

Pyhtään liikuntaa kevääällä 2025



Sisältää

- Liikuntapalveluiden kevätkauden ohjelma
 - Liikuntaneuvonta
- Lasten ja nuorten liikuntaneuvonta
 - Liikuntavälinelainaus
 - Ajankohtaiset
 - Perheliikuntavuoro
 - Liikuntapaikat
- Kuntokortti maaliskuu-toukokuu
- Pyhtään liikuntatoimintaa
 - Liikuntasuosituks

Kevätkauden ohjattu liikunta 7.1.-7.5.2025

Tunnit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia (ellei toisin mainita).

Maanantai 13.1.-5.5.2025

- **Jumppa Huutjärven koulun sali klo 15.00–15.45**
- **Kehonhuolto/liikkuvuus Huutjärven koulun sali klo 16.00–16.45 (viikoittain!)**
 - Huutjärventie 56, 49210 Huutjärvi
- **Jumppa Hirvikosken koulu klo 17.30–18.30**
 - Harjuntie 1631, 49290 Vastila

Tiistai 7.1.-6.5.2025

- **Kuntosalivuoro Pyroll Areena klo 13.00–14.30**
(Kuntosalimaksu)
 - Huutjärventie 187, 49200 Heinlahti

Kuntosalille ei tarvitse varata vuoroa, riittää että saavut paikalle. Jokainen voi valita itselleen sopivan laskutusmuodon (esim. kertakäynti, kymppikortti, kuukausi- tai vuosikortti). Pyroll Areena laskuttaa paikalla olleita kerran kuukaudessa, riippuen laskutusmuodosta.

- **Nuorten kuntosalivuoro Pyroll Areena klo 15.00–16.00**
 - Huutjärventie 187, 49200 Heinlahti

Maksuton ohjattu kuntosalivuoro yläkouluikäisille.

- **Joogakurssi Suur-Ahvenkosken koululla klo 19.30–20.30. 10 kertaa: 7.1.-18.3.2025.**
Kurssimaksu 30 €. Ilmoittautuminen lomakkeella tai paikan päällä.
 - Pyhtäänkuja 1, 49270 Pyhtää

Keskiviikko 8.1.-7.5.2025

- **Tuolijumppa Pyhtään kirjasto klo 10.00–10.45**
 - Huutjärventie 30, 49210 Huutjärvi
- **Lavatanssikurssi Suur-Ahvenkosken koulu 5.3.-23.4. Tanssikoulu Kristal (Kurssimaksu)**

Alkeisryhmä klo 18.30-19.30, jatkoryhmä klo 19.30-20.30 (kurssitiedot ja lisätietoja alla)

- Pyhtäänkuja 1, 49270 Pyhtää

Torstai 9.1.-17.4.

- **Uimahallimatka Katariinaan 9 €/kerta**
 - Hirvikoski Lossirannantien pysäkki 9.15
 - Kirkonkylä 9.35
 - Purola Päkki pub 9.45
 - Kulttuuritalo 9.55
 - Huutjärven koulu 10.00
 - Heinlahden konepaja 10.05
 - Mokran ympyrän pysäkki 10.06
 - Paluukyyti uimahallilta 12.00

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

- **Liikuntakokeilut vaihtuvalla teemalla Pyroll areenalla klo 16.30-17.30 (9.1.-24.4.2025) Pyhtään Naisvoimistelijat (Kerta- tai kurssimaksu)**

- Huutjärventie 187, 49200 Heinlahti

Lisäksi kevätkaudelle suunnitteilla:

- Kävelyretkiä eri kohteisiin





LIIKUNTANEUVONTA

Maksutonta yksilöllistä neuvontaa ja tukea liikunnan, ravitsemuksen, unen ja muun hyvinvoinnin edistämiseksi. Ota rohkeasti yhteyttä!

liikuntaneuvoja

Emmi Soinisalo

emmi.soinisalo@pyhtaa.fi

050 535 4199 (myös Whatsapp)

PYHTÄÄPYTTIS



LASTEN JA NUORTEN
LIIKUNTANEUVONTA

KENELLE?

