



ROHKEUS
LÄHEISYYS
SUJUVUUS

3.8.2018

1/8

Liikuntapalvelut kaudella 2018-2019

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 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 (3.9.-14.12.) sekä 2-17 (7.1.-3.5.), syyslomalla (vko 42) ja hiihtolomalla (vko 8) ryhmät eivät kokoonnu. Mikäli haluat osallistua toimintaan vain syksyllä tai keväällä, muista mainita tämä ilmoittautuessasi.

Kevään toiminnasta jaetaan erillinen esite viikolla 49.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kunnan ryhmiin alkaa ma 20.8.2018 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.

Ida Clewer
liikunnanohjaaja
liikuntapalvelut
040 183 8538

ida.clewer@pukkila.fi

www.pukkila.fi/Nuoriso- ja 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

Lasten ja nuorten ryhmiin voi osallistua ilmoittautumatta, lukuun ottamatta

Tarzanit ja Janet –ryhmiä, joihin ilmoittautuminen vaaditaan.

Lasten ja nuorten ryhmät ovat maksuttomia.

Lasten liikuntakerhoja ohjaa Ida Clewer, Jenny Ahl ja Maiju Aaltonen.

Nuorten jumppaa sekä Tarzanit ja Janet ryhmää ohjaa Ida Clewer, yläkouluikäisten sählyä Roope Almiola. Muut sählykerhot toteutetaan yhteistyössä Pukkilan Vesan kanssa.

Liikuntakerhot

Tarzanit ja Janet

2015 syntyneet **ma** 17-17.45 Päiväkoti Vekara

2014 syntyneet **ma** 17.45-18.30 Päiväkoti Vekara

Liikuntakerhot

2.-3. -luokkalaiset to 15.45-16.30 KK-koulun liikuntasali

4.-6. -luokkalaisille to 16.30-17.15 KK-koulun liikuntasali

2011-2013 syntyneet to 17.15-18 KK-koulun liikuntasali

Alakouluikäisille Torpin Rientola

Aika varmistuu myöhemmin ohjaajan varmistuttua,

ilmoitetaan kunnan nettisivuilla

Nuorten jumppa ti 15.30-16.30 KK-koulun liikuntasali

Tarkoitettu yläkouluikäisille & keskiastetta käyville nuorille. Suunnitellaan yhdessä erilaista liikuntaa omien mielenkiinnon kohteiden mukaan.

Sählykerhot

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

2.-4.-luokkalaiset pe 16.15-17.15 KK-koulun liikuntasali

5.-7.-luokkalaiset pe 18-19 KK-koulun liikuntasali

Yläkouluikäiset ti 16.30-18 KK-koulun liikuntasali

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe
15-16		Nuorten jumppa 15.30-16.30		Liikkis 2.-3.lk 15.45-16.30	
16-17		Yläkouluikäisten sähly 16.30-18		Liikkis 4.-6. lk 16.30-17.15	2.-4. lk sähly
17-18	Tarzanit ja Janet 1 17-17.45	Yläkouluikäisten sähly 16.30-18		Liikkis 5-7 v. 17.15-18	eskari-1. lk sähly
18-19	Tarzanit ja Janet 2 17.45- 18.30				5.-7. lk sähly
19-20					

Hyvinvointikeskus Onnin liikuntaryhmät

VESILIIKUNTARYHMÄT ALKAVAT TAMMIKUUSSA. MIKÄLI ALLASOSASTO VALMISTUU SYKSYN AIKANA, SIITÄ ILMOITETAAN ERIKSEEN KUNNAN TIEDOTUSKANAVISSA. ILMOITTAUTUMISISTA RYHMIIN ILMOITETAAN ERIKSEEN.

ALLASRYHMÄT

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

Vähimmäismäärä on 10 henkilöä. Ohjaajana Ida Clewer.

Allasosaston remontin ajan vesijumpan korvaa koulun liikuntasalissa jumppa+venyttely keskiviikkoisin klo 19-20.30. Kertamaksulla (4€)

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.

KUNTOSALI

Onnin kuntosalille on mahdollista hankkia kulkulätkä, jolla pääset käymään kuntosalilla tiistaista perjantaihin kalenteriin merkittyinä aikoina sekä avoimilla kuntosalivuoroilla. Kuntoilu on omatoimisia. Aamupäivän ryhmiin 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.

Onnin kuntosalin uusille älylaitteille saatavilla oma henkilökohtainen ohjelma +kortti. Tämä ohjelma tehdään yhdessä liikunnanohjaajan kanssa. Kortin käyttö helpottaa laitteiden käyttöä sekä korttiin ladatun ohjelman kautta voit tarkkailla omaa kehitystäsi.

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 Ida Clewer.

Aikataulu ja hinnasto seuraavalla aukeamalla.

Hyvinvointikeskus Onnin liikuntaryhmät

Aikuisten allasryhmät ja vesijumppat – 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*
ti klo 9-10

Saliryhmä 2
ti klo 17-19

Saliryhmä 3*
ke klo 9-10

Saliryhmä 4
ke klo 18-20

Saliryhmä 5
to klo 18-19.30

Saliryhmä 6*
pe klo 9.30-11

*lapset voivat olla mukana huoltajien vastuulla

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
ke klo 17.15-18.15

Jumppa+venyttely
ke klo 19 – 20.30
Vain allasosaston remontin ajan

Liikuntaryhmien viikkokalenteri

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe
8-15		Kuntosali 1/LP 9-10	Kuntosali 3/LP 9-10	Vesijumppa 3 8-8.45	Avoin uinti ja kuntosali 6.30-9.30 Kuntosali 6/LP 9.30-11
15-18	Avoin uinti ja kuntosali	Kuntosali 2/LP 17-19	Matalan kynnyksen ryhmä 17.15-18.15		
18- 19.30	Perheuinti LP*/MLL	Kuntosali 2/LP 17-19	Perheuinti -/Vesa, Kuntosali 4/LP 18-20	Kuntosali 5/LP 18-19.30	Perheuinti LP/Partio & Yrittäjät Avoin kuntosali
19.30- 21	Kuntouinti/ vesijuoksu		Vesijumppa 1 & Vesijumppa 2 Jumpa+venyttely KK-koulun sali		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 55€/35€ vuosi (aikuiset/opisk.)

