



PUKKILASSA
ONNISTUU!

7.8.2017

1/8

Liikuntapalvelut kaudella 2017-2018

Tähän esitteeseen on koottu liikuntapalveluiden ryhmät lapsille, nuorille, aikuisille sekä yli 65-vuotiaille. Lisäksi esitteessä on muiden toimijoiden tarjoamia liikuntamahdollisuuksia kuntalaisille. **Seuraa myös kunnan kotisivuja** ja liikuntapalveluiden facebook-sivua tapahtumien ja muutosten osalta.

Liikuntapalvelut siirtyy kahteen toimintakauteen - talvikausi on syyskuusta huhtikuun loppuun ja kesäkausi toukokuusta elokuun loppuun. Toimintaviikkoja talvikaudella on 30. Toimintaan ilmoitaudutaan koko talvikaudeksi. Talvikauden toimintaviikot ovat 36-50 (4.9.-15.12.) sekä 2-17 (8.1.-27.4.), hiihtolomalla (vko 8) ryhmät eivät kokoonnu. Mikäli haluat osallistua toimintaan vain syksyllä tai keväällä, muista mainita tämä ilmoittautuessasi.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kunnan ryhmiin alkaa ma 21.8.2017 klo 8, etukäteen tulleita ilmoituksia ei huomioida. **Hyvinvointikeskus Onnin liikuntaryhmiin ilmoitaudutaan palvelupisteeseen.**

Lasten ja nuorten liikuntaryhmiin (**Tarzanit ja Janet**) sekä yli 65-vuotiaiden toimintaan ilmoitaudutaan suoraan liikunnanohjaajalle.

Kunnan ryhmiin ilmoittautumiset ensisijaisesti sähköpostitse.

Järjestöjen liikuntaryhmiin ilmoitaudutaan järjestöjen yhteyshenkilöille. Mäntsälän kansalaisopiston ryhmiin ilmoitaudutaan osoitteessa www.mantsalanopisto.fi. Seuraa muutoksia ja uusia ryhmiä toimijoiden omilta kotisivuilta tai ota yhteyttä suoraan toimijaan.

Sanna Pirnes
liikunnanohjaaja
liikuntapalvelut
040 183 8538
sanna.pirnes@pukkila.fi
www.pukkila.fi/Nuoriso- ja liikuntapalvelut
Facebook:
Liikunnanohjaaja Pukkila
[@PukkilanLiikuntapalvelut](https://www.facebook.com/PukkilanLiikuntapalvelut)

Onnin palvelupiste
040 152 0460
palvelupiste@pukkila.fi

Pukkilan 
Liikuntapalvelut



Liikutaan yhdessä!



PUKKILA

KulttuuriPukkila – palveluja koko perheelle!
PUKKILAN KUNTA • 07560 PUKKILA • palvelupiste@pukkila.fi • www.pukkila.fi

Lasten ja nuorten ryhmät

Lasten ja nuorten ryhmiin voi osallistua ilmoittautumatta, lukuun ottamatta

Tarzanit ja Janet –ryhmiä, joihin ilmoittautuminen vaaditaan.

Lasten ja nuorten ryhmät ovat maksuttomia.

Lasten liikuntakerhoja ohjaavat Julia Roine ja Auni Rousi, tyttöjen kuntosalia Sanna Pirnes, Torpin sählyä Veikka Haaranen ja yläkouluikäisten sählyä Roope Almiola. Muut sählykerhot toteutetaan yhteistyössä Pukkilan Vesan kanssa.

