

LIIKUNTAPALVELUT KAUDELLA 2025–2026.

Tähän esitteeseen on koottu liikuntapalvelujen ryhmät lapsille, nuorille sekä aikuisille. Seuraa kunnan kotisivuja ja Facebook-sivua tarkempien tietojen, tapahtumien ja muutosten osalta.

Yli 65-vuotiaille pukkilalaisille on lähetetty postitse erillinen esite heille tarjottavista ilmaisista liikuntamahdollisuuksista. Näihin ryhmiin voi osallistua pienellä 5,50 € maksulla myös alle 65-vuotiaat, mikäli tilaa on, tiedustelut liikunnanohjaajalta.

Liikuntapalvelujen toimintaviikkoja on yhteensä 30 ja ne sijoittuvat syyskuusta toukokuun alkuun. Toimintaan ilmoittaudutaan koko kaudeksi. Kauden toimintaviikot ovat **36–50 (1.9.–14.12.2025) sekä 2–18 (5.1.–3.5.2026)**. 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 avoinna 18.8. – 27.8.2025.

Lasten ja nuorten ryhmät: <https://link.webropolsurveys.com/S/1CB4C5A7274682AA>

Muut liikuntaryhmät ja vesiliikunta:

<https://link.webropolsurveys.com/S/FDDBF6A3D796B1FF>

Ilmoittautumisajan jälkeen tiedustelut ryhmiin osallistumisesta suoraan liikunnanohjaajalta.

Tiedustelut

Ida Clewer

liikunnanohjaaja

liikuntapalvelut

040 183 8538

ida.clewer@pukkila.fi

<https://www.pukkila.fi/hyvinvointi-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut/>

Palvelupiste

p. 040 152 0460

palvelupiste@pukkila.fi

LUKUJÄRJESTYKSET

Näihin päiväkohtaisiin lukujärjestyksiin on koottu kunnan sekä järjestöjen ja muiden toimijoiden liikuntatarjonta. Tietoja päivitetään mahdollisuuksien mukaan, varmista siis aina ajantasaisin tietoa **palvelua järjestävältä taholta**.

MAANANTAI			
Kellonaika	Maanantai	Paikka	Lisätietoa
klo 14 - 17	Avoin uinti	Hyvinvointikeskus Onni	Avoin uinti kaikille. Käynti apteekin ovesta, maksu suoritetaan uimavalvojalle.
klo 17.30–18.30	Jumppa / Kanteleen Nuutit	Toimela	Tunti sopii kaikille. Lämmittelyn jälkeen tehdään liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa haastavia liikkeitä.
klo 17–19	Avantouinti / Liikuntapalvelut	Iilijärvi	Tarkempi kuvaus lukujärjestyksen jälkeen. 29.9.2025 – 30.3.2026
klo 17–17.45	Äijä Vesijumppa/ Liikunta- ja senioripalvelut	Hyvinvointikeskus Onni	Ilmainen yli 65-vuotiaille. Muilta maksu normaalin hinnaston mukaan.
klo 18–19.30	Avoin Perheuinti / Liikuntapalvelut	Hyvinvointikeskus Onni	Avoin uinti kaikille. Käynti apteekin ovesta, maksu suoritetaan uimavalvojalle.
klo 18–19	Nuorten lentopallo / Pukkilan Nuorisoseura	KK-koulun liikuntasali	Tule harjoittelemaan lentopalloa matalalla kynnyksellä. 5.luokkalaisista ylöspäin
klo 19.30–20.15	Virtuaalijumppa / Liikunta- ja senioripalvelut	Hyvinvointikeskus Onni	Ilmainen yli 65-vuotiaille. Muilta maksu normaalin hinnaston mukaan. Tarkempi kuvaus lukujärjestyksen jälkeen.
klo 19–21	Aikuisten lentopallo / Pukkilan Nuorisoseura	KK-koulun liikuntasali	

TIISTAI			
Kellonaika	Tiistai	Paikka	Lisätietoa
klo 10–11.30	Avoin senioriuinti /senioripalvelut	Hyvinvointikeskus Onni	Ilmainen yli 65-vuotiaille. Muilta maksu normaalin hinnaston mukaan.
klo 16–17	Matalan kynnyksen ryhmä/ Liikuntapalvelut	Hyvinvointikeskus Onni	Tarkempikuvaus lukujärjestysten jälkeen.
klo 17.30–19	Taekwondo / Pukkila Taekwondo	KK-koulun liikuntasali	
klo 18–19	Yhteislenkki	Lähtö Onnin torilta	Sopii kaiken kuntoisille Lisätietoa Julia Roine , 0407591629
klo 18- 19.30	Avoin uinti / Liikuntapalvelut	Hyvinvointikeskus Onni	Avoin uinti kaikille. Käynti apteekin ovesta, maksu suoritetaan uimavalvojalle.

