

PYHTÄÄPYTTIS

Pyhtään liikuntaa syyskaudella 2025



Liikuntapalveluiden syksyn ohjelma
Senioreiden parkour ja palloilukerho

Liikuntaneuvonta

InBody ja kuntotestit

Liikuntapaikat

Kuntokortti

Pyhtään liikuntatoimintaa

Liikkumisen suositukset

SYKSYN LIIKUNTAOHJELMA

Maanantai 15.9.-8.12.2025

- **Jumppa** Huutjärven koulun sali klo 15.10-15.55
- **Kehonhuolto** Huutjärven koulun sali klo 16.00-16.45

Tiistai 16.9.-9.12.2025

- **Kuntosaliryhmä** Pyroll Areena klo 13.00-14.30 *
- **Joogakurssi** Suur-Ahvenkosken koulu klo 19.30-20.30 (7.10.-16.12.2025, ei 21.10.) *

Keskiviikko 17.9.-10.12.2025

- **Tuolijumppa** Pyhtään kirjasto klo 10.00-10.45
- **Nuorten kuntosalivuoro**, pojat Pyroll Areena klo 15.30-16.30 (17.9.-15.10.2025)
- **Seniorparkour**, Huutjärven koulu klo 16.00-17.00 (1.10.-29.10.2025)
- **Lavatanssikurssi** Suur-Ahvenkosken koulu klo 18.30-20.00 (3.9.-5.11.2025) Tanssikoulu Kristal *

Torstai 18.9.-11.12.2025

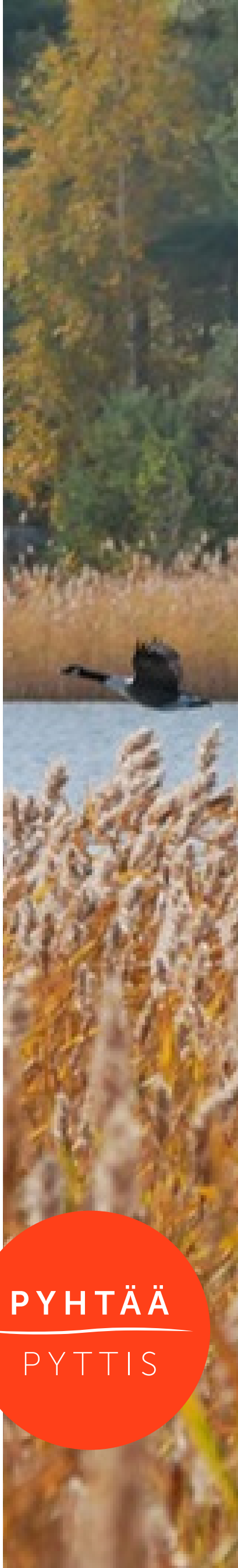
- **Uimahallimatka** Katariinaan *
- **Nuorten kuntosalivuoro**, tytöt Pyroll Areena klo 15.30-16.30 (18.9.-16.10.2025)
- **Jumppa** Hirvikosken koulu klo 17.30-18.30

Perjantai 19.9.-12.12.2025

- **Senioreiden palloilukerho** Pyroll Areena klo 11.00-12.00

*maksullinen

Lisätiedot: pyhtaa.fi /ohjattu-liikunta



PYHTÄÄ
PYTTIS

SENIORPARKOUR

keskiviikkoisin 1.-29.10. klo 16-17

Huutjärven koulun liikuntasalissa



Parkouria ikäihmisille - iloa, oivalluksia ja yhdessä tekemistä. Maksuton ryhmä ulkoiluun, temppuiluun ja tasapainoiiluun.



Pyhtään Ikiliikkujat -hanke. Lisätietoja: pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta

Emmi Soinisalo 050 535 4199 emmi.soinisalo@pyhtaa.fi

Senioreiden Palloilukerho



Perjantaisin klo 11.00-12.00

Pyroll Areenalla Huutjärventie 187

Maksuton hauska aktiviteetti senioreille,
mukavaa yhdessäoloa palloilun parissa.