Liikuntakerhot

Tarzanit ja Janet

2014 syntyneet ke 17.30-18.15 Päiväkoti Vekara

2013 syntyneet ke 18.15-19.00 Päiväkoti Vekara

Liikkis

2.-4. -luokkalaiset to 16-17 KK-koulun liikuntasali

2010-2012 syntyneet to 17.15-18 KK-koulun liikuntasali

Yläkouluikäisten & keskiastetta käyvien tyttöjen kuntosalia

ke 15.30-16.30 Hyvinvointikeskus Onni

Sählykerhot

eskari-1.-luokkalaiset pe 17.15-18 KK-koulun liikuntasali

2.-4.-luokkalaiset pe 18-19 KK-koulun liikuntasali

5.-7.-luokkalaiset pe 19-20 KK-koulun liikuntasali

Yläkouluikäiset ti 16.30-18 KK-koulun liikuntasali

Torpin sähly alakouluikäisille

ke 17-18 Rientola

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe
15-16			Tyttöjen kuntosalia 15.30-16.30		
16-17		Yläkouluikäisten sähly 16.30-18		Liikkis 2.-4. lk	
17-18		Yläkouluikäisten sähly 16.30-18	Torpin sähly Tarzanit ja Janet 1	Liikkis 5-7 v.	eskari-1. lk sähly
18-19			Tarzanit ja Janet 2		2.-4. lk sähly
19-20					5.-7. lk sähly

Hyvinvointikeskus Onnin liikuntaryhmät

ALLASRYHMÄT

Vesijumppa on tehokas, nivelille ystävällinen tapa liikkua ja se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ryhmään otetaan 16 henkilöä.

Vähimmäismäärä on 10 henkilöä. Ohjaajina Julia Roine (vesijumppa 1), Auni Rousi (vesijumppa 2) ja Sanna Pirnes (vesijumppa 3).

Kuntouinti-/vesijuoksuryhmä on tarkoitettu vain aikuisille. Ryhmässä on valvoja, mutta toimintaa ei ole ohjattu. Ryhmään otetaan 10 henkilöä. Voit ilmoittautua koko kauteen tai käydä ryhmässä kertamaksulla (4 €).

Perheuintiryhmässä on valvoja, mutta toimintaa ei ole ohjattu. Vesi voidaan tarvittaessa laskea alemmalle tasolle. Ryhmään otetaan max. 16 henkilöä.

Avoimeen uintiin tullaan kuin uimahalliin, ilman ilmoittautumista. Altaaseen mahtuu kerrallaan max. 16 hlöä, olethan valmis odottamaan tarvittaessa vuoroa.

KUNTOSALIRYHMÄT

Kuntosaliryhmät ovat omatoimisia kuntoiluryhmiä. Keskiviikon aamuryhmään voit ottaa lapset mukaan – huomioitava kuitenkin, että vastuu lapsista on huoltajalla ja lasten on pysyttävä Saima-salin puolella.

Avoin kuntosalivuoro ei vaadi etukäteen ilmoittautumista/sitoutumista. Ilmoittaudu ja maksa maksu allasosaston valvojalle ennen kuntosalille menoa. 10 kpl sarjalippuja myydään Onnin palvelupisteestä.

MUUT LIIKUNTARYHMÄT

Ovatko kokemuksesi liikunnasta vähäiset? Onko sinulla terveydellisiä riskejä? Matalan kynnyksen ryhmässä tutustutaan ohjaajan kanssa monipuolisesti liikuntaan mieltä ja kehoa virkistävästi sekä terveyttä edistävästi. Ohjaajana Sanna Pirnes.

Aikataulu ja hinnasto seuraavalla aukeamalla.

Hyvinvointikeskus Onnin liikuntaryhmät

Aikuisten allasryhmät ja vesijumpat - viikoittain

Kuntouinti/vesijuoksu
ma klo 19.30-21

Vesijumppa 1
ke klo 19.30-20.15

Vesijumppa 2
ke klo 20.15-21

Vesijumppa 3
to klo 8-8.45

Perheinnit – parillisilla viikoilla

Perheinti 1
ma klo 18-19.30

Perheinti 2
pe klo 18-19.30

Avoimet uintivuorot

Ma klo 15-18

Pe klo 6.30-9.30

Järjestöjen uintivuorot – parittomilla viikoilla

MLL Pukkilan paikallisyhdistys
Pukkilan Vesa
Pukkilan Partio & Pukkilan Yrittäjät
Pukkilan Nuorisoseura

