LIIKUNTAPALVELUT

Kevätkaudella 2021

PIRKKALA

TERVETULOA LIIKKUMAAN YHDESSÄ!

Pirkkalan kunta tarjoaa monipuolisia liikuntapalveluita kaikenikäisille kuntalaisille. Tähän esitteeseen on koottu ohjatut liikuntaryhmät sekä niiden aikataulut ajalle 11.1.–7.5.2021.

Kevään ryhmiin ilmoittaudutaan 14.12.2020–4.1.2021. Ohjeet ilmoittautumiseen löytyvät esitteen lopusta, sivulta 15.

Muutokset ohjattujen ryhmien aikatauluissa ovat mahdollisia. Ohjaustunteja ei järjestetä pyhäpäivien aattoina kello 14 jälkeen eikä viikolla 9. Peruuntuneita ohjauskertoja ei korvata.

LIIKUNTAPAIKKOJEN OSOITTEET

Pirkkalan vapaa-aikakeskus
Urheilutie 10
Nuoliala-keskus
Kouluportinkuja 5
Wivi Lönnin Talo
Jaakontie 9
Pirkankoivu
Lehtimäentie 2

YHTEYSTIEDOT

Terveysliikunnanohjaajat
p. 044 486 1538, 050 540 2154
Lasten ja nuorten liikunnanohjaaja
p. 040 133 5780
Erityisliikunnanohjaaja
p.044 486 1509
Liikuntakoordinaattori
p. 050 301 6130
Pirkkalan vapaa-aikakeskuksen asiakaspalvelu
p. 050 913 3139
Asiakaspalvelukoordinaattori
p. 050 133 5742

SISÄLLYS

Liikuntaneuvonta **3**
Kuntosaliharjoittelu **4**
Terveysliikuntaryhmät **6**
Vesijumpat **10**
Lasten, nuorten ja perheiden liikunta **12**
Vertaisohjaajatoiminta **14**
Ilmoittautuminen ryhmiin **15**

LIIKUNTANEUVONTA

LIIKUNTANEUVONTA EDISTÄÄ TERVEYTTÄ

Liikuntaneuvonta on terveyttä edistävän liikunnan opastusta ja neuvontaa sekä sopivan liikkumistavan tai liikuntalajin kartoittamista yhdessä asiakkaan kanssa. Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaikenikäisille, ja se soveltuu myös nuorille ja lapsiperheille.

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu kaikille pirkkalalaisille ja sitä järjestetään terveyskeskuksessa ja vapaa-aikakeskuksessa. Voit saada lähetteen yksilölliseen liikuntaneuvontaan terveyskeskuksen lääkärin tai hoitajan kautta. Voit varata ajan liikuntaneuvontaan myös itse soittamalla liikunnanohjaajalle, p. 050 301 6130.

Kahdenkeskiset tapaamiset liikunnanohjaajan kanssa kestävät noin 45 minuuttia. Liikunnanohjaaja tapaa asiakkaan yhdestä kolmeen kertaa liikuntaneuvonnan merkeissä. Tapaamisissa pohditaan yksilöllisesti millaisesta liikunnasta asikas hyötyisi eniten.

Ota rohkeasti yhteyttä liikunnanohjaajaan! Etsitään yhdessä juuri sinulle sopiva tapa liikkua!

SPORTS COUNCELING

Sports instructors provide individual guidance and it's free of charge. You can come to sports counceling alone or take your whole family with you. Make an appointment by calling, 044 486 1538.

KUNTOSALIHARJOITTELU

AUKIOLOAJAT

Kuntosalilla on suljetut ryhmävuorot tiistaisin kello 9—11 sekä torstaisin kello 10—11. Sali on näinä aikoina suljettu muilta käyttäjiltä.

Omatoimikuntosali on avoinna maanantaista sunnuntaihin kello 6—23 poislukien suljettujen ryhmävuorojen ajat. Omatoimiaikoina ja asiakaspalvelun ollessa suljettuna kuntosalille kuljetaan vapaa-aikakeskuksen etuovesta ladatulla kuntosalikortilla. Tarkista asiakaspalvelun aukioloajat osoitteesta www.pirkkala.fi

HINNAT

Kertamaksu	5€	(4€)
10 krt	40€	(30€)
30 krt	100€	(70€)
1 kk	30€	(25€)
6 kk	150€	(125€)
12 kk	250€	(200€)

Sulkeissa ilmoitetut hinnat koskevat eläkeläisiä, opiskelijoita, varusmiehiä ja työttömiä työnhakijoita. Oikeus alennukseen on todistettava aina latauksen yhteydessä.

