

# LIIKUNTAPALVELUT KAUDELLA 2023 – 2024.

Tähän esitteeseen on koottu liikuntapalvelujen ryhmät lapsille, nuorille sekä aikuisille. Mahdollisia muutoksia esimerkiksi ryhmäkokoihin tai kokoontumispaikkoihin voi tulla. Seuraa kunnan kotisivuja ja Facebook-sivua tarkempien tietojen, tapahtumien ja muutosten osalta.

Yli 65-vuotiaille pukkilalaisille on lähetetty postitse erillinen esite heille tarjottavista liikuntamahdollisuuksista. Näihin ryhmiin voi osallistua pienellä 5€ maksulla myös alle 65-vuotiaat, mikäli tilaa on, tiedustelut liikunnanohjaajalta. Lukujärjestys esitteen lopussa.

Liikuntapalvelujen toimintaviikkoja on yhteensä 30 ja ne sijoittuvat syyskuusta toukokuun alkuun. Toimintaan ilmoitaudutaan koko kaudeksi. Kauden toimintaviikot ovat **36–50 (4.9.–16.12.2023) sekä 2–17 (8.1.–26.4.2024)**. Koulun loma-aikoina ryhmät eivät kokoonnu, ellei toisin ilmoiteta.

Maksulliset liikuntaryhmät voidaan peruuttaa ilman korvauskertoja kaksi kertaa toimintakauden (syys-kevät) aikana. Muut mahdolliset lisäperuuntumiset järjestäjän taholta korvataan tapauskohtaisesti.

## **ILMOITTAUTUMINEN**

### **Ilmoittautumiset 28.8. – 3.9.2023.**

Lasten ja nuorten ryhmät: <https://link.webpolsurveys.com/S/3B673B559EB79CF6>

Vesijumpat, kuntouinti ja matalan kynnyksen ryhmä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/E4F5AA1BB2830C09>

Ilmoittautumisajan jälkeen tiedustelut ryhmiin osallistumisesta suoraan liikunnanohjaajalta.

### **Tiedustelut**

Ida Clewer  
liikunnanohjaaja  
liikuntapalvelut  
040 183 8538

[ida.clewer@pukkila.fi](mailto:ida.clewer@pukkila.fi)

[www.pukkila.fi/liikuntapalvelut](http://www.pukkila.fi/liikuntapalvelut)

Palvelupiste  
p. 040 152 0460  
[palvelupiste@pukkila.fi](mailto:palvelupiste@pukkila.fi)

## LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT

### ILMOITTAUTUMISET KAIKKIIN OHJATTUIHIN LASTEN JA NUORTEN RYHMIIN!!

#### **Ma:** Liikuntakerho

3.-6.lk	klo 16.30 – 17.15	KK-koulun liikuntasali
eskari-2.lk	klo 17.15 – 18	KK-koulun liikuntasali

#### **Ke:** Tarzanit ja Janet klo 17.15 – 18 Toimela

2018 - 2020 syntyneet, max. 12 lasta.

Sählykerho (LP+ Pukkilan Vesa)

eskari- 2.lk	klo 17.30 – 18.15	KK-koulun liikuntasali
3. -6.lk	klo 18.15 – 19	KK-koulun liikuntasali

#### **Su:** Koripallokerho (alakouluikäisille) klo 15-15.45 KK-koulun liikuntasali

Jatkuu huhtikuussa 2024

Nuorten omatoimi kuntosalivuorot Onnissa tiistaisin ja perjantaisin klo 15–16

Nuorilla 14–19-vuotiailla on mahdollisuus ilmaiseen kuntosaliohjelmaan Onnin kuntosalille, lisätietoa liikunnanohjaajalta.

## MUUT LIIKUNTARYHMÄT

#### **Ma:** Avoin uinti klo 14 – 17 Hyvinvointikeskus Onni

Avoin Perheuinti klo 18 – 19.30 Hyvinvointikeskus Onni

Virtuaalivesijumppa klo 19.30 – 20.15 Hyvinvointikeskus Onni

#### **Ti:** Avoin Senioriuinti klo 10 – 11.30 Hyvinvointikeskus Onni

Matalan kynnyksen ryhmä klo 16 – 17 Hyvinvointikeskus Onni

Ryhmässä tutustutaan ohjaajan kanssa monipuolisesti liikuntaan mieltä ja kehoa virkistäen sekä terveyttä edistäen.