VÄHÄN LIIKKUVILLE

MITÄ?

KESKUSTELUA,
LAJIKOKEILUA, UUSIEN
HARRASTUSTEN LÖYTÄMISTÄ

LIIKUNTANEUVOJA
ELINA MARTTILA
050 472 5351
ELINA.MARTTILA@PYHTAA.FI

PYHTÄÄPYTTIS

Vägvisare sedan 1347



LIIKUNTAVÄLINELAINAUS

Pyhtään kirjastossa on liikuntavälineitä, joita voi lainata kirjojen tapaan kirjastokortilla. Välineiden laina-aika on kaksi viikkoa.

Saatavilla esimerkiksi:

Tasapainolautoja ja -tyyny

Joogablokkeja ja -vyö

Jumppakuminauhasettejä

Steppilautoja

Kahvakuulia 4, 6, 8, 10 ja 12 kg

Käsipainoja 1, 2, 3, 4 ja 5 kg

Nilkkapainoja

Jumppapalloja

Pilatesrenkaita

Frisbee golf - settejä

Koripalloja

Lumikenkiä ja liukulumikenkiä

Eräsauvoja

Rinkkoja

Vesijuoksuvöitä ja -hanskoja

Padel ja pöytätennis mailoja ja palloja

PYHTÄÄPYTTIS

Terve Päivä - digitaalinen elintapaohjauspalvelu

Pyhtäällä maksuton digitaalinen elintapaohjaus auttaa sinua tekemään terveellisiä elämäntapamuutoksia kuuden kuukauden aikana. Palvelun aiheita ovat motivaatio, ruokailutottumukset, liikunta, uni ja tasapainoinen arki. Terveystieteiden ammattilainen tukee ja vastaa kysymyksiisi. Helppo käyttää – tarvitset vain perusdigitaaitoja ja vahvan tunnistautumisen.



Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Siiri Kinnunen 0447676641 siiri.kinnunen@pyhtaa.fi



IKILIUKKUJA

VIKKO

Sorinoiden liikuntahetki

ke 12.3.2025 iltapäivällä

Villa Järvelä, Kärsäjärventie 1



Lisää voimaa vuosiin

to 13.3.2025 klo 10.00-10.45 webinaarikatsomo

Pyhtäänlinna, Motellikuja 4, 1.krs

Tarjolla tietoa arkiliikkumisesta ja paikallaanolon tauotuksesta sekä niiden merkityksestä hyvinvointiin.



Liikuntatapahtuma

to 13.3.2025 klo 13.00-14.45

Pyroll areena, Huutjärventie 187

Pallopelejä ja kuntosali klo 13.00-14.45

Tanssitunti klo 13.15-14.00



Lisätietoja: pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta
Siiri Kinnunen 0447676641 siiri.kinnunen@pyhtaa.fi

PYHTÄÄ
PYTTIS

TULOSSA:

PYÖRÄVAELLUS SEKÄ


KILOMETRIKISA



1.5.-30.9.2025



www.pyhtaa.fi/liikunta

Unelmien
liikuntapäivä

10.5.

***KANNUSTA
KAVERI
LIKKUMAAN***

#unelmienliikuntapäivä

SUOMI
TOIMINTAKYKYINEN
MAA JA KANSA **LIKKUU**



PYHTÄÄ

PYTTIS

InBody

-kehonkoostumusmittaus
Kaikille avoin, maksuton,
walk in

ma 19.5. klo 9-14

Pyhtäänlinna, Motellikuja 4

1. krs, kokoushuone
Simonsaari



Kuntotestit

Kaikille avoin, maksuton

ti 20.5. klo 17.00-18.30

Huutjärven urheilukenttä
Huutjärventie 56



Perhevuorot Huutjärven koulun liikuntasalissa



Matalan kynnyksen perheliikuntaan tarjotaan avoin perhevuoro Huutjärven koulun liikuntasalissa lauantaisin klo 10–12.