*Ei aiempaa kokemusta? Ei haittaa – kaikki ovat
tervetulleita! Pallot liikkuu ja nauru raikaa*

Lisätietoja: Siiri Kinnunen

0447676641 siiri.kinnunen@pyhtaa.fi

Pyhtään Ikiliikkujat -hanke





Liikuntaneuvonta

Maksutonta yksilöllistä neuvontaa ja tukea liikunnan, ravitsemuksen, unen ja muun hyvinvoinnin edistämiseksi. Ota rohkeasti yhteyttä!

liikuntaneuvoja

Emmi Soinisalo

emmi.soinisalo@pyhtaa.fi

050 535 4199 (myös Whatsapp)

PYHTÄÄPYTTIS

Perheiden liikuntaneuvonta

Tuntuuko, että aikaa liikkumiseen on liian vähän?

Kaipaatteko käytännön vinkkejä perheenne arkeen?

Haluaisitko löytää tapoja liikkua yhdessä perheenä, omalla tavalla?

Kaipaatteko lisää yhteisiä hetkiä arkeen?



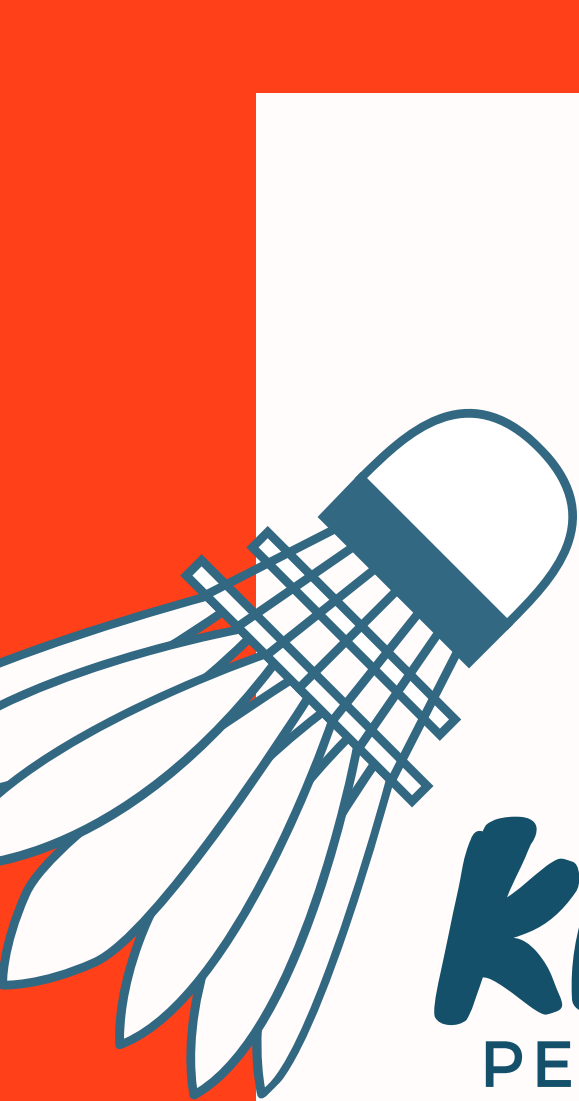
Perheiden liikuntaneuvonta auttaa löytämään juuri teidän näköisen tavan liikkua. Maksuton, matalan kynnyksen palvelu tarjoaa ideoita ja tukea kiireiseen arkeen. Pienin askelin kohti parempaa oloa.

♥ **Yhdessä, rennosti, omaan tahtiin.**

Tervetuloa mukaan – juuri sellaisina kuin olette.

Lisätietoja ja ajanvaraukset
liikuntaneuvoja Elina Marttila
050 472 5351 elina.marttila@pyhtaa.fi

PYHTÄÄ
PYTTIS



LASTEN JA NUORTEN
LIIKUNTANEUVONTA

KENELLE?

PERUSKOULUIKÄISILLE,
VÄHÄN LIIKKUVILLE

MITÄ?