ma klo 18-19.30
ke klo 18-19.30
pe klo 18-19.30
pe klo 19.30-21

Kuntosalivuorot

Saliryhmä 1
- tähän ryhmään voit ottaa lapset mukaan – huomioitava kuitenkin, että vastuu lapsista on huoltajalla ja lasten on pysyttävä Saima-salin puolella

ke klo 9-10

Saliryhmä 2

ke klo 18-19

Saliryhmä 3

ke klo 19-20

Avoin kuntosalivuoro
ma klo 15-19 (sisään klo 18 mennessä)
pe klo 6.30-9.30

pe klo 18-19.30

Muut liikuntaryhmät

Matalan kynnyksen ryhmä
ti klo 17.15-18.15

Liikuntaryhmien viikkokalenteri

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe
8-15			Kuntosali 1 9-10	Vesijumppa 3 8-8.45	Avoin uinti ja kuntosali 6.30-9.30
15-18	Avoin uinti ja kuntosali	Matalan kynnyksen ryhmä 17.15-18.15		MKO* Allasryhmät 17-20.15	
18- 19.30	Perheuinti LP*/MLL		Perheuinti -/Vesa Kuntosali 2 18-19 Kuntosali 3 19-20	MKO Allasryhmät	Perheuinti LP/Partio & Yrittäjät Avoin kuntosali
19.30- 21	Kuntouinti/ vesijuoksu		Vesijumppa 1 & Vesijumppa 2	MKO Allasryhmät	Perheuinti -/NS

*LP – Liikuntapalvelut, MKO – Mäntsälän kansalaisopisto

Järjestöjen yhteystiedot

MLL – Paula Mölsä, p. 040 635 3111

Pukkilan Vesa – Marko Lindgren, p. 0400 357 855

Pukkilan Partio – Esa Seppälä, p. 040 566 1525

Pukkilan Yrittäjät – Minna Järvenpää, p. 040 742 1999

Pukkilan Nuorisoseura (NS) – Piritta Ahl, p. 040 769 5280

Hinnasto (hinnat sis. alv.)

Ryhmät laskutetaan kahdessa erässä, syksyllä ja keväällä.

Sarjalippuja voi ostaa palvelupisteestä tai uinninvalvojalta.

Perheuinti

Lapset 32 € kausi

Aikuiset 52,80 € kausi

Kuntouinti/vesijuoksu 99 € kausi/4 € kertamaksu

Vesijumppa 135 € kausi

Avoin uintivuoro

Aikuiset 4 € kertamaksu

Lapset, eläkeläiset, työttömät 2,50 € kertamaksu

10 kpl sarjaliput 35€/20€ (aikuiset/alennetut)

Kuntosali

Ryhmät 30 € kausi

Avoin kuntosali 1 € kertamaksu

Avoin kuntosali, yli 65-vuotiaat pukkilalaiset maksuton

Avoin kuntosali ja sauna 2,50 € kertamaksu

Avoin kuntosali ja uinti (aikuiset) 4 € kertamaksu

Matalan kynnyksen ryhmä 60 € kausi

Yli 65-vuotiaiden liikuntaryhmät

Ryhmät toteutetaan yhteistyössä senioripalveluiden kanssa. Ryhmät ovat maksuttomia yli 65-vuotiaille pukkilalaisille. Nämä ryhmät kokoontuvat Hyvinvointikeskus Onnissa elokuun puolivälistä toukokuun loppuun pois lukien koulujen loma-ajat. Ryhmien tarkempi sisältö on kuvattu postissa kirjeitse lähetetyssä esitteessä ja kunnan kotisivuilla. Ohjaajana Sanna Pirnes.

