



ROHKEUS
LÄHEISYYS
SUJUVUUS

12.8.2021

1/4

ICle

Liikuntapalvelut kaudella 2021 – 2022

Tähän esitteeseen on koottu liikuntapalvelujen ryhmät lapsille, nuorille sekä aikuisille. Yli 65-vuotiaille pukkilalaisille on lähetetty postitse erillinen esite heille tarjottavista liikuntamahdollisuuksista.

Ryhmätoiminnat alkavat koronapandemian niin salliessa.

Mahdollisia muutoksia esimerkiksi ryhmäkokoihin tai kokoontumispaikkoihin voi tulla. Seuraa kunnan kotisivuja ja Facebook-sivua tarkempien tietojen, tapahtumien ja muutosten osalta.

Liikuntapalvelujen toimintaviikkoja on yhteensä 30 ja ne sijoittuvat syyskuusta toukokuun alkuun. Toimintaan ilmoittaudutaan koko kaudeksi, mikäli haluat osallistua toimintaan vain syksy tai kevät puolella ilmoita tästä erikseen. Kauden toimintaviikot ovat 36–50 (6.9.–17.12.2021) sekä 2–18 (10.1.–6.5.2022). Koulun loma-aikoina ryhmät eivät kokoonnu, ellei toisin ilmoiteta.

Maksulliset liikuntaryhmät voidaan peruuttaa ilman korvauskertoja kaksi kertaa toimintakauden aikana. Muut mahdolliset lisäperuuntumiset järjestäjän taholta korvataan tapauskohtaisesti.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumiset 30.8. alkaen.

Matalan kynnyksen ryhmään sekä vesijumppiin ilmoittaudutaan Pukkilan palvelusteeseen.

Lasten ryhmiin ilmoittautumiset suoraan liikunnanohjaajalle.

Kunnan ryhmiin ilmoittautumiset ensisijaisesti sähköpostitse.

Järjestöjen liikuntaryhmät löytyvät kunnan nettisivuilta. Näihin ilmoittaudutaan järjestöjen yhteyshenkilöille.

Mäntsälän kansalaisopiston ryhmiin ilmoittaudutaan osoitteessa www.mantsalanopisto.fi. Seuraa muutoksia ja uusia ryhmiä toimijoiden omilta kotisivuilta tai ota yhteyttä suoraan toimijaan.

Tiedustelut + ilmoittautumiset;

Ida Clewer

liikunnanohjaaja

liikuntapalvelut

040 183 8538

ida.clewer@pukkila.fi

www.pukkila.fi/liikuntapalvelut

Onnin palvelupiste

040 152 0460

palvelupiste@pukkila.fi

Pukkilan 
Liikuntapalvelut



Liikutaan yhdessä!



PUKKILA

Pukkila. Lähellä. Ihana ja idyllinen. Turvallinen. Puhdas asua ja elää.
PUKKILAN KUNTA • 07560 PUKKILA • palvelupiste@pukkila.fi • www.pukkila.fi

Lasten ja nuorten ryhmät

Ma: Liikuntakerho

eskari- 6.lk	klo 16 -16.45	Torpin Rientola
Yleisurheilukoulu		
2016 – 2014	Klo 17.30 – 18.15	KK-koulun liikuntasali
2013 ->	Klo 18.15 – 19	KK-koulun liikuntasali
(LP+Pukkilan Vesa)		

Ti: Nuorten sähly klo 16.15 – 17.45 KK-koulun liikuntasali
yläkoululaisille sekä toista astetta käyville nuorille

Ke: Tarzanit ja Janet 2016 - 2018 syntyneet, max 12 lasta/ryhmä

Ryhmä 1 klo 16.45 – 17.30 Päiväkoti Vekara

Ryhmä 2 klo 17.30 – 18.15 Päiväkoti Vekara

Palloilukerho

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

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

(LP+Pukkilan Vesa)

To: Liikuntakerho

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

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

Pe: Ulkopelikerho (10.9.-1.10.) klo 13 – 14 Hyvinvointikeskus Onnin piha
Pelaillaan yhdessä ulkopelejä sekä tehdään toimintaratoja. Ryhmä on tarkoitettu koululaisille sekä senioreille.