Avoin uinti klo 18 – 19.30 Hyvinvointikeskus Onni

Höntsäsähly klo 19 – 20 KK-koulun liikuntasali

#### **Ke:** Avoin Senioriuinti klo 14.30 – 16 Hyvinvointikeskus Onni

Vesijumppa 1 (max 16 henk.) klo 18.30 – 19.15 Hyvinvointikeskus Onni

Vesijumppa 2 (max 16 henk.) klo 19.15 – 20 Hyvinvointikeskus Onni

#### **To:** Vesijumppa 3 (max 16 henk.) klo 8.15 – 9 Hyvinvointikeskus Onni

Kuntouinti klo 19.30 – 21 Hyvinvointikeskus Onni

#### **Pe:** Avoin uinti klo 7.00 – 9.00 Hyvinvointikeskus Onni

Avoin Senioriuinti klo 13 – 14.30 Hyvinvointikeskus Onni

Avoin Perheuinti klo 18 – 21 Hyvinvointikeskus Onni

klo 18–19.30 matala vesi, klo 19.30–21 syvä vesi

**Avoimiin uinteihin** mahtuu 20 henkilöä, tämä tarkoittaa sitä, että voit joutua odottamaan uintivuoroa.

**Kuntouinti** on tarkoitettu uintiin sekä vesijuoksuun. Mukaan voi ilmoittautua koko kaudeksi tai tulla kertamaksulla. Huomioithan, että kertamaksulla tullessasi ryhmä voi olla jo täynnä.

**Avoim Senioriuinti** Tämä uinti on ilmainen pukkilalaisille yli 65-vuotiaille. Muilta maksu normaalin hinnaston mukaan. Ensisijaisesti tarkoitettu eläkeläisille.

**Vesijumppiin** on mahdollisuus osallistua myös kertamaksulla (5€), mikäli tilaa on.

**Ilmoittautuminen vesijumppaa edeltävänä päivänä klo 16 mennessä liikunnanohjaajalle.**

**Virtuaalivesijumppa** Altaalla jumpataan omatoimisesti virtuaalisen ohjauksen mukaan. Ilmainen yli 65 -vuotiaille pukkilalaisille.

## **HINNASTO** (hinnat sis. alv.)

**Toimintakaudet laskutetaan kahdessa erässä, syksyllä ja keväällä.**

Maksutapoina käy kortti, käteinen, ePassi sekä Smartum.

Sarjalippuja voi ostaa palvelupisteestä tai uinninvalvojalta.

### **Avoim uintivuoro**

Aikuiset	4 €	kertamaksu
Lapset, eläkeläiset, työttömät	2,50 €	kertamaksu
10 kpl sarjaliput	35€ / 20€	aikuiset / alennetut
<b>Kuntouinti/vesijuoksu</b>	99€ / 4€	toimintakausi / kertamaksu
<b>Vesijumppa</b>	135€ / 5€	toimintakausi / kertamaksu
<b>Kuntosalit</b>	55€ / 35€	vuosi, aikuiset/opisk./eläk.
Kulkulätkän pantti	10€	
Avoim kuntosali (onni)	1€	kertamaksu
Avoim kuntosali ja sauna	2,50€	kertamaksu
Avoim kuntosali ja uinti (aikuiset)	4€	kertamaksu
Kuntosaliohjelma +kortti (pantti)	25€+5€	kertamaksu
<b>Matalan kynnyksen ryhmä</b>	60€	toimintakausi

## PUKKILALAISTEN YLI 65 –VUOTIAIDEN LIIKUNTARYHMÄT

Ohjattuihin liikuntaryhmiin voi osallistua myös alle 65 –vuotiaat 5e kertamaksulla, mikäli ryhmässä on tilaa.

