

PYHTÄÄPYTTIS

Pyhtään liikuntaa kevätkaudella 2026



Liikuntapalveluiden kevään ohjelma
Senioreiden palloilukerho, Perheiden liikuntavuoro
Liikuntaneuvonta
InBody mittaukset
Liikuntapaikat
Pyhtään liikuntatoimintaa
Liikkumisen suositukset

KEVÄÄN LIIKUNTAOHJELMA

Maanantai 12.1.-27.4.2026

- **Jumppa** Huutjärven koulun sali klo 15.10-15.55
- **Kehonhuolto** Huutjärven koulun sali klo 16.00-16.45

Tiistai 13.1.-28.4.2026

- **Kuntosaliryhmät** Pyhtää Areena klo 13.00-14.00, 14.15-15.15 *
- **Joogakurssi** 13.1.-31.3. Suur-Ahvenkosken koulu 19.30-20.30 *

Keskiviikko 14.1.-29.4.2026

- **Tuolijumppa** Pyhtään kirjasto klo 10.00-10.45
- **Nuorten kuntosalivuoro** Pyhtää Areena klo 15.30-16.30
- **Lavatanssikurssi** Suur-Ahvenkosken koulu 4.3.-29.4. klo 18-19, 19-20 Tanssikoulu Kristal *

Torstai 15.1.-30.4.2026

- **Uimahallimatka** Katariinaan *
- **Jumppa** Hirvikosken koulu klo 17.30-18.30

Perjantai

- **Senioreiden palloilukerho** Pyhtää Areena klo 11.00-12.00

Lisätiedot: pyhtaa.fi /ohjattu-liikunta
liikunta@pyhtaa.fi

*maksullinen

The logo consists of a red circle containing the text 'PYHTÄÄ' in white, with a thin white horizontal line below it, and 'PYTTIS' in white below the line.

PYHTÄÄ
PYTTIS

Senioreiden Palloilukerho



Perjantaisin klo 11.00-12.00

Pyhtää Areenalla Huutjärventie 187

Maksuton hauska aktiviteetti senioreille,
mukavaa yhdessäoloa palloilun parissa.



*Ei aiempaa kokemusta? Ei haittaa – kaikki ovat
tervetulleita! Pallot liikkuu ja nauru raikaa*

Lisätietoja:

pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta

liikunta@pyhtaa.fi

Pyhtään Ikiliikkujat -hanke



Perhevuoro lauantaisin klo 10-12

Matalan kynnyksen perheliikuntaan tarjotaan avoin perhevuoro Huutjärven koulun liikuntasalissa lauantaisin klo 10-12.

Lisätietoja: pyhtaa.fi/liikunta
liikunta@pyhtaa.fi



PYHTÄÄ
PYTTIS



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

Perheiden liikuntaneuvonta

Tuntuuko, että aikaa liikkumiseen on liian vähän?

Kaipaatteko käytännön vinkkejä perheenne arkeen?

Haluaisitko löytää tapoja liikkua yhdessä perheenä, omalla tavalla?

Kaipaatteko lisää yhteisiä hetkiä arkeen?



