

Pyhtään liikuntaa talvella 2024



Sisältää

- Liikuntapalveluiden kevätkauden ohjelma
 - Liikuntavälinelaina
 - Liikuntaneuvonta
- Kuntokortti joului-helmikuu
 - Liikuntapaikat
- Lasten ja nuorten liikuntaneuvonta
 - Perheliikuntavuoro
 - Seurojen toimintaa
 - Liikuntasuosituks

Syksyn ohjelma jatkuu 12.12.2024 asti. Kevät kausi alkaa tiistaina 7.1.2025

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

Talvilomaviikolla 24.-28.2.2025 ei viikko-ohjelman tunteja.

Maanantai 13.1. alkaen

- **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. alkaen

- **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.

Keskiviikko 8.1. alkaen

- **Tuolijumppa Pyhtään kirjasto klo 10.00–10.45**
 - Huutjärventie 30, 49210 Huutjärvi

Torstai 9.1. alkaen

- **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.

Tiedot voivat täydentyä vielä.

Lisäksi kevätkaudelle suunnitteilla:

- 10 kerran joogakurssi Suur-Ahvenkosken koululle /Kari
- Lavatanssikurssi maalis-huhtikuussa /Tanssikoulu Kristal
- Kävelyretkiä eri kohteisiin

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



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

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

AU avantouinti

PY pyöräily

KÄ kävely

KU kuntosali

PA padel

LL luontoliikunta

LU luistelu

RY ryhmäliikunta

SK sauvakävely

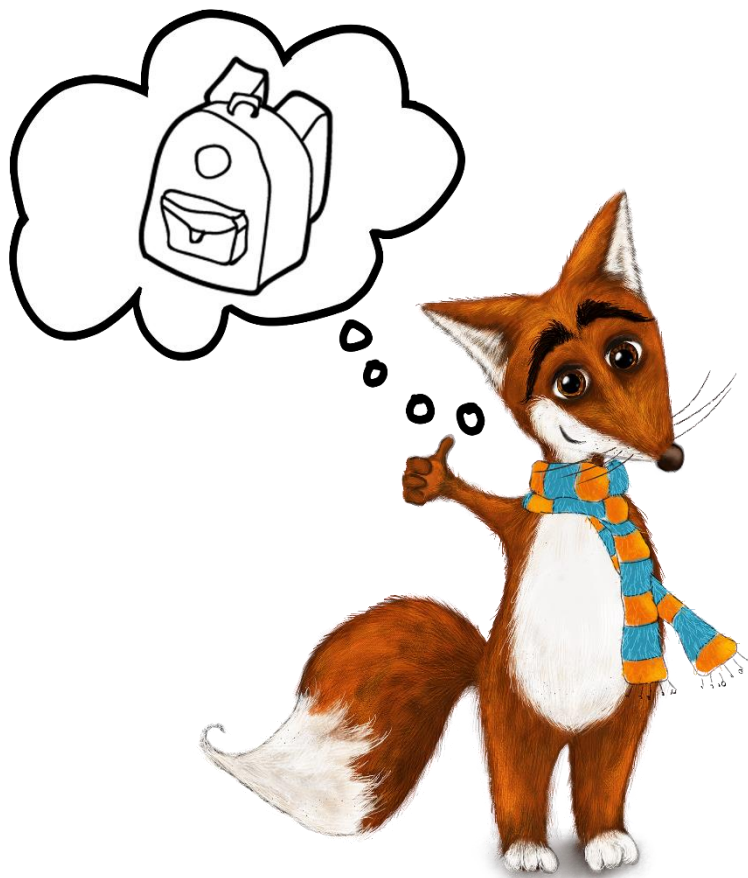
HI hiihto

TA tasapainotreeni

VE venyttely

SI sisäsurffaus

JO jooga



Omat lajit ja lyhenteet

[illegible]

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
48							
49							
50							
51							
52							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

LIIKUNTAPAIKAT

Valkmusan kansallispuisto

Simonsaari 2,3 km rengasreitti. Vastilantie 886

Moronvuori 2 km reitti päivätuvalle. Suolinnantie 740



Luistelupaikat

Huutjärven kaukalo Hartikantie 23, Huutjärvi

Huutjärven yläkenttä Huutjärventie 56, Huutjärvi

Huutjärven luistelupaikoilla pyydetään huomioimaan, että kaukaloa käytetään ensisijaisesti pelaamiseen ja yläkenttää vapaaseen luisteluun.