<b>Ti:</b> Allasryhmä	klo 9 – 10	Hyvinvointikeskus Onni
Avoin Senioriuinti	klo 10 – 11.30	Hyvinvointikeskus Onni
<b>Ke:</b> Avoin Senioriuinti	klo 14.30 – 16	Hyvinvointikeskus Onni
Lavis-lavatanssijumppa	klo 15.15-16	KK-koulun liikuntasali
<b>To:</b> Tuolijumppa	klo 9.30 – 10	Hyvinvointikeskus Onni
Allasryhmä	klo 10.30 – 11.30	Hyvinvointikeskus Onni
Vetreyttä ja voimaa –jumppa	klo 13.15 – 14	Hyvinvointikeskus Onni
Allasryhmä	klo 14.15 – 15.15	Hyvinvointikeskus Onni
<b>Pe:</b> Avoin Senioriuinti	klo 13 – 14.30	Hyvinvointikeskus Onni

**Allasryhmä:** Vesijumppaa n.30min. Ohjausta ennen sekä jälkeen on mahdollisuus uida hetki vapaasti altaassa.

**Tuolijumppa:** Saima salissa jumpataan tuolilla oman kehon painolla tai välineitä käyttäen.

**Veteryttä ja voimaa –jumppa:** Jumpataan Saima salissa seisten, istuen tai matolla. Toisinaan jumpassa kiertoharjoittelua.

**Lavis-lavatanssijumppa:** Jumpataan matalla kynnyksellä ja iloisella mielellä lavatanssimusiikin tahdissa.

## MUIDEN TOIMIJOIDEN LIIKUNTATARJONTA

Näihin ilmoitaudutaan järjestöjen yhteyshenkilöille.

**Seuraa muutoksia ja uusia ryhmiä toimijoiden omilta kotisivuilta tai ota yhteyttä suoraan toimijaan.**

### Mäntsälän kansalaisopisto

Mäntsälän kansalaisopiston ryhmiin ilmoitaudutaan osoitteessa  
[www.mantsalanopisto.fi](http://www.mantsalanopisto.fi).

Lempeää Perusjoogaa(6.9. – 11.10.)ke klo 18 – 19

Päiväkoti Vekara

### Pukkilan Vesa

p. 050 458 3659, [www.pukkilanvesa.fi](http://www.pukkilanvesa.fi)

- |                      |                 |                        |
|----------------------|-----------------|------------------------|
| • YU- ja hiihtokisat | ti 18-19        | Teikarinmäki           |
| • Taekwondo          | ti 17.30-19     | KK-koulun liikuntasali |
| • Taekwondo          | to klo 17-18.30 | KK-koulun liikuntasali |
| • Sähly miehet       | ke klo 19-20    | KK-koulun liikuntasali |
| • Höntsäkoris        | la klo 16-17.30 | KK-koulun liikuntasali |

### Pukkilan Nuorisoseura

p. 040 769 5280, <http://www.pukkilakk.fi/pukkilan-nuorisoseura/>

- |              |              |                        |
|--------------|--------------|------------------------|
| • Lentopallo | ma klo 19-21 | KK-koulun liikuntasali |
|--------------|--------------|------------------------|

### Kanteleen Nuutit

p. 050 54907965

- |          |              |         |
|----------|--------------|---------|
| • Jumppa | ma klo 17-18 | Toimela |
|----------|--------------|---------|

## MUITA LIIKUNTAPAIKKOJA

### KIRKONKYLÄN KOULUN LIIKUNTASALI

Pukkilan KK-koulun liikuntasaliin on mahdollista varata vuoroja. Vapaista vuoroista tiedustelut liikunnanohjaajalta

### KUNTOSALIT

Pukkilassa on kuntosaleja Hyvinvointikeskus Onnissa, Kirkonkylän koululla sekä paloasemalla. Pukkilan kunnan kuntosaleille on **14 vuoden ikäraja**. Kuntoilu tapahtuu aina omalla vastuulla. Avaimet sekä kulkulätkät saat palvelupisteestä. Tarkemmat tiedot liikuntapaikoista löytyy kunnan kotisivuilta. Hyvinvointikeskus Onnin kuntosalille pääsee kertamaksulla avoimien uintien yhteydessä, maksu suoritetaan uimavalvojalle.

### LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä ja se on tarkoitettu kaikenikäisille, erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville kuntalaisille. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselle mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

Liikuntaneuvonnassa keskustellaan liikunnan merkityksestä ja mieltymyksistä sekä asiakkaan vahvuuksista ja liikkumismahdollisuuksista. Tehdään yhdessä liikkumissuunnitelma, johon asetetaan realistiset tavoitteet. Seurataan edistymistä yhteisissä tapaamisissa. Liikuntaneuvonta on maksutonta.

*Varaa oma aikasi Idalta!*