Huom! Pirkkalalaiset eläkeläiset, opiskelijat, varusmiehet ja työttömät työnhakijat voivat ostaa kuntosalille myös aamupäiväkortin, joka on käytettävissä arkisin kello 14 saakka. Kymmenen kerran aamupäiväkortti maksaa 10 euroa.

Vapaa-aikakeskuksen kuntosalin laitteet ovat helppokäyttöisiä ja monipuolisia. Kuntosalin asiakkailla on käytössään naisten ja miesten pukuhuoneet sekä saunatilat.

KUNTOSALIN ALKEISKURSSIT

Tiistaisin klo 16.15—17.00
Kevään 2021 kurssit alkavat 19.1., 9.3. ja 20.4.

Kurssi kokoontuu viikon välein yhteensä neljä kertaa. Alkeiskurssilla opetellaan kuntosalilaitteiden turvallinen käyttö ja harjoitellaan liikunnanohjaajan opastuksella. Kurssilta saa kuntosaliohjelman. Alkeiskurssin hinta on 22 euroa. Ilmoittautumiset HelleWiin. Kuntosalin alkeiskurssit maksetaan vapaa-aikakeskuksen asiakaspalveluun.

KUNTOSALIHARJOITTELU

LAITEOPASTUKSET TORSTAISIN KLO 13—14

Laiteopastuksia järjestetään myös tiistaisin 12.1., 19.1. sekä 9.2. kello 17.30.
Mikäli tarvitset muina aikoina apua laitteiden käytössä, ota yhteyttä liikunnanohjaajaan, p. 050 540 2154.

ERITYISKUNTOSALIRYHMÄ

Torstaisin klo 10—11
Ryhmä on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville, liikunnan aloittamiseen sekä liikunnan jatkamiseen sairauden tai vamman jälkeen. Ryhmässä käydään 5-10 kertaa, jonka jälkeen alkaa itsenäinen kuntosaliharjoittelu. Ryhmä on maksuton. Ota yhteyttä erityisliikunnanohjaajaan ilmoittautuaksesi mukaan ryhmään, p. 044 486 1509.

VERTAISOHJAAJAT OPASTAMASSA KUNTOSALIHARJOITTELUA

Tiistaisin klo 8—9
Keskiviikkoisin klo 9—10
Torstaisin klo 9—10
Vertaisohjaaja on halukkaille apuna kuntosaliharjoittelussa. Kuntosalimaksu.

OHJATUT TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT

TULE RYHMÄLIIKUNTATUNNEILLE!

Pirkkalan vapaa-aikakeskuksessa pidettäviin liikuntaryhmiin pääset kuntosalin määräkorteilla tai kertamaksulla, eikä niihin tarvitse ilmoittautua ennakkoon. Katso kuntosalikorttien hinnat sivulta 4.

Wivi Lönnin talossa pidettävään Kehonhuolto-ryhmään ilmoittaudutaan HelleWissä. Kehonhuoltoryhmän hinta on 17 euroa kaudessa.

Ryhmiä ei pidetä viikolla 9. Mahdolliset muut peruutukset ilmoitetaan myöhemmin.

Ota oma jumppamatto mukaan joka jumppaan!

Kirkkiksen kevytjumppa
Tiistaisin klo 15—15.45
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Helppoa ja monipuolista liikuntaa, joka parantaa kestävyyttä, lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Sopii aloittelijoille. Jumpassa käytetään erilaisia jumppavälineitä. Treeniosuus kestää 35 minuuttia ja loppuvenyttely 10 minuuttia.

Kehonhuolto/venyttely
Tiistaisin klo 16.30—17.15
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Kehonhuolto on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Rauhallisella kehonhuoltotunnilla tehdään monipuolisesti erilaisia liikkuvuusharjoitteita ja venytyksiä. Liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen rauhalliseen tahtiin. Tunti sopii kaikenkuntoisille liikkujille.

Aamuvirkkujen jumppa
Keskiviikkoisin klo 8.15—9
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Reipas ja monipuolinen päivän aloitus, joka parantaa kestävyyttä, lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Jumpassa hyödynnetään erilaisia välineitä ja haastetaan omaa kehoa.

Äijäjumppa
Keskiviikkoisin klo 9.30—10.15
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Miehille suunnattu oma treeniryhmä. Tunnin aihe vaihtelee teemoittain, kevyemmästä kehonpainotreenistä raskaaseen kuntopiiriin. Välineillä ja lisäpainoilla jokainen saa itselleen sopivan tehon treeniin.