Perhevuorot jatkuvat omatoimisesti. Jos haluat mukaan perheesi kanssa liikkumaan lauantaisin klo 10–12 Huutjärven koululle, niin se on nyt mahdollista viikoittain. Voit ilmoittaa tietosi, ja välitämme tiedon perhevuoron ryhmäläisille, ja pääset mukaan heidän viestiryhmään. Tai voit mennä suoraan paikan päälle. Salinkäytön poikkeusaikataulusta ilmoitamme ryhmälle.

Vuorolla perheet voivat liikkua yhdessä valitsemillaan tavoilla. Käytettävissä on temppuratavälineet ja eri liikuntalajien välineistöä.

Lisätietoja: Siiri Kinnunen 0447676641 siiri.kinnunen@pyhtaa.fi

LIIKUNTAPAIKAT

Valkmusan kansallispuisto

Simonsaari 2,3 km rengasreitti. Vastilantie 886

Moronvuori 2 km reitti päivätuvalle. Suolinnantie 740

Kuntoradat

Huutjärven kuntorata, pituus 2,5 km

Kirkonkylän kuntorata, pituus 1,7 km

Vastilan kuntorata, pituus 1,5 km



Hiomonraitin kuntosali

Osoite: Hiomonkuja 6, 49270 Pyhtään kirkonkylä

Avaimen saa noudettua Pyhtäänlinnan infosta. Avaimen panttimaksu on 20 € ja kuntosalin vuosimaksu 2025 alkaen 90 €. Avaimia ei luovuteta alle 16-vuotiaille. Vuosimaksu laskutetaan vuosittain helmikuussa, ellei avainta ole palautettu edellisen vuoden 31.12. mennessä.

Ulkoliikuntapaikat

Ulkokuntosali

Kuntoportaat

Hartikantie 23, Huutjärvi



vko ma ti ke to pe la su

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22



Pyhtään LIIKUNTATOIMINTAA

kevätkaudella 2025

Seuraa kevätkauden tiedotteita myös yhdistysten ja toimijoiden omilta sivuilta

Jos haluat mainoksesi mukaan seuraavaan tiedotteeseen, ole yhteydessä siiri.kinnunen@pyhtaa.fi. Teemme yhteistyötä Pyhtäällä toimivien palveluntuottajien kanssa.

PYHTÄÄN NV AIKUISTEN KEVÄT 2025



- Ma Superbody 17.30–18.30, Henna
- Ti Kehonhuolto 18.30–19.30, Anne ja Marjaana
- Ke Tehotreeni 18–19, Marjaana
- Ke Aikuisten voimistelu 19–20.30, Nata
- To Kehonhallinta ja liikkuvuus 18–19, Kiia
- To Liikuntakokeilut 16.30–17.30, Mari ja Nata

(*Liikuntakokeilut toteutetaan yhteistyössä Pyhtään kunnan kanssa, hinnoittelu poikkeaa tästä johtuen muista ryhmistä)

**Aikuisten voimistelu Huutjärven koululla,
Kehonhallinta ja Liikkuvuus Suur-Ahvenkosken koululla,
kaikki muut treenit toteutetaan Pyroll Areenalla.**

**KAUSI ALKAA
TIISTAINA 7.1.2025!**



TUU MUKAAN!

ILMOITTAUTUMINEN UUSILLE JUMPPAREILLE ALKAEN 4.1.2025 :

WWW.SUOMISPORT.FI

LISÄTIEDOT:

WWW.PYHTAANNAISVOIMISTELIJAT.FI



Liikuntakokeilut torstaisin Pyroll areenalla klo 16.30- 17.30 9.1.-24.4.2025

(Huutjärventie 187, 49200 Heinlahti)

Uutta
meillä!