KESKUSTELUA,
LAJIKOKEILUA, UUSIEN
HARRASTUSTEN LÖYTÄMISTÄ



LIIKUNTANEUVOJA
ELINA MARTTILA
050 472 5351
ELINA.MARTTILA@PYHTAA.FI

PYHTÄÄPYTTIS

Tiennäyttäjä jo vuodesta 1347

ma 8.9.2025

PYHTÄÄ

PYTTIS

InBody klo 12-15
-kehonkoostumusmittaus
Kaikille avoin, maksuton,
walk in

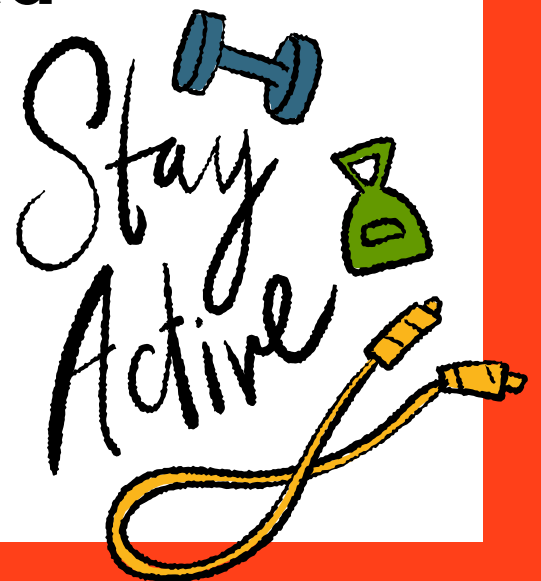
Pyhtäänlinna, Motellikuja 4
1. krs, kokoushuone
Simonsaari

InBody & kuntotestit
klo 17-19

Cooper (12 min), lihaskunto
Kaikille avoin, maksuton

Huutjärven urheilukenttä
Huutjärventie 56

Lisätietoja:
pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta



LIIKUNTAPAIKAT

Valkmusan kansallispuisto

Simonsaari 2,3 km rengasreitti. Vastilantie 886

Moronvuori 2 km reitti päivätuvalle. Suolinnantie 740

Kuntoradat

Huutjärven kuntorata, pituus 2,5 km

Kirkonkylän kuntorata, pituus 1,7 km

Purolan kuntorata, pituus 1,3 km

Vastilan kuntorata, pituus 1,5 km

Hiomonraitin kuntosali

Osoite: Hiomonkuja 6, 49270 Pyhtään kirkonkylä

Avaimen saa noudettua Pyhtäänlinnan infosta. Avaimen panttimaksu on 20 € ja kuntosalin vuosimaksu 2025 alkaen 90 €. Avaimia ei luovuteta alle 16-vuotiaille.

Vuosimaksu laskutetaan vuosittain helmikuussa, ellei avainta ole palautettu edellisen vuoden 31.12. mennessä.

Huutjärven liikuntamonttu Hartikantie 23, Huutjärvi

Tenniskentät

Ulkokuntosali

Kuntoportaat

Koripallo

Frisbeegolf

Kirkonkylän urheilukenttä Pyhtääntie 2, Kirkonkylä

Yleisurheilukenttä

Ulkokuntosali

Tenniskenttä

Koripallo

KUNTOKORTTI

Merkitse viikonpäivien kohdalle liikuntasuorituksesi. Voit käyttää myös lyhenteitä (esimerkkejä löydät alta) ja halutessasi kirjata myös liikunnan keston.