Nuorten omatoimi kuntosali vuorot Onnissa tiistaisin ja perjantaisin klo 15-16

Muut liikuntaryhmät

Ma: Avoin uinti + kuntosali klo 14 – 17 Hyvinvointikeskus Onni
Vesijumppa 1 (max 16 henkeä) klo 17 -17.45 Hyvinvointikeskus Onni
Perheuinti klo 18 -19.30 Hyvinvointikeskus Onni
Kuntouinti klo 19.30 – 21 Hyvinvointikeskus Onni

Ti: Matalan kynnyksen ryhmä klo 16 – 17 Hyvinvointikeskus Onni
Ryhmässä tutustutaan ohjaajan kanssa monipuolisesti liikuntaan mieltä ja kehoa virkistäen sekä terveyttä edistäen.

Liikuntaneuvontaryhmä klo 18 -18.45 (kokoontuu kerran kuukaudessa)

Lisätietoa ryhmästä esitteen viimeisellä sivulla

Avoin uinti + kuntosali klo 18-19.30 Hyvinvointikeskus Onni

Ke: Vesijumppa 2 (max 16 henkeä) klo 19 – 19.45 Hyvinvointikeskus Onni

To: Vesijumppa 3 (max 16 henkeä) klo 8 – 8.45 Hyvinvointikeskus Onni
Kuntouinti klo 19.30 – 21 Hyvinvointikeskus Onni

Pe: Avoin uinti klo 6.30 – 9.00 Hyvinvointikeskus Onni
Avoin kuntosali klo 6.30 – 9.30 Hyvinvointikeskus Onni
Perheuinti klo 18 – 21 Hyvinvointikeskus Onni
klo 18-19.30 matala vesi, klo 19.30-21 syvä vesi

La: Naisten sähly klo 10 – 11.30 KK-koulun liikuntasali
Matalan kynnyksen toimintaa, tervetuloa kaikki pelaamaan.

Avoimeen uintiin mahtuu 20 henkilöä, tämä tarkoittaa sitä, että voit joutua odottamaan uintivuoroa. Huomioithan, että avoimet uinnit ovat avoinna kaikille vauvasta vaariin.

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

Perheuinti on tarkoitettu ensisijaisesti lapsiperheille. Uintiin mahtuu 20 henkilöä.

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

Ilmoittautuminen vesijumppaa edeltävänä päivänä klo 16 mennessä liikunnanohjaajalle.

Perheliikunta (Toiminta toteutetaan yhteistyössä paikallisten järjestöjen kanssa)

Kerran kuukaudessa perhe- ja kuntouintia Hyvinvointikeskus Onnissa.

Kerran kuukaudessa koulun liikuntasalissa perheelle tarjolla omatoimista perheliikuntaa.

Perhe- ja kuntouinnit Hyvinvointikeskus Onnissa

12.9., 10.10., 7.11., 5.12. klo 13 – 14.30 perheuinti, klo 14.30 – 16 kuntouinti

Perheliikuntaa koulun liikuntasalissa

26.9., 24.10., 21.11., 12.12. klo 10 – 11.30

Kevään liikuntakerrat sekä muutokset ilmoitetaan Pukkilan kunnan kotisivuilla.

Hinnasto (hinnat sis. alv.)

Ryhmät laskutetaan kahdessa erässä, syksyllä ja keväällä.

Sarjalippuja voi ostaa palvelupisteestä tai uinninvalvojalta.

Avoim uintivuoro

Aikuiset	4 €	kertamaksu
Lapset, eläkeläiset, työttömät	2,50 €	kertamaksu
10 kpl sarjaliput	35€/20€	aikuiset/alennetut

Kuntouinti/vesijuoksu

99 € toimintakausi, 1 kerta/viikko
4€ Kertamaksu

Vesijumppa

135 € toimintakausi, 1 kerta/viikko
5€ Kertamaksu

Kuntosalit

55€/35€ vuosi, aikuiset/opisk./eläk.