- 9.1. Natalie: Lihaskunto
- 16.1. Mari: Tanssitreeni
- 23.1. Natalie: Kehonhuolto
- 30.1. Mari: Vire-Lavis
- 6.2. Natalie: Voimistelu
- 13.2. Mari: Tanssitreeni
- 20.2. Natalie: Lihaskunto
- 27. 2. Talviloma ei tuntia
- 6.3. Mari: Vire-Lavis
- 13.3. Natalie: Kehonhuolto
- 20.3. Mari: Tanssitreeni
- 27.3. Natalie: Voimistelu
- 3.4. Mari: Vire-Lavis
- 10.4. Natalie: Lihaskunto
- 17.4. Mari: Tanssitreeni
- 24.4. Natalie: Kehonhuolto



***Tunnille osallistuminen ei vaadi seuran jäsenyyttä. Tunnille voi tulla ilman ennakkoilmoittautumista, jolloin maksettava kertamaksu 4 eur paikan päällä.**

*Ennakkoilmoittautujille koko kauden hinta on 50 euroa ja viimeinen ilmoittautumispäivä on 22.1.

*Toteutetaan yhteistyössä Pyhtään kunnan kanssa, tästä johtuen hinnoittelu poikkeaa muista ryhmistä.

Ennakkoilmoittautumiset: www.suomisport.fi





PYHTÄÄN NV LASTEN JA NUORTEN JUMPAT


Ma 17-18 Liikkari 3-4v / Kirsi, Eve ja Minea
Ma 17-18 Tanssillinen voimistelu 5-6v / Amelia ja Vilma
Ma 18-19 FreeGym 8-12v / Ella, Eve ja Minea
Ma 18-19 Joukkuevoimistelu 7-9v / Amelia ja Maisa
Ma 19-20 Tanssi 9-13v / Ella ja Mette

Ke 17-18 Kepparitanssi 5-8v / Ella ja Maisa
Ke 17-18 Taaperojumppa 1-3v+aikuinen / Outi
Ke 18-19 Alligaattorit 5-7v / Ella ja Maisa
Ke 18-19 Joukkuevoimistelu 10-13v / Mette

Ilmoittautumiset avautuvat 1.1. : www.suomisport.fi
Kevätkausi alkaa keskiviikkona 8.1.2025!

Kaikki lasten ja nuorten jumpat pidetään
Huutjärven koululla, käynti koulun takaa
harrastepäädyn ovesta.

Lisätiedot: www.pyhtaannaisvoimistelijat.fi



Tuu mukaan!



PYHTÄÄN YRITYS KEVÄÄN 2025 RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

Heinlahden liikuntasalissa (Mokrantie 73) 9.1. alkaen
maanantaisin ja torstaisin, yhteensä 15 viikkoa.

Maanantaisin

klo 18:00-18:55 Lihaskunto

klo 19:00-19:55 Tuki & liikkuvuus

klo 20:00-20:55 Äijähuolto

Torstaisin

klo 17:00-17:55 Lihaskunto

klo 18:00-18:55 Tuki & liikkuvuus



Tuntien ohjaajana toimii maanantaisin personal trainer Iiris Luukkonen ja torstaisin hyvinvointivalmentaja Nina Hosko

Osanottomaksut (viitetiedot lähetetään sähköpostilla),
maksuvälineenä käyvät yleisimmät liikuntaedut.

Yksi viikkotunti (esim lihaskunto) 100€/jäsen

Kaksi viikkotuntia: 160€/jäsen

Kolme viikkotuntia 220€/jäsen

Neljä viikkotuntia 280€/jäsen

Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet,
vanhempainvapaalla olevat -30%

Lukiolaiset ja ammattikoululaiset -50%

Jäsenmaksu 2025 10€ (alle 18v 5€).

Harjoitukseen on mahdollista osallistua myös kertamaksulla 9€/h,
joka laskutetaan toteutuneiden tuntien mukaan.

Ryhmäliikunnan osanottajille seuran kuntosalin käyttö tammi-
huhtikuun ajaksi puoleen hintaan (4kk / 50€).

Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Jos ryhmään on alle
10 ilmoittautunutta niin harkitaan uudelleen ryhmän
käynnistämistä, yhdistämistä toiseen ryhmään tai sisällön
muuttamista.

Suositus tuoda harjoitukseen oma jumppamatto ja putkirulla

PYHTÄÄN YRITYS - TULE KOKEILEMAAN TULSIKO SALIBANDYSTÄ SINULLE TAI PERHEEN LAPSILLE UUSI HARRASTUS.

Perhesähly 2018/19/20 (Aloitus Ti 7.1.25)

Huutjärven koululla tiistaisin klo 18-19. Ohjaajana Ville ja Noora (jani.ahola(a)hotmail.fi)

Salibandykerho P/T 2016/17 (Aloitus To 9.1.25)

Huutjärven koululla torstaisin klo 16-17, ohjaajina Niko, Eetu ja Verner (jani.ahola(a)hotmail.fi)

Salibandykerho P/T 2013/14/15 (Aloitus Ti 7.1.25)

Huutjärven koululla tiistaisin ja torstaisin klo 17-18, ohjaajina Suvi, Patrik ja Mikko, (suvith94(a)gmail.com)

Salibandykerho P/T 2010/11/12 (Aloitus Ti 7.1.25)

Huutjärven koululla tiistaisin klo 16-17 ja torstaisin klo 18-19, ohjaajina Antti ja Kalle; (jani.ahola(a)hotmail.fi)

Salibandy Nuorten avoin pelivuoro (Aloitus Ti 14.1.25)

Huutjärven koululla tiistaisin klo 19-20, ohjaajana Jani (jani.ahola(a)hotmail.fi)

Kuntosäbä Naiset&Miehet (Aloitus To 2.1.25)

Huutjärven koululla torstaisin ja sunnuntaisin klo 19-20. Matalan kynnyksen salibandypelejä. Vetäjinä Outi ja Thomas (outi.mettinen(a)gmail.com)

Salibandy (Aloitus Ke 8.1.25)

Areenalla keskiviikkoisin klo 20-21. vetäjänä Jani (jani.ahola(a)hotmail.fi)

Salibandy miehet, 5. div sarjajoukkue

Pyroll Areenalla keskiviikkoisin klo 20-21. Joukkueenjohtajana Aapo (aapo_merilainen2(a)hotmail.com)

Salibandy M40 sarjajoukkue

Pyroll Areenalla keskiviikkoisin klo 20-21. Vetäjinä Ville ja Jani (henttuville(a)gmail.com)

Varusteet: SUOJALASIT , maila, sisäpelikengät, liikuntaan soveltuva asu, juomapullo

Ilmoittautuminen julkaisussa olevasta linkistä tai sähköpostilla

jani.ahola(a)hotmail.fi Mainitse ilmoittautuessa ryhmä, osallistujan koko nimi ja syntymäaika, osoite, huoltaja ja huoltajan puhelinnumero.

Osanottomaksun viitetiedot lähetetään sähköpostitse. Seuran jäsenmaksu vuodelle 2025 on alle 18-vuotiailta 5 € ja vanhemmilta 10€.

PYHTÄÄN YRITYS - KUNTONYRKKEILY

Uusi kausi startataan tammikuussa 9.1 ja reenit jatkuu 24.4 saakka, (27.2 lomaillaan eli reenejä ei ole silloin). Reenit jatkuu normaalisti Pyroll areenalla torstaisin klo. 18-19.30. Mukaan voi hypätä aina missä vaiheessa kautta tahansa.

Kuntonyrkkeily on erittäin tehokas liikuntamuoto, etenkin niskahartiaseudun ongelmista kärsiville. Tämä laji ei vaadi aiempaa kokemusta. Jokainen harjoittelee oman kunnan mukaan. Välineitä löytyy lainaksi tai ostettavaksi seuralta.