Kevennetty jumppa
Keskiviikkoisin klo 10.30—11.15
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Kevennetty jumppa on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville, liikunnan aloittamiseen sekä jatkamiseen sairauden tai vamman jälkeen. Tunnilla tehdään helppo alkulämmittely ilman hyppyjä. Tunnilla parannaetaan lihaskuntoa ja tasapainoa. Treeniosuus kestää 35 minuuttia ja loppuvenyttely 10 minuuttia.

Kehonhuolto/venyttely
Torstaisin klo 9—9.45
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

OHJATUT TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT

Kehonhuolto on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Rauhallisella kehonhuoltotunnilla tehdään monipuolisesti erilaisia liikkuvuusharjoitteita ja venytyksiä. Liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen rauhalliseen tahtiin. Tunti sopii kaikenkuntoisille liikkujille.

Kehonhuolto/venyttely
Torstaisin klo 13—13.45
Wivi Lönnin talo, Jaakontie 9
Kehonhuolto on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Rauhallisella kehonhuoltotunnilla tehdään monipuolisesti erilaisia liikkuvuusharjoitteita ja venytyksiä. Liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen rauhalliseen tahtiin. Tunti sopii kaikenkuntoisille liikkujille. *Huom! Ilmoittaudu ryhmään ennakkoon HelleWissä. Ennakkoilmoittautuminen alkaa 14.12.* Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kiertoharjoittelu
Torstaisin klo 16.15—17
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Kiertoharjoittelussa tehdään lihaskuntoharjoituksia laidasta laitaan. Tavoitteena on kehittää fyysistä kuntoa. Voit itse säädellä liikkeiden tehon itsellesi sopivaksi.

Keppijumppa
Perjantaisin klo 9—9.45
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Keppijumppa parantaa kehonhallintaa, tasapainoa, selkärangan ja nivelten liikkuvuutta, ryhtiä ja kehittää samalla lihaskuntoa. Tunti sopii kaiken kuntoisille ja -ikäisille.

Kehonhuolto / Venyttely
Perjantaisin klo 10—10.45
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Rauhallisella kehonhuoltotunnilla tehdään monipuolisesti erilaisia liikkuvuusharjoitteita ja venytyksiä. Liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen rauhalliseen tahtiin. Tunti sopii kaikenkuntoisille liikkujille.

SELKÄKURSSI

Maanantaisin klo 13—13.45
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Ensimmäinen kurssi alkaa 11.1.2021
Toinen kurssi alkaa 8.3.2021

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka kaipaavat ohjeita selkäystävälliseen kuntosaliharjoitteluun. Selkäkurssilla harjoittelemme selän toimintaa vahvistavia ja huoltavia liikkeitä. Harjoittelussa hyödynnämme kuntosalilaitteita, käsipainoja, keppejä, sekä harjoittelemme tekniikoita myös ilman välineitä. Ryhmälle laaditaan ohjelma, jonka liikkeet eivät ärsytä selkää, mutta vahvistavat keskivartaloa, jalkoja ja ylävartaloa. Liikkeet parantavat ryhtiä ja sitä kautta selän toimintaa.

Kurssi kokoontuu viisi kertaa vapaa-aikakeskuksen kuntosalilla. Kurssin hinta on 22 euroa. Ilmoittaudu ryhmään HelleWissä.

OHJATUT MAKSUTTOMAT TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT

TUOLIJUMPAT
Maanantaisin klo 10.45—11.15
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Maanantaisin klo 11.20—11.50
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Tiistaisin klo 9.45—10.15
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Torstaisin klo 10.15—10.45
Nuoliala-keskus, Kouluportinkuja 5

Tuolijumpan tavoitteena on ylläpitää ja kehittää vartalon hallintaa, tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta, ja se sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille. Tuolijumpat ovat maksuttomia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua.

TASAPAINORYHMÄ
Torstaisin klo 10.45—11.15
Nuoliala-keskus, Kouluportinkuja 5
Tunnilla kehitetään tasapainoa erilaisilla harjoitteilla.

VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ
Torstaisin klo 14.30—15.15
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Tunnilla kehitetään tasapainoa erilaisten välineiden sekä ratojen avulla. Tavoitteena on kehittää tasapainoa tukevia lihaksia sekä haastaa kehoa erilaisilla tehtävillä.

