

Pyhtään liikuntaa syksyllä 2024



Sisältää

- liikuntapalveluiden syksyn ohjelma
- liikuntavälinelaina
- tulevat tapahtumat
- kuntokortti syys-marraskuu
- liikuntapaikat
- liikuntaneuvonta
- seurojen toimintaa syyskaudella
- liikuntasuosituks
- Vilinää Pyhtäällä -postilaatikot

Syksyn ohjelma alkaa maanantaina 16.9.

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

Syysloma 21. - 25.10.2024 (vko 43)

Maanantai (16.9.-9.12.2024)

- **Jumppa Huutjärven koulun sali klo 15.00–15.45**
- **Kehonhuolto/liikkuvuus (parilliset viikot) Huutjärven koulun sali klo 16.00–16.45**
 - Huutjärventie 56, 49210 Huutjärvi
- **Jumppa Hirvikosken koulu klo 17.30–18.30**
 - Harjuntie 1631, 49290 Vastila

Tiistai (17.9.-10.12.2024)

- **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
- **Iltajooga Suur-Ahvenkosken koulu klo 19.30–20.30 17.9.–26.11.**
 - Pyhtäänkuja 1, 49270 Pyhtään kirkonkylä

Keskiviikko (18.9.-11.12.2024)

- **Tuolijumppa Pyhtään kirjasto klo 10.00–10.45**
 - Huutjärventie 30, 49210 Huutjärvi
- **Tuolijumppa/jumppa Suur-Ahvenkosken koulu klo 15.00–15.45**
 - Pyhtäänkuja 1, 49270 Pyhtään kirkonkylä
- **Perinteisen tyylin lavatanssikurssi Suur-Ahvenkosken koulu klo 19.00–20.30 4.9.–23.10. Järjestäjänä Tanssikoulu Kristal (Kurssimaksu)**
 - Pyhtäänkuja 1, 49270 Pyhtään kirkonkylä

Torstai (19.9.-12.12.2024)

• **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.

• **Hyvinvointitreenit Pyroll Areena klo 16.00–17.00 (3 €/kerta)**

- Huutjärventie 187, 49200 Heinlahti

Hyvinvointitreenit on sovelletun liikunnan ryhmä miehille ja naisille. Ryhmässä tarjotaan monipuolista liikuntaa kaiken tasoisille liikkujille, tarjoten vaihtoehtoja suorittamisen suhteen oman kuntotasosi ja mahdollisten liikuntarajoitteiden mukaisesti. Tule sellaisena, kun olet! Ryhmän toteuttaa Pyhtään Naisvoimistelijat ry osana Pyhtään kunnan GO PYHTÄÄ -hanketta.

Hinnasto: 3 €/kerta, laskutus tapahtuu kauden päättyessä osallistumisten perusteella.

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumisista:

www.pyhtaannaisvoimistelijat.fi

Mari Janhunen, mari.janhunen@kolumbus.fi, p. 050 533 4279

Kävelyryhmä (tiedot tarkennetaan kotisivuille ja viikko-ohjelmiin)

- ma 16.9. klo 17.30 Huutjärvi liikuntamonttu (4-5 km)
- pe 4.10. klo 13 Valkmusa Simonsaari (2,3 km)
- ma 14.10. klo 10 Kirkonkylä kuntorata (1,7 km)
- ti 29.10. klo 10 Heinlahden Kokkovuori (1,6 km)
- ti 12.11. klo 10 Kirkonkylä Onni (4,1 km)
- to 28.11. klo 14 Versö (2,5 km)

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

Tulevat tapahtumat

- Porrastreenit to 19.9. klo 16.30–17.00
- Syyslomaretki ke 23.10. Tuntemattoman polku, Virolahden Bunkkerimuseo.
- Tasapainotapahtuma la 26.10. Huutjärven koulu
- Porraspäivät 4.-10.11.2024