- UI uinti
- PY pyöräily
- KU kuntosali
- PA padel
- RY ryhmäliikunta

- VE venyttely
- JO jooga
- LL luontoliikunta
- KÄ kävely
- __ oma



	ma	ti	ke	to	pe	la	su
36							
37							
38							
39							
40							
41							

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
1							

PYHTÄÄN NV

LAPSET JA NUORET 2025-2026

MAANANTAI

17-18 TAAPEROJUMPPA 1-3V + AIKUINEN

17-18 TANSSILLINEN VOIMISTELU 5-6V

18-19 ALLIGAATTORIT 5-7V

18-19 JOUKKUEVOIMISTELU 7-9V

19-20 TANSSI 8-11V

19-20 TANSSI 12-15V

KESKIVIIKKO

17-18 LIKUNTALEIKKIKOULU 3-4V

17-18 KEPPARITANSSI 5-8V

18-19 FREEGYM 8-12V

18-19 JOUKKUEVOIMISTELU 10-13V



**PIDÄTÄMME OIKEUDEN MUUTOKSIIN!
ILMOITTAUTUMINEN KOKO KAUDEKSI, KAUSIMAKSU MAKSETAAN SYKSYLTÄ JA KEVÄÄLTÄ ERIKSEEN!**

ILMOITTAUTUMINEN AUKEAA 21.7.2025 KLO 8.00 OSOITTEESSA SUOMISPORT.FI

PYHTÄÄN NV

AIKUISET 2025-2026

MAANANTAI

PYROLL AREENA

17.30-18.30 LIHASKUNTO
MARJAANA

TIISTAI

PYROLL AREENA

17.30-18.30 TANSSIJUMPPA
MARI

18.30-19.30 KEHONHUOLTO
ANNE / MARI

KESKIVIikko

HUUTJÄRVEN KOULU

18-19 LIKUNTA AikuISILLE*
VAIHTUVA TUNTI JA OHJAAJA

19-20.30 AikuISTEN VOIMISTELU
NATALIE

TORSTAI

SUUR-AHVENKOSKEN KOULU

18-19 KEHONHALLINTA JA LIKKUVUUS
NATALIE / KIIA

PIDÄTÄMME OIKEUDEN MUUTOKSIIN!
ILMOITTAUTUMINEN SYYS- JA KEVÄTKAUDELLA ERIKSEEN!
*OSALLISTUMINEN JÄSENMAKSULLA JA ERILLINEN ILMOITTAUTUMINEN!

ILMOITTAUTUMINEN AUKAEE 21.7.2025 KLO 8.00 OSOITTEESSA SUOMISPORT.FI





SYKSYN 2025

SALIBANDYRYHMÄT

Salibandykerho P/T 2016 - 2021 (Aloitus ti 2.9)

Huutjärven koululla, tiistaisin klo 17-18, ohjaajina Ville, Suvi, Noora ja Mikko.

Salibandykerho P/T 2014 - 2015 (Aloitus ti 2.9)

Huutjärven koululla, tiistaisin klo 18-19.30 ohjaajina Suvi, Mikko, Ville, Noora

Sarjajoukkue P/T 2014 - 2015 (Aloitus to 4.9)

Huutjärven koululla, torstaisin klo 17-18.30, ohjaajina Suvi, Mikko, Ville, Noora

Salibandykerho P/T 2011 - 2013 (Aloitus ti 2.9)

Huutjärven koululla, tiistaisin klo 16-17 ohjaajina Antti ja Kalle.

Sarjajoukkue P/T 2011 - 2013 (Aloitus to 4.9)

Huutjärven koululla, torstaisin klo 18.30-19.30, ohjaajina Antti ja Kalle.

Kuntosäbä Naiset & Miehet (Sisäharjoitusten Aloitus to 28.8)

Matalan kynnyksen salibandypelejä. Huutjärven koululla, sunnuntaisin klo 17-18 ja torstaisin klo 19.30-20.30.