HYVÄN MIELEN PALLOILU
Keskiviikkoisin klo 15—16
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Ryhmä on tarkoitettu kaiken kuntoisille ja -ikäisille liikkujille, jotka haluavat kohottaa tai ylläpitää mielialaa liikunnan avulla. Ryhmä sopii kaikille pelitaidoista riippumatta. Palloilulajit vaihtuvat viikoittain. Lajeina ovat lentopallo, sulkapallo, sähly, futsal, koripallo ja tennis sekä näiden sovellukset. Ryhmä on maksuton. Lisätiedot ja ilmoittautumiset poliklinikkahoitaja Tarja Ruokoselle, p. 050 302 1537.

KÄVELYRYHMÄ
Keskiviikkoisin klo 10
Ulkoiluryhmä on kaikille avoin ja maksuton. Ryhmän toimintaa ohjaa vertaisohjaaja. Kokoontuminen Kirkkoveräjän seurakuntatalon pihassa (os. Kouluportinkuja 1).

KEVÄÄN LIIKUNTAPÄIVÄT

- **Maailman luontopäivä 3.3.**
- **Unelmien liikuntapäivä toukokuussa**

Seuraa uutisointia kunnan verkkosivuilla tai kysy lisätietoa liikuntapäivistä liikunnanohjaajalta.

LIIKUNNAN-
OHJAAJA

VESIJUMPAT

KORONAVIRUSTILANNE VAIKUTTAA VESIJUMPPIEN JÄRJESTÄMISEEN

Pirkankoivun allas on tällä hetkellä suljettu ulkopuoliselta käytöltä koronavirustilanteen vuoksi. Vesijumpparyhmät järjestetään liikuntapalveluesitteen aikataulun mukaisesti, mikäli allas saadaan jälleen käyttöön. Ilmoittautumisen alkamisesta tiedotetaan erikseen Pirkkalainen-lehdessä ja kunnan verkkosivuilta.

Ohjatut vesijumpat ovat matalan kynnyksen liikuntaa ja sopivat hyvin liikuntaa aloitteleville sekä pitkäaikaissairaille. Valitse tuntikuvauksen perusteella itsellesi sopiva ryhmä.

Vesijumpat järjestetään Vanhustyönkeskus Pirkankoivun uima-altaalla. Altaan vesi on 26—27 asteista.

Vesijumpparyhmän hinta 18 euroa tai 24 euroa kaudelta ryhmästä riippuen. Ryhmiin ilmoittaudutaan HelleWi-ilmoittautumisjärjestelmän kautta.

Vauhtia vedestä
Maanantaisin klo 10.30—11
Maanantaisin klo 11—11.30
Tiistaisin klo 7.45—8.15
Tiistaisin klo 8.15—8.45
Tiistaisin klo 10.30—11
Reipasta ja monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman. Kehittää lihaskuntoa, kestävyyttä ja tasapainoa.

Naisten vesijumppa
Tiistaisin klo 11—11.30
Naisten vesijumpparyhmä on tarkoitettu niille naisille, jotka eivät voi osallistua sekajumpparyhmiin. Tunnin sisältö koostuu monipuolisesta harjoittelusta välineillä ja ilman. Jokaisella osallistujalla on mahdollisuus jumpata oman kunnon mukaan. Ryhmään ei ole avointa ilmoittautumista vaan ota suoraan yhteyttä liikunnanohjaajaan, p. 044 486 1538.

Työikäisten vesijumppa tuki- ja liikuntaelinsairaille
Keskiviikkoisin klo 16.30—17.15
Ryhmässä jumpataan reippaalla tempolla erilaisten välineiden avulla. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä miksi ryhmä on sinulle sopiva.

Työikäisten vesijumppa ylipainoisille
Keskiviikkoisin klo 17.15—18
Ryhmässä jumpataan reippaalla tempolla erilaisten välineiden avulla. Vedessä onnistuvat juoksut ja hypyt niveliä kuormittamatta. Ryhmä on tarkoitettu niille, joiden painoindeksi on yli 34.

VESIJUMPAT

Voimaa vanhuuteen
Perjantaisin klo 11—11.30
Perjantaisin klo 11.30—12
Tunneilla tehdään liikkeitä välineillä ja ilman. Kehittää lihaskuntoa, kestävyyttä ja tasapainoa.