KESKIVIIKKO			
Kellonaika	Keskiviikko	Paikka	Lisätietoa
klo 14.30-16	Avoin senioriuinti / senioripalvelut	Hyvinvointikeskus Onni	Ilmainen yli 65-vuotiaille. Muilta maksu normaalin hinnaston mukaan.
klo 16.30–17.15	Tarzanit ja Janet liikuntakerho / liikuntapalvelut	Toimela	Liikuntaleikkikerho 2020–2022 syntyneille. Ryhmään otetaan max.12 lasta.
klo 17.15–18	Tarzanit ja Janet liikuntakerho / Liikuntapalvelut	Toimela	Liikuntaleikkikerho 2020–2022 syntyneille. Ryhmään otetaan max.12 lasta.
klo 17.30–18.15	Sählykerho/ Liikuntapalvelut ja Pukkilan Vesa	KK-koulun liikuntasali	eskari-2.lk, (4–5 -vuotiaat innokkaat pelaajat voivat tulla kokeilemaan miten pärjäävät ryhmässä) Mahdollisuus myös tiedustella PVS salibandyjoukkueeseen liittymistä. Jari Tarvainen p. 050 3643554
Klo 18.15–19	Sählykerho / Liikuntapalvelut ja Pukkilan Vesa	KK-koulun liikuntasali	3.-6.lk Mahdollisuus myös tiedustella PVS salibandyjoukkueeseen liittymistä. Jari Tarvainen p. 050 3643554
klo 18–19	Lempeä perusjooga, TÄYNNÄ (3.9.–26.11., ei 22.10., 7.1.–25.3.)	Päiväkoti Vekara	Tarkempi kuvaus lukujärjestysten jälkeen.
klo 19–20	Höntsäsähly nuorille ja aikuisille / Liikuntapalvelut ja Pukkilan Vesa	KK-koulun liikuntasali	7.luokkalaiset ja vanhemmat. Pelailua rennolla meiningillä.
klo 18.45 – 19.30	Vesijumppa / Liikuntapalvelut	Hyvinvointikeskus Onni	Max 16 henkilö
klo 19.30 – 20.15	Vesijumppa/ Liikuntapalvelut	Hyvinvointikeskus Onni	Max 16 henkilö

TORSTAI			
Kellonaika	Toiminta	Paikka	Lisätietoa
klo 8.15–9	Vesijumppa / Liikuntapalvelut	Hyvinvointikeskus Onni	Max 16 henkilö
klo 16.30–17.15	Liikuntakerho / Liikuntapalvelut	KK-koulun liikuntasali	Liikuntakerho alakouluikäisille, eskari – 6.lk
klo 17.30–19	Taekwondo / Pukkila Taekwondo	KK-koulun liikuntasali	
klo 18	Rapakuntoisten kävely / RCR		Kävelyä ja retkeilyä kunnan mukaan hyvässä ja rennossa seurassa.
klo 19–20.30	Virtuaalijumppa ja kuntouinti / Liikuntapalvelut	Hyvinvointikeskus Onni	Tarkempi kuvaus lukujärjestysten jälkeen.
klo 19.15–20.15	Toiminnallinen treeni	KK-koulun sali	Tarkempi kuvaus lukujärjestysten jälkeen.

PERJANTAI			
Kellonaika	Toiminta	Paikka	Lisätietoa
klo 7-9	Avoin uinti	Hyvinvointikeskus Onni	Avoin uinti kaikille. Käynti apteekin ovesta, maksu suoritetaan uimavalvojalle.
klo 13 – 14.30	Avoin senioriuinti	Hyvinvointikeskus Onni	Ilmainen yli 65-vuotiaille. Muilta maksu normaalin hinnaston mukaan.
klo 18-21	Avoin perheuinti klo 18 matalavesi klo 19.30 syvävesi	Hyvinvointikeskus Onni	Avoin uinti kaikille. Käynti apteekin ovesta, maksu suoritetaan uimavalvojalle.