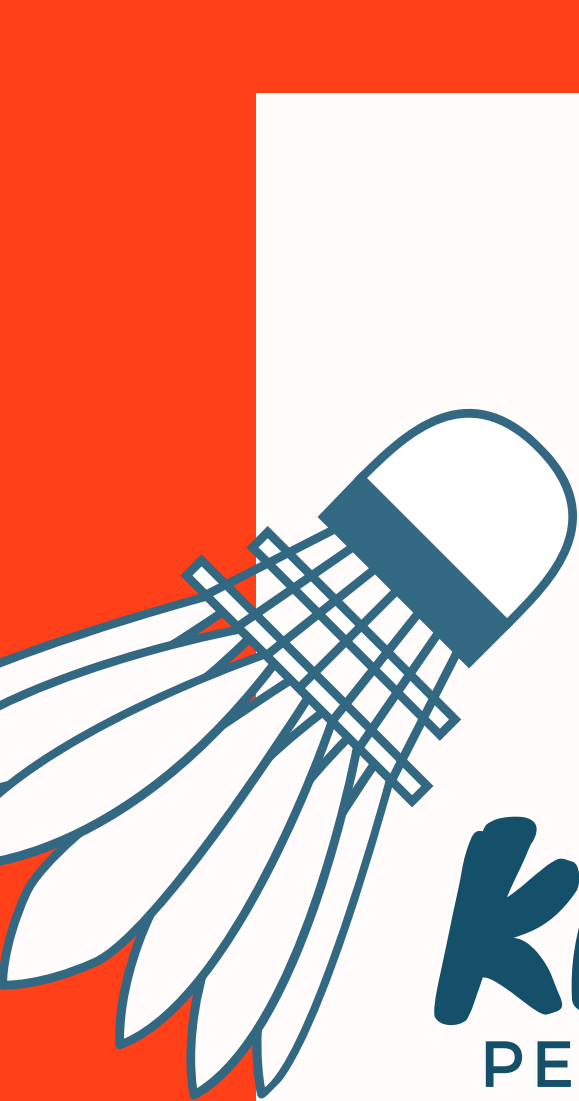
Perheiden liikuntaneuvonta auttaa löytämään juuri teidän näköisen tavan liikkua. Maksuton, matalan kynnyksen palvelu tarjoaa ideoita ja tukea kiireiseen arkeen. Pienin askelin kohti parempaa oloa.

♥ **Yhdessä, rennosti, omaan tahtiin.**

Tervetuloa mukaan – juuri sellaisina kuin olette.

Lisätietoja ja ajanvaraukset
liikuntaneuvoja Elina Marttila
050 472 5351 elina.marttila@pyhtaa.fi

PYHTÄÄ
PYTTIS



LASTEN JA NUORTEN
LIIKUNTANEUVONTA

KENELLE?

PERUSKOULUIKÄISILLE,
VÄHÄN LIIKKUVILLE

MITÄ?

KESKUSTELUA,
LAJIKOKEILUA, UUSIEN
HARRASTUSTEN LÖYTÄMISTÄ



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

PYHTÄÄPYTTIS

Tiennäyttäjä jo vuodesta 1347

InBody

-kehonkoostumusmittaus

Kaikille avoin, maksuton, walk in

9.12. klo 14-16.30

Pyhtää areena

Huutjärventie 187



16.12. klo 8.30-10

Hiomonraitin kuntosali

Hiomonkuja 6



8.1. klo 14-17.30

Pyhtäänlinna, Motellikuja 4

1. krs, kokoushuone Simonsaari

Lisätietoja:

pyhtaa.fi/liikunta

liikunta@pyhtaa.fi

TALVILIIKUNTAPAIKAT

Hiihtoladut

Huutjärven latu, pituus 2,5 km
Hartikantie 23, Huutjärvi

Kirkonkylän latu, pituus 1,7 km
Harjuntie 128, Kirkonkylä

Kirkonkylän urheilukentän latu 0,4 km
Pyhtääntie 2, Kirkonkylä

Purolan latu, pituus 1,3 km
Kirkkotie 448, Purola

Vastilan latu, pituus 1,5 km
Sahantie 30, Vastila

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

LIIKUNTAPAIKAT

Valkmusan kansallispuisto

Simonsaari 2,3 km rengasreitti. Vastilantie 886

Moronvuori 2 km reitti päivätuvalle. Suolinnantie 740

Kuntoradat

Huutjärven kuntorata, pituus 2,5 km

Kirkonkylän kuntorata, pituus 1,7 km

Purolan kuntorata, pituus 1,3 km

Vastilan kuntorata, pituus 1,5 km

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.

Huutjärven liikuntamonttu Hartikantie 23, Huutjärvi

Tenniskentät

Ulkokuntosali

Kuntoportaat

Koripallo

Frisbeegolf

Kirkonkylän urheilukenttä Pyhtääntie 2, Kirkonkylä

Yleisurheilukenttä

Ulkokuntosali

Tenniskenttä

Koripallo



MELOMAAN?

Pyhtään Melojat ry on vuonna 1986 perustettu retkimelontaseura. Tarjoamme tukikohdassamme Tiiliruukin venesatamassa, Kotkassa:

- viikkomelontoja
- asiakasmelotuksia tilauksesta
- Meloja 1-peruskursseja

**40vuotta
seuratoimintaa**

Löydät meidät:



www.pyhtaanmelojat.nettisivu.org



Pyhtään Melojat ry



[pyhtaan_melojat_ry](https://www.instagram.com/pyhtaan_melojat_ry)



pyhtaanmelojat@gmail.com

**Ota rohkeasti
yhteyttä!**

Tule nauttimaan kanssamme luonnonläheisestä liikuntamuodosta sekä kauniista maisemista!