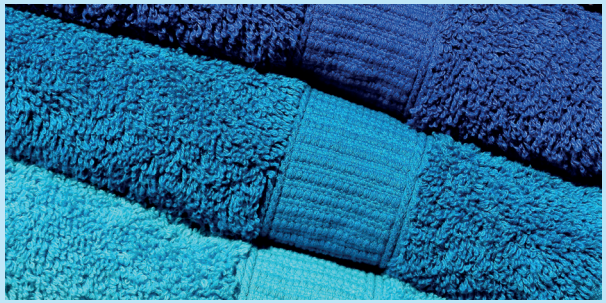
Vesikuntopiiri
Keskiviikkoisin 12.30—13
Keskiviikkoisin 13—13.30
Tehokasta vesitreeniä kuntopiirin muodossa. Tunneilla tehdään vaihdellen kestävyys- ja lihaskuntoharjoitteita.

Kevennetty vesijumppa
Maanantaisin klo 12.30—13
Maanantaisin klo 13—13.30
Perjantaisin klo 9—9.30
Perjantaisin klo 9.30—10
Monipuolista vesiliikuntaa. Kevennetty vesijumppa sopii liikuntaa aloitteliville tai sairauden takia liikuntarajoitteisille. Jumpassa hyödynnetään erilaisia välineitä omaa kehoa kuunnellen.

Omaishoitajien vesijumppa
Tiistaisin klo 12—12.45
Monipuolista vesiliikuntaa, jonka tavoitteena on ylläpitää ja kehittää kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Ryhmää ohjaavat liikuntapalveluiden vertaisohjaajat. Ilmoittautuminen ryhmään omaishoidon koordinaattorin kautta, p. 050 330 2192.

Voit hakea vain yhteen vesijumpparyhmään. Mikäli ryhmä tulee täyteen, osallistujat arvotaan ryhmään ilmoittautuneista. Mikäli ilmoittaudut useampaan ryhmään, ylimääräiset ilmoittautumiset poistetaan. Voimaan jää se ilmoittautuminen, minkä olet tehnyt ensimmäiseksi.

Mikäli jäät ilman paikkaa, voit kysyä vapaita paikkoja liikunnanohjaajilta.



LASTEN, NUORTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTA

PERHELIIKUNTAVUOROT

Keskiviikkoisin klo 17.30—18.30,
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Torstaisin klo 17—18
Nuoliala-keskus, Kouluportinkuja 5

Perheliikuntavuorot järjestetään yhteistyössä aktiivisten vanhempien kanssa. Vuorojen avulla tarjotaan kokemuksia monipuolisesta liikkumisesta yhdessä perheen kesken. Vuorot ovat maksuttomia. Liikuntavuoroille tulee ilmoittautua. Katso ohjeet kunnan verkkosivuilta.

Avoin liikuntakerho 3.—6. luokkalaisille
Tiistaisin klo 16.30—18
Nuoliala-keskus, Kouluportinkuja 5
Liikuntakerhossa leikitään ja pelaillaan nuoriso-ohjaajan johdolla.

Liikuntakerho alakoululaisille
Keskiviikkoisin klo 16.15—17
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Liikuntakerhossa leikitään ja pelaillaan liikunnanohjaajan johdolla.

Nuorten kuntosaliryhmä
Keskiviikkoisin klo 18.30—19.30
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Nuorten kuntosaliryhmä on maksuton ja tarkoitettu 14—18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnanohjaaja on paikalla opastamassa laitteiden käytössä ja neuvomassa oikeita harjoitustekniikoita. Hakeudu nuorten kuntosaliryhmään ottamalla yhteyttä lasten ja nuorten liikunnanohjaajaan, p. 040 133 5780.

Höntsykoris
Keskiviikkoisin klo 17.15—18.30
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Höntsykoris on maksuton ryhmä ja tarkoitettu kaikille 11—18-vuotiaille tytöille ja pojille.

Höntsyfutis
Torstaisin klo 18.30—19.30
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Höntsyfutis on maksuton ryhmä ja tarkoitettu kaikille 11—18-vuotiaille tytöille ja pojille.

LASTEN, NUORTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTA

SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltava tanssi 5—8-vuotiaille
Tiistaisin klo 17—17.45
Kurikan Helmen päiväkoti, Aittokorventie 2 C
Ryhmä järjestetään 12.1.—4.5.

Soveltavan tanssin kurssi on suunnattu lapsille, jotka tarvitsevat erityistä tukea tanssiharrastuksessaan. Tanssitunneilla harjoitellaan eri tanssilajien alkeita leikkiä ja mielikuvitusta apuna käyttäen. Tanssimisen kautta opitaan itsevarmuutta, kehotietoisuutta ja keskittymistä. Myös tunneilmaisu, vuorovaikutteisuus ja tietoisuustaidot kehittyvät tanssiessa. Tanssitunnilla pidetään ennen kaikkea hauskaa yhdessä liikkuen. Ryhmä on maksuton. Ilmoittautumiset erityisliikunnanohjaajalle, p. 044 486 1509.