Osanottomaksu 100€ kausi eli 15krt. Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet, vanhempainvapaalla olevat -30%, lukiolaiset ja ammattikoululaiset -50%. On mahdollista osallistua myös kertamaksulla 9€/treeni, joka laskutetaan toteutuneiden treenikertojen mukaan. Jäsenmaksu 2025 on 10€. Osanottomaksu ei sisällä vakuutusta, eli jokaisen tulee huolehtia omasta vapaa-ajan tapaturmavakuutuksesta.

Maksuvälineenä käyvät yleisimmät liikuntasetelit.

Kuntonyrkkeilyyn kausimaksulla osallistuville seuran Heinlahden kuntosalin käyttö tammi-huhtikuun ajaksi puoleen hintaan, eli 4kk 50€. Osanottomaksun viitetiedot lähetetään sähköpostilla.

Ilmoittautumiset ja kyselyt osoitteeseen heidimyyry@gmail.com.



Pyhtää liikkuu!

Pyhtään Naisvoimistelijat: aikuisten ryhmäliikuntaa, lasten ja nuorten jumppia
<https://www.pyhtaannaisvoimistelijat.fi/>

Pyhtään Yritys: aikuisten ryhmäliikuntaa, lasten liikuntaryhmiä, kuntosali, kuntonyrkkeilyä, salibandya, frisbeegolfia, sisäsurffausta ym.
<https://pyhtaanyritys.fi/>

Pyhtään Kisa: lasten liikuntakerhoja, yleisurheiluharjoituksia ja -viikkokisoja
<https://www.pyhtaankisa.fi/pyhtaankisa/>

Pyhtään Voima: suunnistus- ja hiihtotapahtumia

Pyhtään Korpisudet: partioryhmiä eri ikäisille
<https://www.korpisudet.fi/>

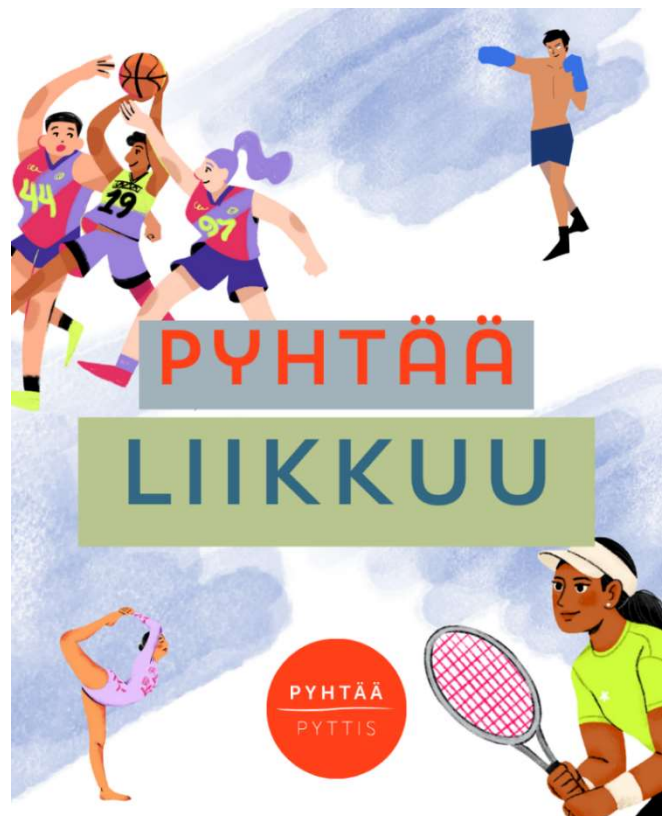
Loviisan kansalaisopisto: Itämainen tanssi, Yoga Yinful, lempeä Hathajooga
<https://uusi.opistopalvelut.fi/loviisa/fi/?q=department%3A18%20subject%3A14%2F80%20subject%3A10%2F87&page=1>

Pyroll areena: kuntosali, padel, pickleball, salibandy, sulkapallo
<https://pyrollareena.fi/>

Tanssikoulu Kristal Lavatanssikurssi Suur-Ahvenkoskella

Pyhtään kunnan liikuntapaikat:
<https://pyhtaa.fi/fi/liikuntapaikat>

Pyhtään kunnan liikuntaryhmät ja -tapahtumat:
<http://pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta>



Liikkumisen suositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille

Liiku vähintään tunti päivässä.