Pyhtään Kisan liikuntakerhot Suur-Ahvenkosken koululla

Tiistaisin:

klo 16.15 -17 5-6- vuotiaat

klo 17-17.45 7-8- vuotiaat

klo 17.45-18.30 9-13- vuotiaat tytöt

klo 18.30-19.30 9-13-vuotiaat pojat



Yhteystiedot: Virpi Frantsi-Kiuru
virpi.frantsi-kiuru@pyhtaa.fi



PIRTELINA OY

Laitepilatesta pienryhmästudiolla Pyhtää Areenalla

Laitepilates on lempeä, turvallinen, tehokas ja kokonaisvaltainen harjoittelumuoto, jolla vahvistetaan kehoa, parannetaan liikkuvuutta ja edistetään sekä ylläpidetään kehon toimintaa laadukkaiden pilateslaitteiden avulla.

Laitepilateksessa harjoitetaan koko kehoa ja laji sopii ihan jokaiselle. Laitepilates ei rasita niveliä ja se mahdollistaa harjoittelun, vaikka kehossa olisikin esimerkiksi tekoniveliä tai muita rajoitteita.

Laitepilates sopii kaikille, jotka kaipaavat tehokasta, mutta lempeää tapaa vahvistaa omaa kehoa, lisätä liikkuvuutta sekä parantaa kehonhallintaa. Urheilijoille, istumätyöläisille, ikääntyneille, raskaana oleville, ihan kaikille!

Varaa aikasi www.pirtelina.fi

**Meillä käy maksuvälineenä myös ePassi, Smartum sekä Edenred!
Nähdään studiolla!**

ryhmäliikuntatunnit

Heinlahdenliikuntasalissa (Mokrantie 73) 7.1. alkaen maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin, yhteensä 15 viikkoa. Talvilomaviikolla (viikko 9) eituunteja, maanantaintunteja ei 19.1. eikä 6.4. Ryhmiintutustuminen mahdollista 7.-12.1.

Maanantaisin

klo 18:00-18:55 **Joogan perusteet (SJL)** harjoitusohjelma, joka yhdistää

klo 19:00-19:55 **Voima & notkeus**

klo 20:00-20:55 **Äijähuolto**

StrongNation™ on korkeatehoinen ja täysipainoinen

kehonpainoharjoitukset, lihaskunnon ja

kardiovaskulaariset harjoitukset (HIIT). Kaikki liikkeet

on synkronisoitu ohjelman omaan musiikkiin, ja

harjoituksen tavoitteena on parantaa kuntoa ja polttaa tehokkaasti kaloreita.

Keskiviikkoisin

klo 17:00-17:55 **Strong Nation™**

klo 18:00-18:55 **Zumba™**

Torstaisin

klo 18:00-18:55 **Kahvakuula**

klo 19:00-19:55 **Circl mobility™**

CIRCL Mobility™ on harjoitusohjelma, joka keskittyy liikkuvuuden ja joustavuuden parantamiseen.

Tuntien ohjaajana toimii maanantaisin joogaohjaaja Kari Vähä-Ojala, keskiviikkoisin ja torstaisin Janette Laiho.

Osanottomaksut (viitetiedot lähetetään sähköpostilla):

Yhden viikkotunnin maksu (esim. vain lihaskunto): 110€/jäsen

Kahden viikkotunnin maksu: 175€/jäsen

Kolmen viikkotunnin maksu: 240€/jäsen

Neljän viikkotunnin maksu: 300€/jäsen

Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet -30%. Lukiolaiset ja ammattikoululaiset -50%. Jäsenmaksu 2026 10€ (alle 18v 5€). Harjoitukseen on mahdollista osallistua myös kertamaksulla 10€/h, jotka laskutetaan toteutuneiden tuntien mukaan. Maksuvälineenä käyvät yleisimmät liikuntasetelit.