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

UI uinti

PY pyöräily

KÄ kävely

PO polkujuoksu

KU kuntosali

KP kuntoportaat

LU luontoliikunta

RY ryhmäliikunta

SK sauvakävely

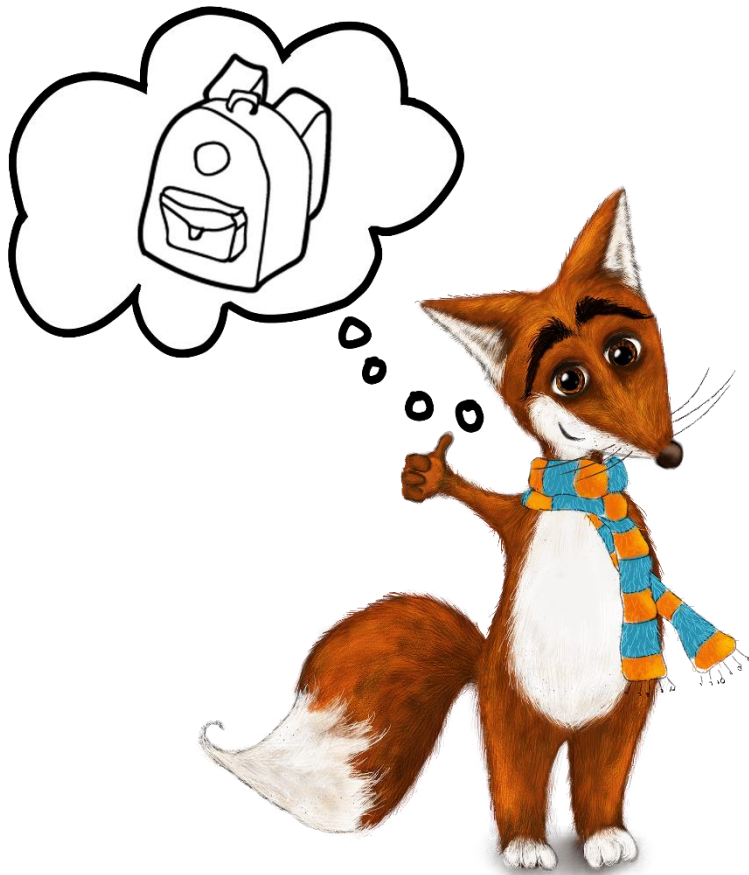
SU suunnistus

TA tasapainotreeni

VE venyttely

SI sisäsurffaus

JO jooga



Omat lajit ja lyhenteet

[illegible]

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							

LIIKUNTAPAIKAT

Valkmusan kansallispuisto

Simonsaari 2,3 km rengasreitti. Vastilantie 886

Moronvuori 2 km reitti päivätuvalle. Suolinnantie 740



Tenniskentät

Huutjärven tenniskenttä, Hartikantie 23, 49210 Huutjärvi

Kirkonkylän tenniskenttä, Pyhtääntie 2, 49270 Pyhtää

Kuntoradat

Huutjärven kuntorata, pituus 2,5 km

Kirkonkylän kuntorata, pituus 1,7 km

Vastilan kuntorata, pituus 1,5 km

Urheilukentät

Kirkonkylän urheilukenttä, Pyhtääntie 2, 49270 Pyhtää

Siltakylän urheilukenttä, Huutjärventie 56, 49210 Huutjärvi



Hiomonraitin kuntosali

Osoite: Hiomonkuja 6, 49270 Pyhtään kirkonkylä

Avaimen saa noudettua Pyhtäänlinnan infosta. Avaimen panttimaksu on 20 € ja kuntosalin vuosimaksu 80 €. Avaimia ei luovuteta alle 16-vuotiaille. Vuosimaksu laskutetaan vuosittain helmikuussa, ellei avainta ole palautettu edellisen vuoden 31.12. mennessä.

Ulkokuntosali

Huutjärven liikuntamonttu, Hartikantie 23, 49210 Huutjärvi

Huutjärven koulun piha, Huutjärventie 56, 49210 Huutjärvi

Huutjärven koulun lähiliikuntapaikka

koripallo, lentopallo, skeittialue ja monitoimiareena

Huutjärventie 56, 49210 Huutjärvi



LIIKUNTANEUVONTA

Maksutonta yksilöllistä neuvontaa ja tukea liikunnan, ravitsemuksen, unen ja muun hyvinvoinnin edistämiseksi. Ota rohkeasti yhteyttä!

liikuntaneuvoja

Emmi Soinisalo

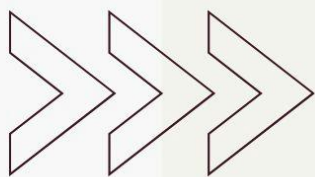
emmi.soinisalo@pyhtaa.fi

050 535 4199 (myös Whatsapp)

PYHTÄÄPYTTIS

SEUROJEN TOIMINTAA SYKSYLLÄ 2024

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 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 (kierto harjoittelu 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€).