Vetäjinä Outi, Thomas ja Olavi. (outi.mettinen(a)gmail.com)

PyY Salibandy (Aloitus to 21.8)

Pyroll Areenalla, Torstaisin klo 20-21, vetäjänä Jani, (jani.ahola (a) hotmail.fi)

Salibandy miehet / 5.div sarjajoukkue

Pyroll Areenalla Torstaisin klo 20-21, Huutjärven koululla, tiistaisin klo 19.30-20.30

joukkueenjohtajana Samuli (samuli.pusila (a) gmail.com)

Salibandy miehet / 4.div sarjajoukkue

Pyroll Areenalla Torstaisin klo 20-21, Huutjärven koululla, tiistaisin klo 19.30-20.30

joukkueenjohtajana Aapo (Aapo_Merilainen2 (a) hotmail.com)

Varusteet: SUOJALASIT , maila, sisäpelikengät, liikuntaan soveltuva asu, juomapullo

Ilmoittautuminen ryhmän valmentajalle/ohjaajalle/yhteyshenkilölle tai sähköpostilla jani.ahola (a) hotmail.fi Mainitse ilmoittautuessa ryhmä, osallistujan koko nimi ja syntymäaika, osoite, huoltaja ja huoltajan puhelinnumero.

Osanottomaksun viitetiedot lähetetään sähköpostitse. Seuran jäsenmaksu vuodelle 2025 on alle 18-vuotiailta 5 € ja vanhemmilta 10€.



SYKSYN 2025 RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

Heinlahden liikuntasalissa (Mokrantie 73) 1.9. alkaen maanantaisin ja torstaisin yhteensä 15 viikkoa. Syyslomaviikolla (ma 20.10. ja to 23.10.) ei ole tunteja. Ryhmiin tutustuminen mahdollista ma 1.9. ja to 4.9. Tuntien ohjaajana toimii maanantaisin joogaohjaaja Kari Vähä-Ojala ja torstaisin hyvinvointivalmentaja Nina Hosko. Suositus tuoda harjoituksiin oma jumppamattoja ja putkirulla.

Maanantaisin

-klo 17:00-17:55 Joogan perusteet (SJL)

-klo 18:00-18:55 Lihaskunto

-klo 19:00-19:55 Tuki ja liikkuvuus

-klo 20:00-20:55 Äijähuolto

Torstaisin

-klo 17:00-17:55 Lihaskunto

-klo 18:00-18:55 Tuki & liikkuvuus

Osanottomaksun viitetiedot lähetetään sähköpostilla, maksuvälineenä käyvät yleisimmät liikuntaedut.

Yksi viikkotunti (esim lihaskunto) 110€/jäsen

Kaksi viikkotuntia: 175€/jäsen

Kolme viikkotuntia: 240€/jäsen

Neljä viikkotunti 300€/jäsen

Harjoituksiin on mahdollista osallistua myös kertamaksulla 10€/h, joka laskutetaan toteutuneiden tuntien mukaan

Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet, vanhempainvapaalla olevat -30%

Lukiolaiset ja ammattikoululaiset -50%

Jäsenmaksu 2025 10€ (alle 18v 5€).

Ryhmäliikuntatunneille kausimaksulla osallistuville seuran kuntosalin syys-joulukuun 4kk jakso puoleen hintaan (50€).

Lisätiedot tarvittaessa sähköpostilla olavi.pohjatalo (a) [gmail.com](mailto:olavi.pohjatalo@gmail.com)



SATUBALETTI

4-6 v Heinlahden liikuntasalissa (Mokrantie 73) 16.9. alkaen tiistaisin klo 17:00-17:45 yhteensä 10 kertaa (syyslomalla 21.10. ei harjoituksia) Ryhmän ohjaajina toimivat Anu Lustig-Lonka ja Jenny Lonka.

Satubaletissa harjoitellaan baletin alkeita sekä luovaa itseilmaisua leikin lomassa. Tunneilla opetellaan myös perusliikuntataitoja, kehonhallintaa sekä ryhmässä toimimista. Loppukaudesta opetellaan pieni balettiesitys, joka esitetään vanhemmille viimeisellä tunnilla 25.11. Satubaletti tunnin rakenne on aina sama, jotta lasten on helpompi hahmottaa tunnin kulkua. Tunti on jaettu viiteen osaan:

- tervehdykset & alkulämmittely
- energiaa purkava alkuleikki
- balettitekniikoiden harjoittelu
- luovaa liikettä & improvisaatio
- loppuvenyttelyt & rauhoittuminen

Kausisuunnitelmassa on jokaisen satubalettitunnin aihe/teema. Suunnitelma jaetaan jokaiselle lapselle ensimmäisillä tunneilla, sitä voi tiedustella myös sähköpostitse.