Paranna kestävyyttä

3 kertaa viikossa.
Liiku niin, että hengästyit
ja sydämen syke nousee reilusti.



Vahvista lihaksia ja luita

3 kertaa viikossa.
Paranna myös notkeutta,
tasapainoa ja ketteryyttä.



Istu vähemmän ja pidä taukoja.

Pysyt virkeänä,
kun pidät taukoja ja liikut välillä.



Liiku aina kun voit.

Kaikki liike kannattaa.
Saat siitä hyvää oloa.



Nuku tarpeeksi.

Keho tarvitsee lepoa.
Aivot järjestävät uutta tietoa
unen aikana.



Aikuisten liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon
18–64-vuotiaiden on hyvä liikkua viikossa.



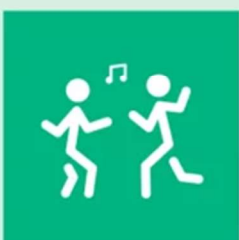
Unta:
tarpeeksi



Taukoja istumiseen:
aina kun voit



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI **rasittavaa liikkumista:**
1 tunti 15 minuuttia viikossa



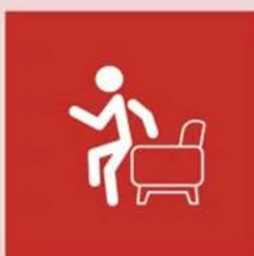
Lihaskuntoa ja tasapainoa:
ainakin 2 kertaa viikossa

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon yli 65-vuotiaiden pitäisi liikkua viikossa.

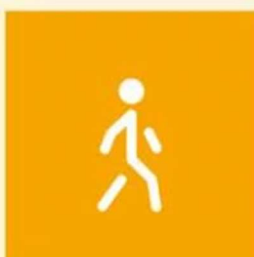


Unta:
tarpeeksi



Taukoja paikallaanoloon:
aina kun voit

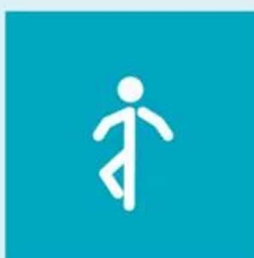
LIIKU MONIPUOLISESTI



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



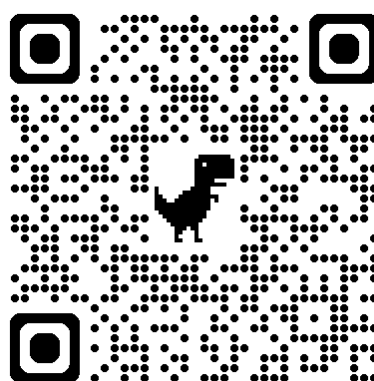
Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI **rasittavaa liikkumista:**
ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa



**Notkeutta, tasapainoa,
lihasvoimaa:**
ainakin 2 kertaa viikossa

Liikuntalehtiset (kevät-, kesä- ja syyskaudelle) ja vinkkejä liikkumisen ja aktiivisuuden lisäämiseksi, luontoliikuntaan, liikuntahaasteita, kuntokortteja sekä liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä tiedotteita löydät jatkossa Pyhtään kirjastolta, Pyroll areenalta, Pyhtään apteekista, Ohjaamosta ja verkosta.

www: pyhtaa.fi/liikunta
pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta
Facebook: Pyhtään liikuntapalvelut
Instagram: [pyhtaaliikunta](https://www.instagram.com/pyhtaaliikunta)





Voit olla meihin yhteydessä

Siiri: 044 767 6641, siiri.kinnunen@pyhtaa.fi

Emmi: 050 535 4199, emmi.soinisalo@pyhtaa.fi

Elina: 050 472 5351, elina.marttila@pyhtaa.fi