



ROHKEUS
LÄHEISYYS
SUJUUVUUS

21.11.2018

1/2

ICle

Liikuntapalvelut kevät 2019

Tähän esitteeseen on koottu liikuntapalveluiden ryhmät lapsille, nuorille, aikuisille sekä yli 65-vuotiaille. **Seuraa myös kunnan kotisivuja ja Facebook-sivua tapahtumien ja muutosten osalta.**

Liikuntapalvelujen kevään toimintaviikot ovat **vk 2-17 (7.1.-3.5.)**, **hiihtolomalla (vko 8) ryhmät eivät kokoonu.**

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumiset perheuintiin sekä vesijumppiin 10.12. alkaen Pukkilan palvelupisteeseen.

Lasten **Tarzanit ja Janet ryhmään** sekä yli 65-vuotiaiden toimintaan ilmoittaudutaan 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

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: Tarzanit ja Janet	klo 17-17.45, vuonna 2015 syntyneet, Päiväkoti Vekara klo 17.45-18.30, vuonna 2014 syntyneet, Päiväkoti Vekara
Ti: Nuorten kuntosali Yläkouluikäisten sähly	klo 15 – 16, Hyvinvointikeskus Onni (yläkoulu+keskiaste) klo 16.30 – 18, KK-liikuntasali
Ke: Liikuntakerho	klo 17 – 18, Torpin Rientola
To: Liikuntakerho	klo 16.30 – 17.15, 2.-6.lk (HUOM AIKA+ LUOKAT!!!) klo 17.15 – 18, vuonna 2011 – 2013 syntyneet
Pe: Sählykerho	klo 16.15 – 17.15, 2.-4.lk klo 17.15 – 18, eskari – 1.lk klo 18 – 19, 5.-7.lk

Muut liikuntaryhmät

Ma: Avoin uinti + kuntosali Perheuinti, parillinen viikko Kuntouinti (max 10 henkeä)	klo 15 – 18, Hyvinvointikeskus Onni klo 18 – 19.30, Hyvinvointikeskus Onni klo 19.30 – 21, Hyvinvointikeskus Onni
Ke: Matalan kynnyksen ryhmä Vesijumppa 1 Vesijumppa 2	klo 17.15 – 18.15, Onni/KK-koulun liikuntasali klo 19.30 – 20.15, Hyvinvointikeskus Onni klo 20.15 – 21, Hyvinvointikeskus Onni
To: Vesijumppa 3	klo 8 – 8.45, Hyvinvointikeskus Onni
Pe: Avoin uinti Avoin kuntosali Perheuinti, parillinen viikko	klo 6.30 – 9.00, Hyvinvointikeskus Onni (HUOM AIKA!!) klo 6.30 – 9.30, Hyvinvointikeskus Onni klo 18 – 19.30, Hyvinvointikeskus Onni

Järjestöjen uintivuorot nähtävillä kunnan nettisivuilla.

Hinnastot löytyvät kunnan nettisivuilta; palvelut/liikunta/hinnasto

Yli 65-vuotiaiden liikuntaryhmät Hyvinvointikeskus Onnissa

Ma: Voimaryhmä 1 Voimaryhmä 2 Omatoimiryhmä	klo 9.30 – 10.30, kuntosali klo 12.30 – 13.30, kuntosali klo 13.30 – 15, (ei ohjaajaa)
Ti: Allasryhmä 1	klo 9 – 10
Ke: Omatoimiryhmä Allasryhmä 2	klo 10 – 12, kuntosali (ei ohjaajaa) klo 12.30 – 13.30
To: Tasapainoryhmä Allasryhmä 3 Vetreyttä ja voimaa Allasryhmä 4	klo 9.15 – 10.15 klo 11 – 12 klo 13 – 14 klo 14.15 – 15.15