Ryhmäliikunnan osanottajille seuran kuntosalin käyttö tammi-huhtikuun ajaksi puoleen hintaan, eli 4kk 50€.

Suositus tuoda oma jumppamatto ja putkirulla

Lisätiedot olavi.pohjatalo(a)gmail.com



<https://kymenlaakson-liikunta-ry-lv.creamailer.fi/survey/ix1dabcwdib6k>

aikuisten **kuntonyrkkeily**

Harjoitukset torstaisin 8.1.-23.4. klo 18-19:30 , yhteensä 15 viikkoa.

Harjoituksia ei pidetä talvilomalla 26.2. Tuntien ohjaajana toimii Heidi Myyry. Heidillä on usean vuoden kokemus nyrkkeilystä ja hän on käynyt Nyrkkeilyliiton kuntonyrkkeilyn ohjaajakurssin.

Kuntonyrkkeily sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille, jotka haluavat kohentaa kuntoaan ja parantaa kehonhallintaa. Erityisen hyvää se tekee istumatyötä tekeville ihmisille, jotka kärsivät niska-hartiaseudun ja selän ongelmista. Harjoitukset tehdään samalla rakenteella: aluksi lämmittely, jonka jälkeen treeni pareittain, lihaskunto-osuus, ja päätetään venyttelyyn

Varusteiksi tarvitset jumppamaton, juomapullon ja sisäliikuntaan sopivat kengät. Ryhmän käyttöön on hankittu nyrkkeilyhanskoja. Voit hankkia seuran kautta omat hanskat kertomalla siitä ilmoittautumisen yhteydessä (hintaa 30€/pari). On myös mahdollista hankkia omat pistarit (40€/pari).

Osanottomaksu 110€/jäsen, eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet, vanhempainvapaalla olevat -30%, lukiolaiset ja ammattikoululaiset -50%. On mahdollista osallistua myös kertamaksulla 10€/treeni/jäsen, joka laskutetaan toteutuneiden treenikertojen mukaan. Jäsenmaksu 2026 10€. Osanottomaksu ei sisällä vakuutusta, eli jokaisen tulee huolehtia omasta vapaa-ajan tapaturmavakuutuksesta.

Maksuvälineenä käyvät yleisimmät liikuntasetelit. Kuntonyrkkeilyn osanottajille seuran Heinlahden kuntosalin käyttö tammi-huhtikuun ajaksi puoleen hintaan, eli 4kk 50€. Osanottomaksun viitetiedot lähetetään sähköpostilla.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot sähköpostilla heidimyyry(a)g m a i l.c o m

KUNTOSALI

Yrityksen kuntosali toimii Heinlahden koulun entisissä tiloissa Mokrantie 73, Pyhtää

Salilta löytyy kattavasti laitteita monipuoliseen harjoitteluun. Sali on käytettävissä klo 04-24, käynti henkilökohtaisella tunnuksella.

PyhtäänYritys on Suomen Painonnostoliiton ja Voimanostoliiton jäsen

Kuntosalin hinnasto

Vuosikortti	250€
Kausikortti 4kk	100€
Kausikortti 3kk	80€
Kausikortti 2kk	55€
Kuukausikortti	30€
10kerran kortti	60€ (voimassa 6kk)

Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet, vanhempainvapaalla olevat -30%
Koululaiset, lukiolaiset, ammattikoululaiset -50%

Maksuvälineenä käyvät yleisimmät liikuntasetelit.

Vuoden 2026 jäsenmaksu on aikuisilta 10€ ja alle 18 -vuotiailta 5€. Jäsenmaksun voi maksaa osallistumismaksun yhteydessä.

Ilmoittautumiset: sähköpostilla [olavi.pohjatalo\(a\)gmail.com](mailto:olavi.pohjatalo(a)gmail.com) Maksun viitetiedot ja henkilökohtainen ovikoodi lähetetään paluupostissa.

LENTOPALLO

Aikuiset (N&M) Huutjärven koululla maanantaisin klo 19:00-20:30.