Kirkonkylän kaukalo Pyhtääntie 2, Kirkonkylä

Purolan kenttä Kirkkotie 448, Purola

Hiihtoladut

Purolan latu 1,3 km Kirkkotie 448, Purola

Huutjärven latu 2,5 km Hartikantie 23, Huutjärvi

Kirkonkylän latu 1,7 km Harjuntie 128, Kirkonkylä

Kirkonkylän urheilukentän latu 0,4 km Pyhtääntie 2, Kirkonkylä

Vastilan latu 1,5 km Sahantie 30, Vastila



Hiomonraitin kuntosali

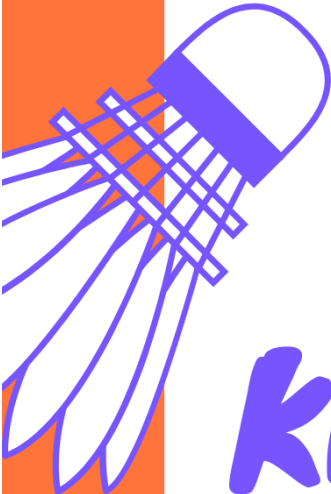
Osoite: Hiomonkuja 6, 49270 Pyhtään kirkonkylä

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.

Ulkokuntosalit

Huutjärven liikuntamonttu, Hartikantie 23, 49210 Huutjärvi

Huutjärven koulun piha, Huutjärventie 56, 49210 Huutjärvi



LASTEN JA NUORTEN
LIIKUNTANEUVONTA

KENELLE?

VÄHÄN LIIKKUVILLE

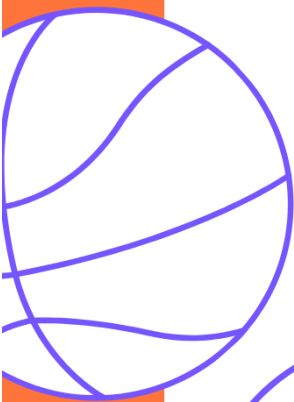
MITÄ?

KESKUSTELUA,
LAJIKOKEILUA, UUSIEN
HARRASTUSTEN LÖYTÄMISTÄ

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

PYHTÄÄPYTTIS

Vägvisare sedan 1347



Perhevuorot Huutjärven koulun liikuntasalissa



Matalan kynnyksen perheliikuntaa kehitetään tarjoamalla käyttöön 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.

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

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

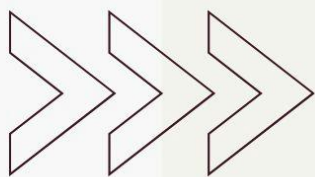


SEUROJEN TOIMINTAA

syyskaudella 2024

Seuraa kevätkauden tiedotteita yhdistysten omilta sivuilta

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



PYHTÄÄN NV AIKUISTEN SYKSY 2024

- 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, Natalie
- To Kehonhallinta ja liikkuvuus 18-19, Kiia

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

**KAUSI ALKAA
MAANANTAINA 26.8!**



TUU MUKAAN!

**ILMOITTAUTUMINEN ALKAEN 31.7. :
WWW.SUOMISPORT.FI**

**LISÄTIEDOT:
WWW.PYHTAANNAISVOIMISTELIJAT.FI**





PYHTÄÄN NV

LASTEN JA

NUORTEN JUMPAT

/ Syksy 2024

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 ja Vilma

Ilmoittautumiset avautuvat 31.7. : www.suomisport.fi
Syyskausi alkaa maanantaina 26.8!

Lisätiedot: www.pyhtaannaisvoimistelijat.fi

Tuu mukaan!



Pyhtään Yrityksen keppariliikkari 🐾

Maanantaisin 28.10 – 16.12 (8 kertaa)

Huutjärven koulun salissa kello 18-19.

Tunneilla teemme kaikkea mitä keppareilla lapset haluavat tehdä. Esimerkiksi hypimme esteita, harjoittelemme kouluratsastusta, teemme temppuratoja, mennään maastoon. Otamme huomioon ratoja tehdessä eri tasoiset ratsastajat. Mukaan tarvitsee sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja juomapullon. Keppareita löytyy lainaksi, jos ei ole omaa.

Ryhmä on tarkoitettu alakoulu ikäisille. Mukaan mahtuu 15 ensimmäistä ilmoittautujaa.

Kauden hinta (8krt) on 20 euroa/jäsen (2024 lasten jäsenmaksu 5 euroa).

Ryhmän ohjaajina toimii Heidi ja Kiia Myyry

Ilmoittautumiset heidimyyry@gmail.com



Pyhtään Yritys

SYKSYN 2024 RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

Heinlahden liikuntasalissa (Mokrantie 73) 26.8. alkaen maanantaisin ja torstaisin, yhteensä 15 viikkoa. Ryhmiin tutustuminen mahdollista maanantaina 26.8. ja torstaina 29.8.

Maanantaisin

klo 17:00-17:55 Kuntosaliryhmä (kiertoharjoittelu laitteilla pareittain)

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

klo 19:00-19:55 Bailatino, alkeet

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 2024 10€ (alle 18v 5€).