Harjoituksiin 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 harjoituksiin oma jumppamatto ja putkirulla.](#)

Pyhtään Yritys

KESÄN 2024 LASTEN LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaa & leikkiä 3-4v	4.6.-30.7. tiistai		klo 17:00-17:45	urheilukenttä
Liikuntaa & leikkiä 5-6v	-"	-"	klo 17:00-18:00	-"
Yleisurheilu 7-8v	-"	-"	klo 18:00-19:00	-"
Yleisurheilu 9-11v	-"	-"	klo 19:00-20:00	-"
Jalkapallo 6-7v	5.6.-31.7. keskiviikko klo 17:00-18:00			urheilukenttä
Jalkapallo 8-9v	-"	-"	klo 18:00-19:00	-"
Jalkapallo 10-12v	-"	-"	klo 19:00-20:00	-"
Salibandy 8-11v	6.6.-1.8. torstai		klo 17:00-18:00	monitoimikenttä

Tytöt ja pojat harjoittelevat yhteisissä ryhmissä. Ryhmien ikärajoissa voidaan tarvittaessa hieman joustaa.

Osanottomaksu:

30€/jäsen. Osanottomaksu sisältää ohjauksen yllä olevan harjoitusaikataulun mukaisesti ja lippiksen. Maksu ei sisällä vakuutusta, vaan vanhempien pitää huolehtia lapsen vakuutusturvasta. Seuran jäsenmaksu vuodelle 2024 on alle 18-vuotiailta 5€ ja 18-vuotiailta ja vanhemmilta 10€. Maksun viitetiedot lähetetään sähköpostilla.



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.

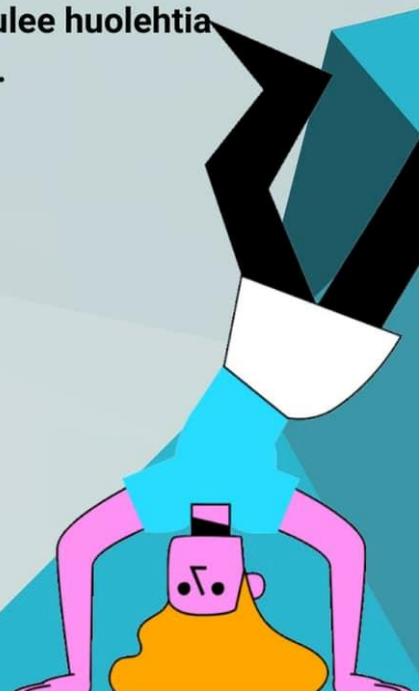
Ilmottautumiset:



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



Tanssikoulu Kristal

PERINTEISEN TYYLIN LAVATANSSIKURSSI

Suur-Ahvenkosken koululla

alkaen **4.9.2024** klo 19.00–20.30

jatkuen keskiviikkoisin 23.10.2024 saakka.

Tanssit:

Foxi

Valssi

Hidas valssi

Humppa (perus ja kävely)

Bugg

Fusku (eri tasot)



Varmista osallistuminen ilmoituksella tekstiviestinä **p. 044 299 0803**. Molempien on ilmoittauduttava (oma pari mukaan, ei parinvaihtoa). Myös paikan päällä voi ilmoittautua jos kurssilla on tilaa.

Kurssihinta 7,50 €/kerta/oppilas (pari 15 €). Maksu käteinen.

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 -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

Tuuskintie 139, Moborg seuratalo



KIVINIEMI

Kiviniementien kääntöpaikka



PUROLA

Kirkkotie 448, Pyttis svenska skola, luistelukopin seinusta



www.pyhtaa.fi

Voit olla meihin yhteydessä

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

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