Ilmoittautuminen sähköpostilla jarkkopaldan@gmail.com

SULKAPALLO

Aikuiset (M) Pyhtää Areenalla maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 17:30-19:00. Pelit nelinpeleinä ranking -systeemillä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot Kaj Rantamo 040 510 9344

TALVUIINTI

Villa Järvelässä (ns Pantsun talo) keskiviikkoisin 7.1. alkaen klo 16-20. Koko sauna-aika yhteissauna. Varusteeksi tarvitset uima-asun, pyyhkeen ja vesipullon. Saunalle kulku ulkokautta talon oikealta puolelta portaita alas ja portaiden jälkeen ulko-ovi heti vasemmalla. Saunamaksu 7€/kerta/henkilö laskutetaan kuukausittain jälkikäteen. Seuran jäsenmaksu laskutetaan vuoden ensimmäisen maksun yhteydessä. Ilmoittautumiset ja lisätiedot [olavi.pohjatalo\(a\)gmail.com](mailto:olavi.pohjatalo(a)gmail.com)

SISÄSURFFAUS

Aeronauticalla sunnuntaisin 11.1. alkaen klo 16:00-17:00, yhteensä 16 kertaa (ei pääsiäisenä eikä Äitienpäivänä 9.11.). Ohjaajina toimivat seuran koulutetut surffiohjaajat.

Tunneille ei ole taitovaatimuksia, eli se soveltuu niin aloittelijoille kuin kokeneemmille. Ikäraja osallistumiselle ei ole, mutta pituutta tulee olla vähintään 122 cm.

Surffitunnilla pääsee surffaamaan sekä mahallaan bodyboardilla että seisaaltaan flowboardilla (tunnilla käytettävät surffilaudat sisältyvät osanottomaksuun). Tunnilla allas on jaettu kahteen rataa, joista kummallakin radalla on korkeintaan neljä surffaaajaa.

Tunnille mahtuu mukaan 8 surffaaajaa. Kausimaksulaisilla on etusija. Jos tunnille jää vapaita paikkoja, niin niistä ilmoitetaan kertamaksulla osallistujille.

Varusteeksi tarvitset surffiin sopivat vaatteet, kuten shortsit tai uimapuvun. Voit myös halutessasi käyttää t-paitaa tai urheiluliivejä. Vaatteissa ei kuitenkaan saa olla mitään muovi- tai metalliosia kuten nappeja tai vetoketjuja. Myös korut tulee ottaa pois surffauksen ajaksi. Ne voi jättää säilöön lukittavaan pukukaappiin. Aeronauticalta voi tarvittaessa vuokrata märkäpuvun ja pyyhkeen (pyyhe 5€, märkäpuku 5€). Saavuthan paikalle noin 20 min ennen tunnin alkua.

Osanottomaksut:

Aikuiset: kausimaksu 400€/jäsen, kertamaksu 30€/jäsen

Nuoret (alle 18v): kausimaksu 320€/jäsen, kertamaksu 25€/jäsen

Seuran jäsenmaksu vuodelle 2026 on alle 18-vuotailta 5€ ja aikuisilta 10€.

Kausimaksun viitetiedot lähetetään kauden alkaessa ja kertamaksut laskutetaan toteutuneen mukaan kerran kuukaudessa. Maksu ei sisällä vakuutusta. Jokaisen tulee huolehtia omasta/huollettavansa riittävästä vakuutusturvasta.

Ilmoittautuminen: <https://kymenlaakson-liikunta-ry-lv.creamailer.fi/survey/rv7vg5j1e0hb1>



Lasten Futsal

Perjantaisin Huutjärvenkoululla 9.1. alkaen (pelejä ei talvilomalla)

8-10 v klo 16:00-17:00

6 - 7 v klo 17:00-18:00

Ryhmien ikärajoissa voidaan tarvittaessa hieman joustaa.

Tytöt ja pojat harjoittelevat yhteisissä ryhmissä. Mukaan tarvitsee sisäpelikengät ja juomapullon.

Ohjaajat: Casper Rimpilä & Eetu Kostiainen

Osanottomaksu:

30€/jäsen. Maksu ei sisällä vakuutusta, vaan vanhempien pitää huolehtia lapsen vakuutusturvasta. Seuran jäsenmaksu vuodelle 2026 on alle 18-vuotiailta 5€.