Kululätkän 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

Matalan kynnyksen ryhmä

60 €

toimintakausi

Muiden toimijoiden liikuntatarjonta

Mäntsälän kansalaisopisto

Mäntsälän kansalaisopiston ryhmiin ilmoittaudutaan osoitteessa www.mantsalanopisto.fi.

- Kundaliinijooga alkeet (7.9.-12.10.) ti klo 18-19.30 KK-koulun liikuntasali
- Lihaskuntojumppa ti klo 18.15-19 KK-koulun liikuntasali
alkaa 21.9. tai 19.10. riippuen toteutuuko kundaliinijooga
- Vesijumppa to klo 17-17.45 Hyvinvointikeskus Onni
- Vesicircuit to klo 17.45-18.30 Hyvinvointikeskus Onni
- Vesitreeni to klo 18.30-19.15 Hyvinvointikeskus Onni

Pukkilan Vesa

p. 0400 357 855, www.pukkilanvesa.fi

- YU- ja hiihtokisat ti 18-19 Teikarinmäki
- Taekwondo aikuiset ti 19-20.30 & to 17.30-19 Toimela
- Sähly miehet ke 19-20 KK-koulun liikuntasali

Pukkilan Nuorisoseura

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

- Lentopallo ma 19-21 KK-koulun liikuntasali

Pukkila. Lähellä. Ihana ja idyllinen. Turvallinen. Puhdas asua ja elää.

PUKKILAN KUNTA • 07560 PUKKILA • palvelupiste@pukkila.fi • www.pukkila.fi

Liikuntaneuvontaryhmä

Liikuntaneuvontaryhmä on tarkoitettu kaiken ikäisille, erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville kuntalaisille. Ryhmän tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselle mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

Liikuntaneuvontaryhmässä keskustellaan liikunnan merkityksestä ja mieltymyksistä. Käydään henkilökohtaisesti läpi asiakkaan vahvuuksia ja liikkumismahdollisuuksia. Tehdään yhdessä liikkumissuunnitelma, johon asetetaan realistiset tavoitteet. Seurataan edistymistä ryhmän yhteisissä tapaamisissa kerran kuukaudessa.

Lisätietoa sekä ryhmän alkamisajankohta ilmoitetaan kunnan kotisivuilla.

Ilmoittautua voi jo etukäteen liikunnanohjaajalle, Ida Clewer, p.040 183 8538, ida.clewer@pukkila.fi

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 saa palvelupisteestä.

Hyvinvointikeskus Onni (Onnintie 3):

Onnin kuntosalilla on paineilmalla toimivat kuntosalilaitteet, kahvakuulia sekä muutamia käsipainoja. Mikäli Saima salin puoli on vapaa, voi sitä käyttää kuntoiluun mm. keppijumppaan tai jumppapallon kanssa. Onnin kuntosalin laitteet ovat älylaitteita ja toimivat kosketusnäytöllä. Näihin laitteisiin on mahdollista hankkia kuntosalikortti, johon laaditaan oma henkilökohtainen ohjelma. Mikäli haluat ohjelman ole yhteydessä liikunnanohjaajaan. Kuntosali on avoinna arkisin ma-pe klo 6.30 – 9 sekä klo 18 – 21. Viikonloppuisin kuntosalille pääsee klo 6.30 – 21. Onnin kuntosalille on mahdollista päästä myös kertamaksulla avointen uintivuorojen yhteydessä. **Tarkemman lukujärjestyksen näet kunnan nettisivuilta sekä kuntosalin ovelta.**

Kirkonkylän koulu (Veteraanitie 3):

Koulun kuntosali on intiimi, mutta monipuolinen sali. Tällä kuntosalilla ei ole tankoja eikä levypainoja. Kuntosali avoinna klo 8-21

Paloasema (Veteraanitie 11):

Paloaseman punttisali on askeettinen "rautaluola". Puntiksella on paljon irtopainoja, kahvakuulia, tankoja ja levypainoja. Lisäksi sieltä löytyy mm. ristikkäistalja, ylätalja, selkä- ja vatsapenkit, pohjepenkki ja jalkaprässi, dippi, leuanvetotanko ja ojennus-/koukistuslaite. Kuntosalille avoinna 24h.