Saliliikuntaryhmät

Voimaryhmä 1
ma 9.30-10.30

Voimaryhmä 2
ma 12.30-13.30

Tasapainoryhmä
to 9.15-10.15

Vetreyttä ja voimaa 1
ke 13.30 – 14.30

Vetreyttä ja voimaa 2
to 13 - 14

Omatoimiryhmä 1
ma 13.30 - 15

Omatoimiryhmä 2
ke 10 – 12

Vesiliikuntaryhmät

Allasryhmä 1
ti 9 - 10

Allasryhmä 2
ke 12.30 - 13.30

Allasryhmä 3
to 10.45 - 11.45

Allasryhmä 4
to 14.15 - 15.15

Klo	Ma	Ti	Ke	To
9-10	Voimaryhmä1 9.30-10.30	Allasryhmä 1 9-10		Tasapainoryhmä 9.15-10.15
10-11			Omatoimiryhmä 10-12	Allasryhmä 3 10.45-11.45
12-13	Voimaryhmä 2 12.30-13.30		Allasryhmä 2 12.30-13.30	
13-14	Omatoimiryhmä 13.30-15		Vetreyttä ja voimaa 1 13.30-14.30	Vetreyttä ja voimaa 2 13-14
14-15				Allasryhmä 4 14.15-15.15

Muiden toimijoiden liikuntatarjonta

Mäntsälän kansalaisopisto

Mäntsälän kansalaisopiston ryhmiin ilmoittaudutaan osoitteessa

www.mantsalanopisto.fi.

- | | | |
|----------------|----------------|------------------------|
| • Lavis | ma 17-18 | KK-koulun liikuntasali |
| • Iyengarjooga | ti 19.30-21 | KK-koulun liikuntasali |
| • Vesijumppa A | to 17-17.45 | Hyvinvointikeskus Onni |
| • Vesitreeni | to 17.45-18.30 | Hyvinvointikeskus Onni |
| • Vesicircuit | to 18.45-19.30 | Hyvinvointikeskus Onni |
| • Vesijumppa B | to 19.30-20.15 | Hyvinvointikeskus Onni |

Pukkilan Vesa

p. 0400 357 855, www.pukkilanvesa.fi

- | | | |
|----------------------|---------------------------|------------------------|
| • YU- ja hiihtokisat | ti 18-19 | Teikarinmäri |
| • Taekwondo 8-12 v. | to 16.30-17.30 | Toimela |
| • Taekwondo aikuiset | ti 19-20.30 & to 17.30-19 | Toimela |
| • Sähly miehet | ke 19-20 | KK-koulun liikuntasali |
| • Sähly Naiset | la 10-11 | KK-koulun liikuntasali |
| • Lentopallo miehet | to 19-21 | KK-koulun liikuntasali |

Kanteleen Nuutit

p. 050 549 7965, <https://kanteleenuutit.wordpress.com/>

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| • Jumppaa kaiken ikäisille | ti 17.25-18.25
ke 18-19 | Toimela
Kanteleen seurantalo |
| • Jumpat alkavat viikolla 32 | | |

Pukkilan Nuorisoseura

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

- | | | |
|------------------------|--------------------------|------------------------|
| • Tanssikerho 1.-3. lk | ma (klo varmistuu myöh.) | Päiväkoti Vekara |
| • Tanssikerho 4.-6. lk | to (klo varmistuu myöh.) | Päiväkoti Vekara |
| • Lentopallo | ma 19-21 | KK-koulun liikuntasali |

Petra Peuhu Trailrunning & Yoga

p. 050 357 4400, www.facebook.com/petrapeuhuyoga

- | | | |
|--|----------------|--------------|
| • Voimajooga (kaikille) | su 17-18 | Toimela |
| • Äijäjooga (miehille) | su 18.15-19.15 | Toimela |
| • Juoksukurssi (5 krt) | ma 18.30-19.30 | Teikarinmäki |
| • Joogat alkavat viikolla 33, juoksukurssi viikolla 35 | | |

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä ja se on tarkoitettu kaiken ikäisille, 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

ma klo 14 - 16

ti klo 15 - 17

Myös muina aikoina sopimuksen mukaan. Varaa oma aikasi Sannalta. Liikuntaneuvonta on maksutonta.