Ilmoittautumiset: [tarumarica.jokinen \(a\) mail.com](mailto:tarumarica.jokinen(a)mail.com)

Satubaletti

4-6v Heinlahden liikuntasalissa(Mokrantie 73) 20.1. alkaen tiistaisin klo 17:00-17:45 yhteensä 10 kertaa (ei harjoituksia talvilomalla 24.2.) Ryhmän ohjaajina toimivat Anu Lustig-Lonka ja Jenny Lonka.

Satubaletissa harjoitellaan baletin alkeita sekä luovaa itseilmaisua leikin lomassa. Tunneilla opetellaan myös perusliikuntataitoja, kehonhallintaa sekä ryhmässä toimimista. Loppukaudesta opetellaan pieni balettiesitys, joka esitetään vanhemmille viimeisellä tunnilla 31.3.

Satubalettitunnin rakenne on aina sama jota lasten on helpompi hahmottaa tunnin kulkua. Tunti on jaettu viiteen osaan:

- tervehdykset & alkulämmittely
- energiaa purkava alkuleikki
- balettitekniikoiden harjoittelu
- luovaa liikettä & improvisaatio
- loppuvenyttelyt & rauhoittuminen

Kausisuunnitelmassa on jokaisen satubalettitunnin aihe/teema. Suunnitelma jaetaan jokaiselle lapselle ensimmäisillä tunneilla, sitä voi tiedustella myös sähköpostitse.

Satubalettitunnille varustaudutaan mukavilla sisäliikuntavaatteilla. Voi olla jumppapuku/balettipuku, mutta se ei ole välttämätön. Turvallisuussyistä jalassa tulee olla jumppatossut ja pitkät hiukset on oltava kiinni. Mukaan on hyvä ottaa vesipullo lyhyttä juomataukoa varten (ei makeita mehuja tms.) Vanhempien on hyvä huolehtia lapsen wc-käynnistä ennen tuntia, niin tunti saadaan sujumaan keskeytyksettä. Liikuntasalin wc löytyy alakerrasta.

Lisätietoja ryhmästä ja ilmoittautuminen: lustig-lonka@hotmail.com tai puh. 040-7581313. Osanottomaksu 35€/jäsen (2026 ~~jäsenmaksu lapsilta 5€~~). Osanotto- ja jäsenmaksun viitetiedot lähetetään sähköpostilla.

ZUMBA

Zumba™ on hauska ja tehokas tanssimuoto, jossa yhdistyvät perinteisen cumbian, salsan, reggaetonin ja merenguen latinorytmit. Zumbasopii aivan jokaiselle! Pääosassa on mahtava musiikki, tanssinriemu ja hauskanpito!

Tunnit keskiviikkoisin 7.1.-22.4. klo 18-18:55 Heinlahden liikuntasalissa,

yhteensä 15 viikkoa. Tuntia ei pidetä talvilomalla 25.2. Ohjaajana toimii Janette Laiho. "Olen tanssinut zumbaa + 10 vuotta ja innostukseni vain kasvaa! Zumba on ravintoa sielulle, hauskanpitoa, joka on naamioitu kuntotanssitunniksi. Vaikka zumbassa prioriteetti on hauskanpito ja nautiskelu, on tunneillani aina hikitakuu."

Varusteiksi tarvitset mukavat treenivaatteet, sisäliikuntaan sopivat lenkkarit ja vesipullon.

Osanottomaksu 110€/jäsen, eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet, vanhempainvapaalla olevat -30%, lukiolaiset ja ammattikoululaiset -50%.

On mahdollista osallistua myös kertamaksulla 10€/treeni/jäsen, joka laskutetaan toteutuneiden treenikertojen mukaan.

Jäsenmaksu 2026 10€. Osanottomaksu ei sisällä vakuutusta, eli jokaisen tulee huolehtia omasta vapaa-ajan tapaturmavakuutuksesta.

Maksuvälineenä käyvät yleisimmät liikuntasetelit.

Zumban osanottajille seuran Heinlahden kuntosalin käyttö tammi-huhtikuun ajaksi puoleen hintaan, eli 4kk 50€. Osanottomaksun viitetiedot lähetetään sähköpostilla.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot sähköpostilla [olavi.pohjatalo\(a\)gma.fi](mailto:olavi.pohjatalo(a)gma.fi)

Tanssikoulu Kristal

PERINTEISEN TYYLIN LAVATANSSIKURSSI

Suur-Ahvenkosken koululla
keskiviikkoisin 4.3.-29.4.2026

Yksilöllistä opetusta ryhmässä: aloittelijat ja
jatkajat klo 18.00-19.00, 19.00-20.00
Oma pari mukaan; myös tyttö-/kaveriparit!

