

PYHTÄÄPYTTIS

*Tiennäyttäjä* jo vuodesta 1347

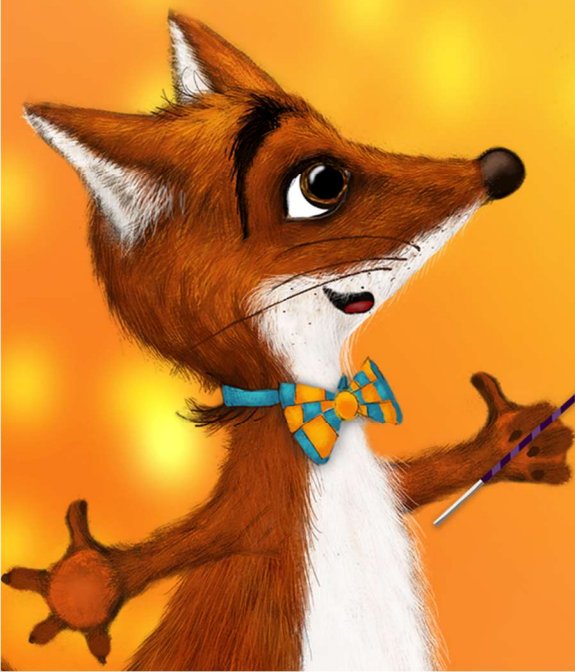
# Vapaa-aikapalveluiden KUNTOKORTTI

## joulu-helmikuu

### Sisältää

- liikuntapalveluiden ohjelman
- liikuntavinkkejä talveen
- liikuntapäiväkirjapohjan

Nappaa mukaan omasi!



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

**KÄ** kävely

**SA** sauvakävely

**PU** pulkkamäki

**TA** talvipyöräily

**LU** luistelu

**HI** hiihto

**LK** lumikenkäily

**PA** padel

**ZU** zumba

**JO** jooga

**RY** ryhmäliikunta

**KU** kuntosali

**MU** muu laji

Omat lajit ja lyhenteet

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Palauta kortti helmikuun 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
48							
49							
50							
51							
52							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

**HAUSKAA TALVEA!**

# Liikuntaohjelma

## 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

## 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

**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](mailto:siiri.kinnunen@pyhtaa.fi)

Hanna: p. 040 710 4683, [hanna.puhakka@pyhtaa.fi](mailto:hanna.puhakka@pyhtaa.fi)

Pia: p. 050 535 4199, [pia.hansson@pyhtaa.fi](mailto:pia.hansson@pyhtaa.fi)

