maanantaina 7.9. klo 10.00-12.00.

- o Kentällä on mahdollisuus testata oma fyysinen kunto kävelemällä UKK-kävelytesti (6 min) tai juoksemalla matkaa 12 minuutin ajan (Cooperin testi) sekä lihaskuntotestit.
- o Viimeiset testattavat sekä Cooperissa että kävelytestissä lähetetään tiistaina 1.9. klo 17.00 ja maanantaina 7.9. klo 11.30.
- o Ota mukaan verryttelyvaatteet ja juomapullo (ja sykemittari jos mahdollista). Testit ovat maksuttomia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua ennakoon. Tule testaamaan tämänhetkinen kuntotasosi!

Yhteystiedot / Lisätietoja:

Liikunnanohjaaja

Saara Lehtoranta-Naskali

050 535 4199

saara.lehtoranta-naskali@pyhtaa.fi

Liikuntapalvelukoordinaattori

Siiri Kinnunen

044 767 6641

siiri.kinnunen@pyhtaa.fi

Nuoriso- ja liikunnanohjaaja

Hanna Puhakka

040 710 4683

hanna.puhakka@pyhtaa.fi