

PYHTÄÄPYTTIS

Tiennäyttäjä jo vuodesta 1347

Vapaa-aikapalveluiden
KUNTOKORTTI
huhti-toukokuu



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

KÄ kävely

SA sauvakävely

PY pyöräily

KY kylmävesiuinti

KE keppijumppa

KU kuminauhajumppa

VO voimatreeni painolla

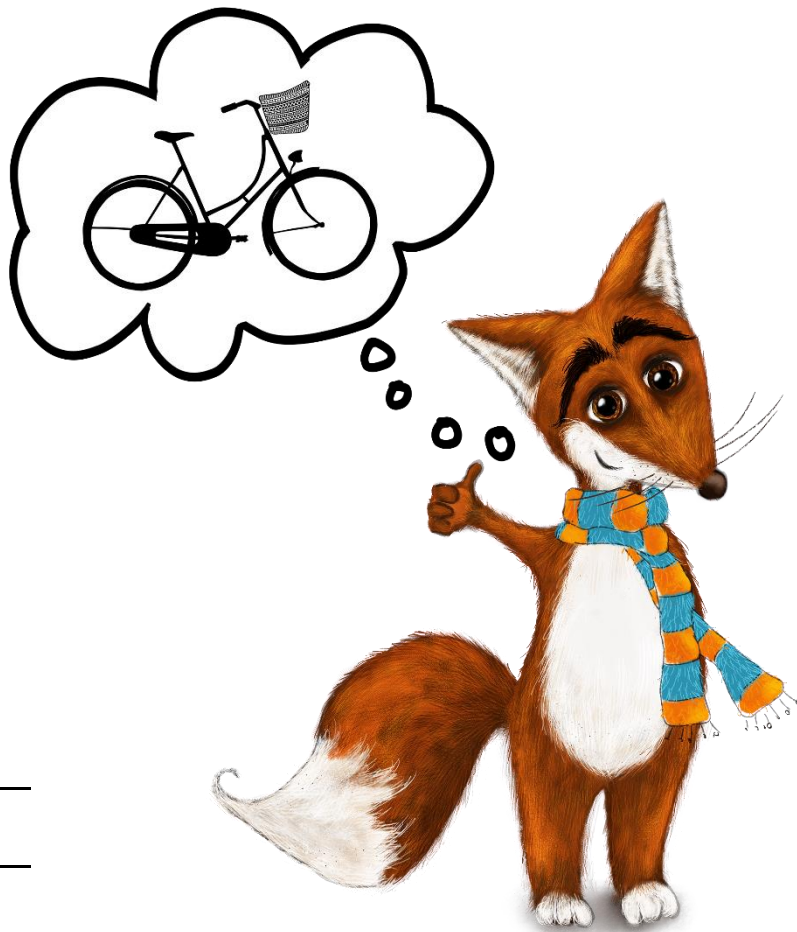
OL olohuonetanssi

TA tasapainoharjoitus

HÖ hölkkä

VE venyttely

MU muu laji



Käytä luovuuttasi ja hyödynnä omia lajeja ja lyhenteitä, vain mielikuvitus on rajana.

Jumppaohjeita voit kysyä kunnan liikunnanohjaajilta, katsoa itse netistä ja seurata Pyhtään liikuntatoimen Facebook-sivuja.

Ihanaa aurinkoista kevättä!

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
13							
14							
15							
16							

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
17							
18							
19							
20							
21							
22							



LIIKUNTAPAIKAT



KUNTORADAT

Huutjärven kuntorata 2,5 km
Kirkonkylän kuntorata 1,7 km
Purolan kuntorata 1,3 km
Vastilan kuntorata 1,5 km

Lökörentie 1, Huutjärvi
Harjuntie 128, Kirkonkylä
Kirkkotie 448, Purola
Sahantie 30, Vastila

MUUT

- Ulkokuntosali

Huutjärventie 56, Huutjärvi

VALKMUSAN KANSALLISPUISTO

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

Muista myös muut luonnonkauniit ulkoilualueet Pyhtäällä. ☺

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



KIRKONKYLÄ

Pappilantie 5
Seurakuntatalo



HIRVIKOSKI

Harjuntie 1631 A
Hirvikosken koulu



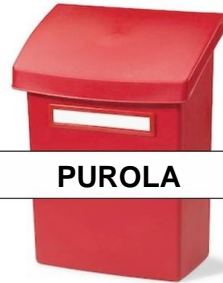
HUUTJÄRVI

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