Satubalettitunnille varustaudutaan mukavilla sisäliikuntavaatteilla. Voi olla jumppapuku/balettipuku, mutta se ei ole välttämätön. Turvallisuussyistä jalassa tulee olla jumppatossut ja pitkät hiukset on oltava kiinni. Mukaan on hyvä ottaa vesipullo lyhyttä juomataukoa varten (ei makeita mehuja tms.) Vanhempien on hyvä huolehtia lapsen wc-käynnistä ennen tuntia, niin tunti saadaan sujumaan keskeytyksettä. Liikuntasalin wc löytyy alakerrasta.

Lisätietoja ryhmästä ja ilmoittautuminen: [lustig-lonka\(a\)hotmail.com](mailto:lustig-lonka@hotmail.com) tai puh. 040-7581313.

Osanottomaksu 35€/jäsen (2025 jäsenmaksu lapsilta 5€). Osanotto- ja jäsenmaksun viitetiedot lähetetään sähköpostilla.

Tule mukaan **SISÄSURFFAUSRYHMÄÄN!**



SYKSYN 2025
SISÄSURFFAUSHARJOITUKSET
PYHTÄÄN AERONAUTICA ARENALLA
KÄYNNISTYVÄT 31.8.2025 JA
HARJOITUKSET PIDETÄÄN
SUNNUNTAISIN KLO 16-17.

Harrastus soveltuu niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin surffaajille.
Ikärajaa osallistumiselle ei ole, mutta pituutta tulee olla vähintään 122 cm.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: pyhtaanyritys.fi > sisäsurffaus
Sähköposti: surffiseura@gmail.com

Janette Laihon ohjaama ZUMBA
Heinlahden liikuntasalissa
keskiviikkoisin klo 18 3.9. alkaen,
yhteensä 15 kertaa (ei syyslomalla).
Kausimaksu 110€, kertamaksu 10€.
Ilmoittautumiset
[Olavi.pohjatalo\(a\)gmail.com](mailto:Olavi.pohjatalo(a)gmail.com)



MELOMAAN?

Pyhtään Melojat ry on vuonna 1986 perustettu retkimelontaseura. Tarjoamme tukikohdassamme Tiiliruukin venesatamassa, Kotkassa:

- viikkomelontoja
- asiakasmelontoja tilauksesta
- alkeiskursseja

Löydät meidät:



www.pyhtaanmelojat.nettisivu.org



Pyhtään Melojat ry



[pyhtaan_melojat_ry](https://www.instagram.com/pyhtaan_melojat_ry)



pyhtaanmelojat@gmail.com

Ota rohkeasti
yhteyttä!

Tule nauttimaan kanssamme luonnonläheisestä liikuntamuodosta sekä kauniista maisemista!

Tanssikoulu Kristal
PERINTEISEN TYYLIN
LAVATANSSIKURSSI

Suur-Ahvenkosken koululla
keskiviikkoisin 3.9.-5.11.2025

Yksilöllistä opetusta ryhmässä
Aloittelijat ja edenneet klo 18.30-20.00
Oma pari mukaan

Tanssit

Foxi/Tango	Salsa
Hidas valssi	Fusku
Bugg	Rumba

Kurssin hinta 10 € kerta/oppilas
Maksu käteinen

Tiedustelut
Tanssikoulu Kristal
Marja Hovi
044 2990803



Pyhtää liikkuu!