LAUANTAI			
Kellonaika	Toiminta	Paikka	Lisätietoa
klo 16–17.30	Fresbeegolf / Pukkilan Vesa	KK-koulun liikuntasali	

SUNNUNTAI			
Kellonaika	Toiminta	Paikka	Lisätieto
klo 15–15.45	Tanssi / Pukkilan Nuorisoseura	Toimela	eskari- 2.lk Aloitus 14.9.
klo 15.45–16.30	Tanssi / Pukkilan Nuorisoseura	Toimela	3.–6.lk Aloitus 14.9.
klo 17.30–19	Taekwondo / Pukkila Taekwondo	KK-koulun liikuntasali	

Kanteleen Nuutit; Helka Laaksonen p. 050 5497 965

Pukkilan Vesa; Markku Pirnes p. 050 458 3659

Pukkilan Nuorisoseura; Ida Clewer p. 040 8673 846

RCR; Ilmo Rantalainen p. 0400 612 558

Taekwondo; Jarmo Lehtimäki, p. 0400 809 662

TARKEMMAT KUVAUKSET LIKUNTAPALVELUJEN RYHMISTÄ

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

Kuntouinti (max. 10 henkilöä) on tarkoitettu uintiin/vesijumpaan sekä vesijuoksuun. Mukaan voi ilmoittautua koko kaudeksi tai tulla kertamaksulla. Huomioithan, että kertamaksulla tullessasi ryhmä voi olla jo täynnä.

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

Vesijumpiin on mahdollisuus osallistua myös kertamaksulla (5,50 €), mikäli tilaa on.

Ilmoittautuminen vesijumpaa edeltävänä päivänä klo 16 mennessä liikunnanohjaajalle.

Matalan kynnyksen jumpassa tutustutaan ohjaajan kanssa monipuolisesti liikuntaan mieltä ja kehoa virkistäen sekä terveyttä edistäen.

Lempeä perusjooga sopii kaiken tasoille harjoittelijoille. Tunnilla vahvistetaan, notkistetaan sekä tasapainotetaan kehoa ja mieltä. Pääpaino on oman kehon kuuntelemisessa ja kunnioittamisessa. Käytössä on tarvittaessa apuvälineinä joogatiilet ja -vyöt, joita löytyy opettajalta. Myös joogamatto lainattavissa. Tunti päätetään rentoutusosuuteen. Opettajana Heli Nyström Joogaopettaja RYT 200.

Liikuntakerhossa ja Tarzanit ja Janet kerhossa liikutaan ja leikitään motorisia sekä välineen käsittelytaitoja kehittäen. Ikätasoisia ohjattuja leikkejä ja harjoituksia. Mukana liikunnanohjaaja ja nuoria apuohjaajia. Alakouluikäisten liikuntakerhoon mahdollista tiedustella kuljetusapua koulun iltapäiväkerhosta liikuntakerhoon. Tiedustelut liikunnanohjaajalta.

Toiminnallinen treeni sisältää monipuolista liikuntaa, niin kiertoharjoitteluna kuin paikkaharjoittelunakin. Harjoitus koostuu lämmittelystä, harjoitusosiosta sekä kehoa palauttavista venytyksistä. Jokaiseen harjoitukseen kuuluu myös kehon liikkuvuutta ylläpitävää ja lisäävää dynaamista liikkuvuutta. Sopii kaikille perusterveille henkilöille. Harjoituksissa käytetään omankehon lisäksi myös liikuntavälineitä. Ilmoittautumisen yhteydessä voit kertoa omista toiveistasi harjoitteiden sisällöstä. Ohjaajana Salla Huuhka. Tuntisuunnitelma löytyy kunnan kotisivuilta liikuntapalvelut ja ryhmäliikunta.

Syyskauden ohjelma: 11.9. Kiertoharjoittelu, 18. ja 25.9. sisätreeni, 2. ja 9.10. Ylävartalo ja core, 16.10. SYYSLOMA, ei treeniä, 23. ja 30.10. HIIT-patteritreeni, 6.11. Onnin kuntosali, 13. ja 20..11. Core ja venyttely, 27.11. ja 4.12. lempiliikkeiden treeni, 11. ja 18.12. koko kehon patteritreeni

Avantouinti kausi on 29.9.2025 – 30.3.2026, lilijärvellä lilijärventie 2000. Avantouinnin yhteydessä on sauna lämmin. Voit ilmoittautua kausimaksullisesti avantouintiin tai käydä kertamaksullisesti. Ilmoittautumiset tästä linkistä;

<https://link.webpolsurveys.com/Participation/Public/1494d849-03fe-403f-956e-efdbf5520790?displayId=Fin3193811>

LIIKUNTAPALVELUJEN HINNASTO (hinnat sis. alv.)