Kurssin hinta 10 € kerta/oppilas
Maksu käteinen

Tiedustelut
Tanssikoulu Kristal
Marja Hovi
044 2990803



JOOGAKURSSI

TIISTAISIN KLO 19.30-20.30

13.1.-31.3.2026 (ei 20.1., 24.2.)

Suur-Ahvenkosken koululla.

Pyhtäänkuja 1, 49270 Pyhtää

Lempeää ja syvää joogaa ilman aikaisempia esitietovaatimuksia joogasta. Mukaan oma alusta. Kurssin ohjaajana toimii SJL® jooganohjaaja Kari Vähä-Ojala.

Koko kurssin hinta 40 €. Voit osallistua myös kertamaksulla 6 €/kerta. Maksetaan paikan päällä käteisellä, maksukortilla tai Mobilepaylla.

Lisätiedot: jookari@outlook.com / 0407789657

PYHTÄÄPYTTIS

Pyhtää liikkuu!

Pyhtään Naisvoimistelijat: aikuisten ryhmäliikuntaa, lasten ja nuorten jumppia
<https://www.pyhtaannaisvoimistelijat.fi/>

Pyhtään Yritys: aikuisten ryhmäliikuntaa, lasten satubaletti, kuntosali,
kuntonyrkkeilyä, salibandya, frisbeegolfia, sisäsurffausta ym.
<https://pyhtaanyritys.fi/>

Pyhtään Kisa: lasten liikuntakerhoja, yleisurheiluharjoituksia ja -viikkokisoja
<https://www.pyhtaankisa.fi/pyhtaankisa/>

Pyhtään Voima: suunnistus- ja hiihtotapahtumia

Pyhtään Korpisudet: partioryhmiä eri ikäisille
<https://www.korpisudet.fi/>

Loviisan kansalaisopisto: Itämaisen tanssin ja lempeän Hathajoogan kurssit
<https://uusi.opistopalvelut.fi/loviisa/fi/>

Pyhtään Melojat
<https://pyhtaanmelojat.nettisivu.org/>

Pyhtää areena: kuntosali, padel, pickleball, salibandy, sulkapallo
<https://pyhtaa-areena.fi/>

Pirtelina: laitepilatesta
<https://pirtelina.fi/>

Pyhtään kunnan liikuntapaikat:
<https://pyhtaa.fi/fi/liikuntapaikat>

Pyhtään kunnan liikuntaryhmät ja -tapahtumat:
<http://pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta>

Liikkumisen suositus 7 – 17-vuotiaille lapsille ja nuorille

Liiku vähintään tunti päivässä.

Paranna kestävyyttä
3 kertaa viikossa.
Liiku niin, että hengästyt
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

Liikuntalehtiset (kevät-, kesä- ja syyskaudelle) ja vinkkejä liikkumisen ja aktiivisuuden lisäämiseksi, luontoliikuntaan sekä liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä tiedotteita löydät jatkossa Pyhtään kirjastolta, Pyhtää areenalta, Pyhtään apteekista, Ohjaamosta ja verkosta.



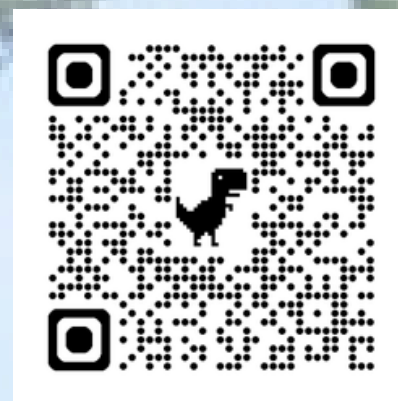
www: pyhtaa.fi/liikunta
pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta



Facebook: Pyhtään liikuntapalvelut



Instagram: [pyhtaaliikunta](https://www.instagram.com/pyhtaaliikunta)



Voit olla meihin yhteydessä

liikunta@pyhtaa.fi

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

Elina: 050 472 5351, elina.marttila@pyhtaa.fi



PYHTÄÄ
PYTTIS