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

Ryhmäliikunnan osanottajille seuran kuntosalin käyttö syys-joulukuun 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.](#)



Luovan liikunnan ryhmä

1.-4. luokkalaisille Heinlahden entisen koulun jumppasalissa tiistaisin 3.9.-10.12. (ei syyslomalla 22.10.) klo 18:00-19:00. Ryhmän ohjaajina toimivat Hanna Nakari ja Kiia Pyörre.

Ryhmässä liikutaan luovuutta, musiikkia ja mielikuvitusta apuna käyttäen. Tunneilla isossa osassa on musiikki ja lasten osallistuminen tuntien sisällön luomiseen heidän mielenkiinnon kohteiden mukaan. Tule mukaan liikkumaan leikkien ja yhdessä luoden!

Varusteiksi sisäliikuntaan sopiva asu ja jalkineet

Osanottomaksu 30€/jäsen. Seuran jäsenmaksu vuodelle 2024 on alle 18-vuotiailta 5 €. Maksun viitetiedot lähetetään sähköpostilla.

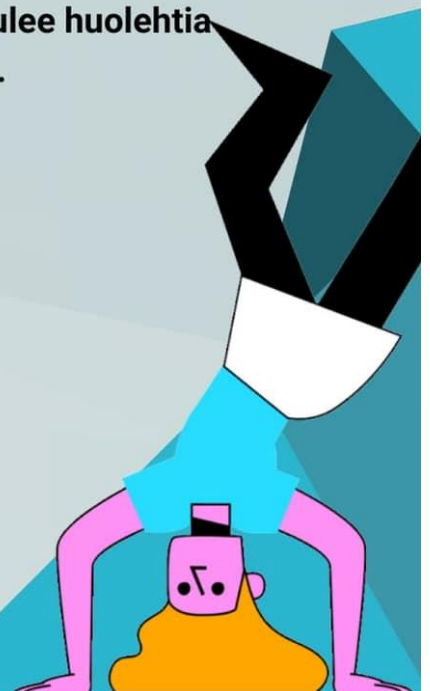
Maksu ei sisällä vakuutusta, vaan vanhempien tulee huolehtia lapsen riittävästä vakuutusturvasta.

Ilmottautumiset:



Lisätietoja:

**kiiapyorre@gmail.com
h.nakari@hotmail.com**



Syksyn 2024 ryhmät

Perhepartioryhmä (3-6 v) joka toinen sunnuntai

Sudenpentulauma Ilvekset (7-9 v) maanantaisin 18-19

Seikkailijajoukkue Metsärotat (10-12v) torstaisin 18-19

Uusi tarpojavartio (12-13v) torstaisin 18-19

Tarpoja-/samoajavartio Tattipotut (14-15v) maanantaisin 17:30-19

Aikuisryhmä n. 1krt/kk

Uusien partiolaisten ilmoittautuminen ryhmiin aloitustapahtumassa
19.8.2024 tai www.korpisudet.fi/tule-mukaan



TEHOKKAAT!

HEINLAHDEN LIHASKUNTO- RYHMÄTREENIT



**PIDÄ ITSESTÄSI
VAHVASTI HUOLTA
JA VOI PAREMMIN!**

SYYSKAUSI 13.8-29.12.2024

RYHMÄTUNNIT 3X VIIKOSSA

TIISTAINA KLO: 19.00-20.00 BODY+LIHASKUNTO
KESKIVIIKKONA KLO: 19.00-20.00 BODY+LIHASKUNTO

***SUNNUNTAINA KLO: 19.00-20.00 FATBURNING 45MIN
(KOREOGRAFINEN TUNTI)**

Koko syyskausi 130e

**KOKEILE
ILMAISEKSI!**

Bodytuntien alussa liikkuva lämpäri n. 20min. Tunneilla käytämme oman kehon lisäksi mm. käsipainoja, levytankoja, step-lautoja, kahvoja ja kuminauhoja. Ammattitaitoinen kannustava ohjaus sekä opastus lihaskuntoliikkeisiin.

TULE MUKAAN!



Osoite: Heinlahden ryhmäliikuntasali, Mokrantie 73, Pyhtää
Lisätiedot : petronella@pomenia.com

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



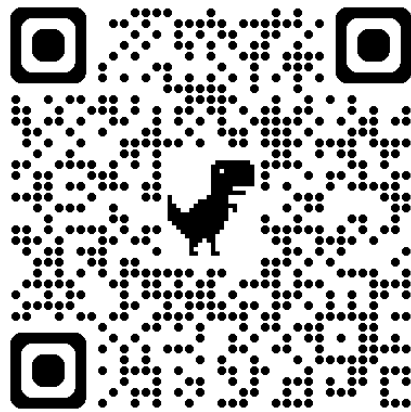
Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI rasittavaa liikkumista:
ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa



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

Vilinää Pyhtäällä -postilaatikat poistuvat käytöstä

Monipuolisia 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/ohjattu-liikunta
Facebook: Pyhtään liikuntapalvelut
Instagram: pyhtaaliikunta





pyhtaa.fi/liikunta

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