Lasten ja nuorten liikuntakerhot ovat ilmaisia.

Toimintakaudet laskutetaan kahdessa erässä, syksyllä ja keväällä.

Maksutapoina käy kortti, käteinen, ePassi sekä Smartum.

Sarjalippuja voi ostaa palvelupisteestä tai uinninvalvojalta.

Avoim uintivuoro

Aikuiset	4,50 €	kertamaksu
Lapset, eläkeläiset, työttömät	3 €	kertamaksu
10 kpl sarjaliput	38 € / 21,50 € aikuiset / alennetut	

Kuntouinti/vesijuoksu 107 € toimintakausi (syksy + kevät)

Kuntouinti/vesijuoksu 4,50 € kertamaksu

Vesijumppa 147 € toimintakausi (syksy + kevät)

Vesijumppa 5,50 € kertamaksu

Kuntosali 60 € vuosi

Kuntosali, opiskelija/eläkeläinen 38 € vuosi

Kululätkän pantti 10 €

Avoim kuntosali (onni) 1 € kertamaksu

Avoim kuntosali ja uinti 3 € kertamaksu

Kuntosaliohjelma +kortti (pantti) 26 €+5 € kertamaksu

Matalan kynnyksen ryhmä 65 € toimintakausi (syksy + kevät)

Toiminnallinen Treeni 110 € toimintakausi (syksy + kevät)

Toiminnallinen Treeni 5,50 € kertamaksu

Lempeä perusjooga 90 € toimintakausi (syksy + kevät)

PUKKILALAISTEN YLI 65 –VUOTIAIDEN LIIKUNTARYHMÄT

Ohjattuihin liikuntaryhmiin voi osallistua myös alle 65 –vuotiaat mikäli tilaa on. Allasryhmissä osallistumismaksu 5,50e/kerta.

Ma: Tanssillinen jumppa	klo 15.30–16.15	KK-koulun liikuntasali
Äijä vesijumppa	klo 17-17.45	Hyvinvointikeskus Onni
Ti: Allasryhmä	klo 9–10	Hyvinvointikeskus Onni
Avoin Senioriuinti	klo 10–11.30	Hyvinvointikeskus Onni
Ke: Avoin Senioriuinti	klo 14.30–16	Hyvinvointikeskus Onni
To: Tuolijumppa	klo 9.30–10	Hyvinvointikeskus Onni
Allasryhmä	klo 10.30–11.30	Hyvinvointikeskus Onni
Toiminnallinen kuntosali	klo 13.15–14	Hyvinvointikeskus Onni
Allasryhmä	klo 14.15–15.15	Hyvinvointikeskus Onni
Pallopelit	klo 15–16.30	KK-koulun liikuntasali
Pe: Avoin Senioriuinti	klo 13–14.30	Hyvinvointikeskus Onni

Tanssillinen jumppa: Jumpataan matalla kynnyksellä ja iloisella mielellä. Tunnilla jumpataan lavatanssimusiikin tahdissa. Tunti sisältää lavatanssijumppaa, keppijumppaa sekä lihaskuntoharjoitteita. Kirkonkylän koulun sali.

Äijävesijumppa: Matalan kynnyksen vesijumppaa.

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

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

Toiminnallinen kuntosali: Kuukauden ensimmäisenä torstaina ohjattu kiertoharjoittelu kuntosalin ja Saimasalin puolella (poikkeuksena marraskuu). 4.9., 2.10., 30.10., 4.12. Muut torstait kuntosalilla omatoimista harjoittelua.

Pallopelejä: Matalan kynnyksen pallopelejä, mm. tennistä ja sulkapalloa. Mikäli kiinnostuit, voit ottaa yhteyttä liikunnanohjaajaan tai mennä paikan päälle katsomaan. Käynti koulun takaa, alaovesta.

MUITA LIIKUNTAPAIKKOJA

KIRKONKYLÄN KOULUN LIIKUNTASALI

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

KUNTOSALIT

Pukkilassa on kuntosaleja Hyvinvointikeskus Onnissa 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!