

Vapaa-aikapalveluiden talviliikunta



Sisältää

- liikuntapalveluiden ohjelman
- kuntokortti jouluihelmikuun
- talviliikuntapaikkoja
- talven liikuntabingo
- kunnan kuntosali
- liikuntaneuvonta
- talvikilometrikisa
- Vilinää Pyhtäällä -postilaatikot

Kevään liikuntaohjelma 9.1. alkaen

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

Maanantai (9.1.-15.5.2023)

- **Tuolijumppa Huutjärven kirjastolla klo 09.00-09.45**
 - Huutjärventie 30, 49210 Huutjärvi
- **Jumppa Huutjärven koulun sali klo 15.00-16.00**
- **Kehonhuolto/liikkuvuus (parilliset viikot) Huutjärven koulun sali klo 16.00-17.00**
 - Huutjärventie 56, 49210 Huutjärvi
- **Jumppa Hirvikosken koulu klo 17.30-18.30**
 - Harjuntie 1631, 49290 Vastila

Tiistai (10.1.-16.5.2023)

- **Tuolijumppa Kirkonkylän seurakuntatalo klo 9.00-9.45**
 - Pappilantie 5, 49270 Pyhtään kirkonkylä
- **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, vuosikortti). Pyroll Areena laskuttaa paikalla olleita kerran kuukaudessa, riippuen laskutusmuodosta.

Keskiviikko (11.1.-17.5.2023)

- **Sauvakävelyryhmä Huutjärvi. Lähtö Huutjärven koululta klo 9.30, paluu koululle noin klo 11.00**
 - Huutjärventie 56, 49210 Huutjärvi
- **Jumppa Suur-Ahvenkosken koulu klo 15.00-16.00**
 - Pyhtäänkuja 1, 49270 Pyhtään kirkonkylä
- **Nuorten kuntosalivuoro Pyroll Areena klo 15.00-16.00**
 - Huutjärventie 187, 49200 Heinlahti

Torstai (12.1.-18.5.2023)

- **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
 - Paluukyyti uimahallilta 12.00

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

- **Jumppa Purola Pyttis svenska skola klo 17.30-18.30**
 - Kirkkotie 448, 49240 Purola

Lisätiedot Pyhtään kunnan kotisivuilta!

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

KÄ kävely

PU pulkkamäki

TA talvipyöräily

LU luistelu

HI hiihto

LK lumikenkäily

KP kuntoportaat

LL lumileikit

LA laskettelu

PO potkukelkkailu

RY ryhmäliikunta

KU kuntosali

MU muu laji

Omat lajit ja lyhenteet



Palauta kortti maaliskuun alkupuolella kunnanviraston postilaatikkoon (Liikuntapalvelut/ Motellikuja 4, Pyhtää). Kortin palauttaneiden kesken arvotaan tuotepaketti! Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Yhteystiedot

Nimi _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

TALVILIIKUNTAPAIKAT

LADUT

Purolan latu 1,3 km Kirkkotie 448, Purola
Huutjärven latu 2,5 km Hartikantie 23, Huutjärvi
Kirkonkylän latu 1,7 km Harjuntie 128, Kirkonkylä
Vastilan latu 1,5 km Sahantie 30, Vastila

LUISTELUPAIKAT

Huutjärven kaukalo Hartikantie 23, Huutjärvi
Huutjärven yläkenttä Huutjärventie 56, Huutjärvi
Kirkonkylän kaukalo Pyhtääntie 2, Kirkonkylä
Purolan kenttä Kirkkotie 448, Purola

MUUT

Ulkokuntosali Huutjärventie 56, Huutjärvi
Ulkokuntosali Hartikantie 23, Huutjärvi

VALKMUSAN KANSALLISPUISTO

Simonsaari 2,3 km rengasreitti Vastilantie 886
Moronvuori 2 km päivätuvalle Suolinnantie 740

Muista myös muut luonnonkauniit ulkoilualueet
Pyhtäällä.



Talven

LIIKUNTABINGO PERHEILLE!

