

# Vapaa-aikapalveluiden KUNTOKORTTI syys-marraskuu



## Sisältää

- syksyn liikuntaohjelma
- liikuntavinkkejä syksyyn
- liikuntapäiväkirjapohja

Nappaa mukaan omasi!

Merkitse viikonpäivien kohdalle liikuntasuorituksesi. Voit käyttää lyhenteitä (esimerkkejä löydät alta) ja halutessasi kirjata myös liikunnan keston.

**KÄ** kävely

**SA** sauvakävely

**PY** pyöräily

**JO** jooga

**KA** kahvakuula

**SI** sienestys

**PA** padel

**ZU** zumba

**RY** ryhmäliikunta

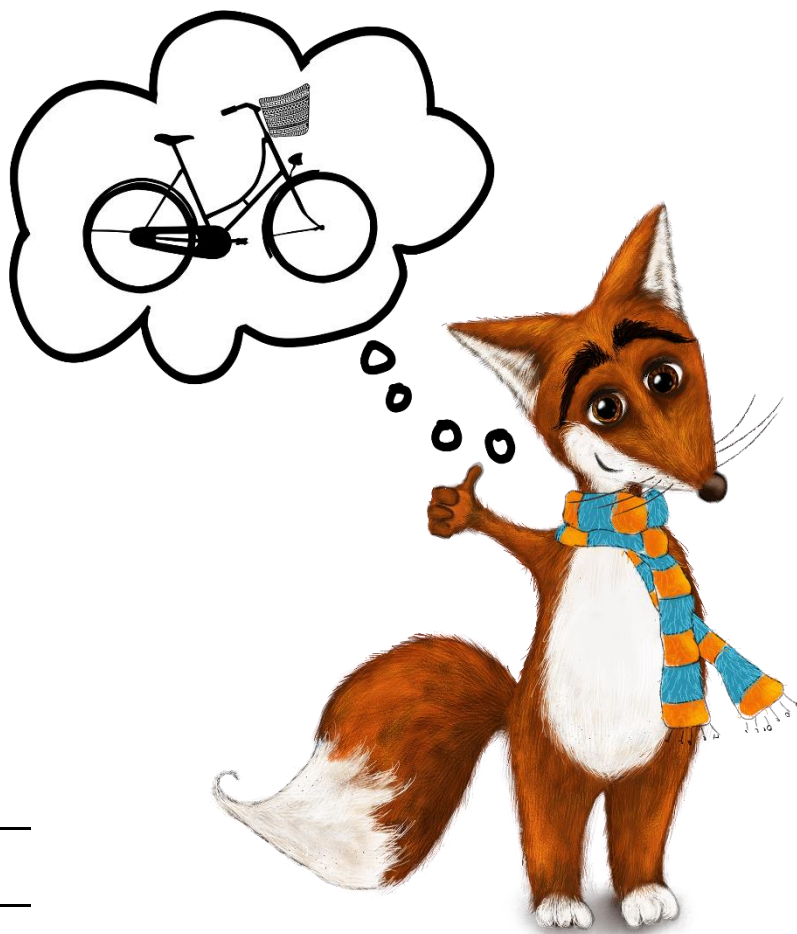
**PO** polkujuoksu

**KU** kuntosali

**MU** muu laji

Omat lajit ja lyhenteet

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Palauta kortti marraskuun loppuun mennessä kunnanviraston postilaatikkoon (Liikuntapalvelut/ Motellikuja 4, Pyhtää). Kortin palauttaneiden kesken arvotaan tuotepaketti! Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti.**

**Yhteystiedot**

Nimi \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							

**HAUSKAA SYKSYÄ!**

# Liikunnan syysohjelma (\*aloitamme jumpat ulkona)



## Maanantai

- Jumppa Huutjärven koulun sali c-osa klo 15.00-16.00\*
- Jumppa Hirvikosken koulu klo 17.30-18.30\*

## Tiistai

- Kuntosalivuoro Pyroll Areena klo 13.00-14.30
- Nuorten kuntosalivuoro Hiomonraitin kuntosali klo 17.00-18.00

## Keskiviikko

- Tuolijumppa Kirkonkylän seurakuntatalo klo 9.00-9.45
- Sauvakävelyryhmä Huutjärvi. Lähtö Huutjärven koululta klo 9.30, paluu koululle noin klo 11.00.
- Jumppa Suur-Ahvenkosken koulu klo 15.00-16.00\*
- Nuorten kuntosalivuoro Pyroll Areena klo 15.00-16.00

## Torstai

- Jumppa Purola Pyttis svenska skola klo 17.30-18.30\*
- Uimahallimatka Katariinaan 9€/kerta (kun uimahalli aukeaa)

**Lisätiedot Pyhtään kunnan kotisivuilta!**

**Vilinää Pyhtäällä -postilaatikoista löydät liikuntavinkkejä ja -haasteita vauhdittamaan arkea!**



**KIRKONKYLÄ**

Pappilantie 5  
Seurakuntatalo



**HIRVIKOSKI**

Harjuntie 1631 A  
Hirvikosken koulu



**HUUTJÄRVI**

Huutjärventie 56  
Yläkentän kopin seinusta



**MUNAPIRTTI**

Tuskasvägen 139  
Moborg seuratalo



**PUROLA**

Kirkkotie 448  
Pyttis svenska skola  
Luistelukopin seinusta

## Voit olla meihin yhteydessä

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

Hanna: p. 040 710 4683, hanna.puhakka@pyhtaa.fi

Pia: p. 050 535 4199, pia.hansson@pyhtaa.fi