Kululätkän pantti (käteisellä) 10 €

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

Kuntosaliohjelma +kortti (pantti) 25€+5€ kertamaksu

Matalan kynnyksen ryhmä 60 € kausi

Jumpa + venyttely 4€ kertamaksu

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

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

Yli 65-vuotiaiden liikuntaryhmät

Ryhmät toteutetaan yhteistyössä senioripalveluiden kanssa. Ryhmät ovat maksuttomia yli 65-vuotiaille pukkilalaisille. Nämä ryhmät kokoontuvat Hyvinvointikeskus Onnissa syyskuun alusta toukokuun loppuun pois lukien koulujen loma-ajat. Kevään 2019 liikuntaryhmistä tulee erillinen esite loppuvuodesta 2018. Ryhmien tarkempi sisältö on kuvattu postissa kirjeitse lähetetyssä esitteessä ja kunnan kotisivuilla.

Ohjaajana Ida Clewer.

Saliliikuntaryhmät

Voimaryhmä 1
ma 9.30 - 10.30

Voimaryhmä 2
ma 12.30 -13.30

Tasapainoryhmä
to 9.15-10.15

Voimaryhmä 3
to 11 – 12
**Tämä ryhmä vain
allasremontin ajan**

Vetreyttä ja voimaa
to 13 - 14

Vetreyttä ja voimaa
to 14.15 – 15.15
**Tämä ryhmä vain
allasremontin ajan**

Omatoimiryhmä 1
ma 13.30 - 15

Omatoimiryhmä 2
ke 10 – 12

Vesiliikuntaryhmät

**ILMOITETAAN ERIKSEEN MIKÄLI ALLASRYHMÄT ALKAVAT SYKSYLLÄ.
ILMOITTAUTUMISISTA ILMOITETAAN MYÖS ERIKSEEN.**

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 Voimaryhmä3 11-12
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 Vetreyttä ja voimaa 14.15-15.15

Muiden toimijoiden liikuntatarjonta

Mäntsälän kansalaisopisto

Mäntsälän kansalaisopiston ryhmiin ilmoittaudutaan osoitteessa www.mantsalanopisto.fi.

- | | | |
|----------------|----------------------|------------------------|
| • Lavis | ti klo 18 - 18.45 | KK-koulun liikuntasali |
| • Kuntojumppa | ti klo 18.45 – 19.30 | KK-koulun liikuntasali |
| • Iyengarjooga | ti klo 19.30 – 21 | KK-koulun liikuntasali |

Pukkilan Vesa

p. 0400 357 855, www.pukkilanvesa.fi

- | | | |
|----------------------|---------------------------|------------------------|
| • YU- ja hiihtokisat | ti 18-19 | Teikarinmäki |
| • Taekwondo 8-12 v. | to 16.30-17.30 | Toimela |
| • Taekwondo aikuiset | ti 19-20.30 & to 17.30-19 | Toimela |
| • Sähly miehet | ke 18-19 | 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 | Toimela |
| Jumpat alkavat viikolla 33 | | |

Pukkilan Nuorisoseura

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

- | | | |
|---------------------------------|--|------------------------|
| • Tanssikerho alkaa viikolla 36 | Ke 1.-3.lk klo 16.15-17 | Päiväkoti Vekara |
| | Ke 4.-6.lk klo 17-17.45 | Päiväkoti Vekara |
| | ilmoittautumiset osoitteeseen ida.clewer@gmail.com | |
| • 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 |
| Alkaa viikolla 34 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Hinnat: kertamaksu 10 € (tutust. 8 €, opisk./eläk. 8,50 €), 5-kerran kortti 45 € (opisk./eläk. 40 €). Maksu käteisellä, pankkikortilla, e-Passilla tai Smartum-maksuvälineillä. 5-kerran kortit myös laskulla. • Jooga voimistaa, notkistaa ja rentouttaa, se sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Pukeudu joustavaan asuun ja ota mukaasi vesipullo sekä halutessasi jooga- tai jumppamatto, myös lainamattoja löytyy. Loppurentoutusta varten voit ottaa mukaan viltin. | | |

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
ke klo 14 – 16

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

Muita liikuntapalveluita

KIRKONKYLÄN KOULUN LIIKUNTASALI

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

KUNTOSALIT

Pukkilassa on kuntosaleja Onnissa, Kirkonkylän koululla sekä paloasemalla. Pukkilan kunnan kuntosaleille on 14 vuoden ikäraja. Kuntoilu tapahtuu aina omalla vastuulla.

Kirkonkylän koulu (Veteraanitie 3):

Koulun kuntosali on intiimi, mutta monipuolinen sali. Tällä kuntosalilla ei ole tankoja eikä levypainoja.

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 ojentaja-/koukistajalaite.

Hinnastot liikuntasalista sekä kuntosaleista löytyvät kunnan nettisivuilta liikuntapalveluiden alta.