Lumityöt



Kävelylenkki



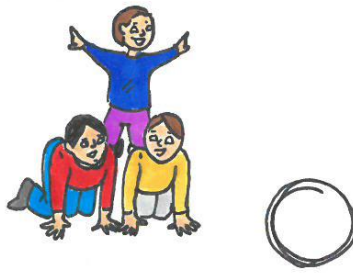
Pulkkamäki



Luistelu



Perhe-
pyramidi



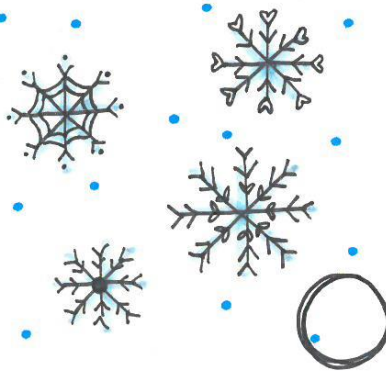
Vintireissu



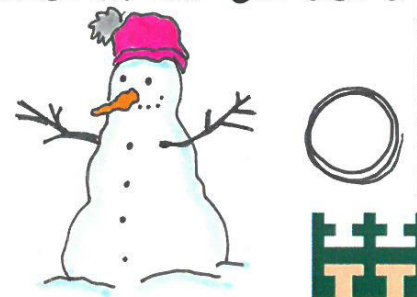
Metsäretki



Oma valinta



Lumesta
rakentaminen



Hiomonraitin kuntosali

Osoite: Hiomonkuja 6, 49270 Pyhtään kirkonkylä



Avaimen voi lunastaa Pyhtäänlinnan infosta. Avaimen panttimaksu on 20 € ja kuntosalin vuosimaksu 80 €. Avaimia ei luovuteta alle 16-vuotiaille. Ensimmäisellä kerralla vuosimaksu maksetaan avaimen lunastamisen yhteydessä. Jatkossa vuosimaksu laskutetaan vuosittain helmikuussa, ellei avainta ole palautettu edellisen vuoden 31.12. mennessä.



LIIKUNTANEUVONTA

Maksutonta neuvontaa ja tukea liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ota rohkeasti yhteyttä!

liikuntaneuvoja

Emmi Soinisalo

emmi.soinisalo@pyhtaa.fi

050 535 4199

PYHTÄÄPYTTIS



KILOMETRIKISA
TALVI

Tule mukaan polkemaan 1.1.-28.2.2023 järjestettävään talvikilometrikisaan.

Leikkimielisessä kilpailussa on tarkoitus pyöräillä joukkueena mahdollisimman paljon kilometrejä kilpailun aikana.

Joukkueen nimi: Pyhtaanliikunta

Osallistumiskoodi:550909

Joukkueeseen voit osallistua osoitteessa:

<http://www.kilometrikisa.fi/teams/join/>

- Kirjaudu sisään järjestelmään Kilometrikisan verkkosivuilla, jos sinulla ei ole vielä tunnuksia, luo itsellesi ensin tunnukset.
- Jokainen osallistuja merkitsee ulkona poljetut kilometrit ja minuutit omaan henkilökohtaiseen kalenteriinsa, josta ne lasketaan yhteen joukkueen kokonaistulokseen.
- Jokainen osallistuja voi merkitä kalenteriinsa joko kilometrejä tai minuutteja tai molempia.
- Sitten ei muuta kuin lämmintä päälle ja polkemaan!

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

Pyhtään kylissä sijaitsevat Vilinää Pyhtäällä postilaatikat sisältävät monipuolisia vinkkejä liikkumisen ja aktiivisuuden lisäämiseksi. Postilaatikoilta voit löytää vinkkejä muun muassa luontoliikuntaan, liikuntahaasteita, kuntokortteja sekä liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä tiedotteita.

Otamme myös mielellämme vastaan toiveita ja palautetta postilaatikoiden sisällöistä 😊



KIRKONKYLÄ

Pappilantie 5, seurakuntatalo



HUUTJÄRVI

Huutjärventie 56, Yläkentän kopin seinusta



HIRVIKOSKI

Harjuntie 1631 A, Hirvikosken koulu



MUNAPIRTTI

Tuskasvägen 139, Moborg seuratalo



PUROLA

Kirkkotie 448, Pyttis svenska skola, luistelukopin seinusta



www.pyhtaa.fi

Voit olla meihin yhteydessä

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

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

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