Pyhtään Naisvoimistelijat: aikuisten ryhmäliikuntaa, lasten ja nuorten jumppia
<https://www.pyhtaannaisvoimistelijat.fi/>

Pyhtään Yritys: aikuisten ryhmäliikuntaa, lasten satubaletti, kuntosali, kuntonyrkkeilyä, salibandya, frisbeegolfia, sisäsurffausta ym.
<https://pyhtaanyritys.fi/>

Pyhtään Kisa: lasten liikuntakerhoja, yleisurheiluharjoituksia ja -viikkokisoja
<https://www.pyhtaankisa.fi/pyhtaankisa/>

Pyhtään Voima: suunnistus- ja hiihtotapahtumia

Pyhtään Korpisudet: partioryhmiä eri ikäisille
<https://www.korpisudet.fi/>

Loviisan kansalaisopisto: Itämaisen tanssin ja lempeän Hathajoogan kurssit
<https://uusi.opistopalvelut.fi/loviisa/fi/>

Pyhtään Melojat
<https://pyhtaanmelojat.nettisivu.org/>

Pyroll areena: kuntosali, padel, pickleball, salibandy, sulkapallo
<https://pyrollareena.fi/>

Pyhtään kunnan liikuntapaikat:
<https://pyhtaa.fi/fi/liikuntapaikat>

Pyhtään kunnan liikuntaryhmät ja -tapahtumat:
<http://pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta>

Liikkumisen suositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille

Liiku vähintään tunti päivässä.

Paranna kestävyyttä

3 kertaa viikossa.

Liiku niin, että hengästyt
ja sydämen syke nousee reilusti.



Vahvista lihaksia ja luita

3 kertaa viikossa.

Paranna myös notkeutta,
tasapainoa ja ketteryyttä.



Istu vähemmän ja pidä taukoja.

Pysyt virkeänä,
kun pidät taukoja ja liikut välillä.



Liiku aina kun voit.

Kaikki liike kannattaa.

Saat siitä hyvää oloa.



Nuku tarpeeksi.

Keho tarvitsee lepoa.

Aivot järjestävät uutta tietoa
unen aikana.



Aikuisten liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon
18–64-vuotiaiden on hyvä liikkua viikossa.



Unta:
tarpeeksi



Taukoja istumiseen:
aina kun voit



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI rasittavaa liikkumista:
1 tunti 15 minuuttia viikossa



Lihaskuntoa ja tasapainoa:
ainakin 2 kertaa viikossa

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon
yli 65-vuotiaiden pitäisi liikkua viikossa.



Unta:
tarpeeksi



Taukoja paikallaanoloon:
aina kun voit

LIIKU MONIPUOLISESTI



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI rasittavaa liikkumista:
ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa



**Notkeutta, tasapainoa,
lihasvoimaa:**
ainakin 2 kertaa viikossa

Liikuntalehtiset (kevät-, kesä- ja syyskaudelle) ja vinkkejä liikkumisen ja aktiivisuuden lisäämiseksi, luontoliikuntaan, liikuntahaasteita, kuntokortteja sekä liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä tiedotteita löydät jatkossa Pyhtään kirjastolta, Pyroll areenalta, Pyhtään apteekista, Ohjaamosta ja verkosta.



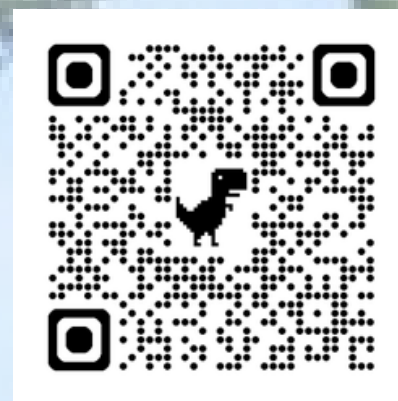
www: pyhtaa.fi/liikunta
pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta



Facebook: Pyhtään liikuntapalvelut



Instagram: [pyhtaaliikunta](https://www.instagram.com/pyhtaaliikunta)



Voit olla meihin yhteydessä

Siiri: 044 767 6641, siiri.kinnunen@pyhtaa.fi

Emmi: 050 535 4199, emmi.soinisalo@pyhtaa.fi

Elina: 050 472 5351, elina.marttila@pyhtaa.fi



PYHTÄÄ
PYTTIS