Soveltava uimakoulu
Soveltavat uimakoulut toteutetaan kevätkaudella yhteistyössä Ylöjärven ja Kangasalan liikuntapalveluiden kanssa. Sovellettujen uimakouluryhmien aikataulut ja ilmoittautumisohjeet löydät kunnan verkkosivuilta, osoitteesta pirkkala.fi > soveltava liikunta.

Lisätietoa soveltavista liikuntaryhmistä saat Pirkkalan kunnan erityisliikunnanohjaajalta p. 044 486 1509.

LIIKUNTATAPAHTUMAT

Kevään perheliikuntatapahtumat
Keskiviikkona 3.3. klo 9—12
Tiistaina 18.5. klo 16—19
Seuraa ilmoittelua kunnan internetsivuilla ja sosiaalisen median kanavissa.

Alakouluikäisten liikuntatapahtuma
Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10
Torstaina 4.3. klo 10—12

VERTAISOHJAAJAT JA ULKOILUYSTÄVÄT

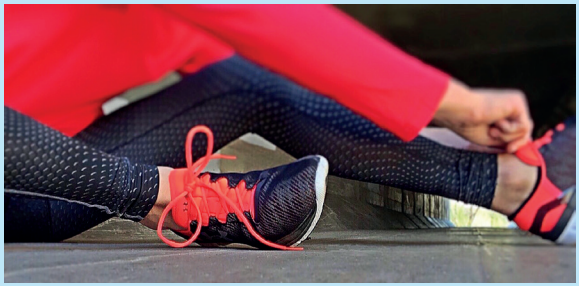
VERTAISOHJAAJAT INNOSTAVAT LIIKKUMAAN

Liikuntapalvelut kouluttaa innokkaita vertaisohjaajia ohjaamaan liikuntaryhmiä. Vertaisohjaajaksi pääset ilmoittautumalla liikunnanohjaajille.

Vertaisohjaajalta vaaditaan reipasta mieltä, kiinnostusta liikuntaan ja mahdollisuutta ohjata 1—4 kertaa kuukaudessa.

Vertaisohjaajana pääset erilaisiin koulutuksiin ja yhteisiä tapaamisia järjestetään muutaman kerran vuodessa.

Vertaisohjaajat saavat käyttää maksutta vapaa-aikakeskuksen kuntosalia. Kysy lisää liikuntakoordinaattorilta, p. 050 301 6130.



TULE ULKOILUYSTÄVÄKSI!

Tule mukaan edistämään ikääntyvien hyvinvointia ja terveyttä ulkoilun avulla!

Ulkoiluystävätoiminta on yhteistyötä liikunta- ja vanhuspalveluiden kanssa. Liikuntapalvelut kouluttaa ulkoiluystäviä pari kertaa vuodessa.

Ota yhteyttä liikuntakoordinaattoriin ja lähde mukaan! Liikuntakoordinaattori,
p. 050 301 6130.

ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN TERVEYSLIIKUNTARYHMIIN

Ilmoittautuminen kevään ryhmiin on avoinna 14.12.2020—4.1.2021. Koronatilanteesta johtuen ryhmäliikuntatuntien osallistujamäärää on pienennetty. Ilmoittautumiset tapahtuvat pääsääntöisesti HelleWi-ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Ilmoittautumista edellyttäviä ryhmiä ovat vesijumpat, kuntosalikurssit, kehonhuolto/venyttely Wivi Lönnin talossa sekä teemapäivät. Vapaa-aikakeskuksen monitoimisalin säännölliset liikuntaryhmät eivät vaadi ilmoittautumista. Pääset ryhmiin kuntosalin määräkortilla (10 krt tai 30 krt). Liikunnanohjaajat opastavat kortin käytössä.

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN VESIJUMPPIIN

Mikäli kevään vesijumpparyhmät voidaan järjestää, tiedotetaan ilmoittautumisajankohdasta erikseen Pirkkalainen-lehdessä ja kunnan verkkosivuilla. Vesijumpparyhmiin ilmoittaudutaan HelleWi-ilmoittautumisjärjestelmässä.

Voit hakea vain yhteen vesijumpparyhmään. Mikäli ryhmä tulee täyteen, osallistujat arvotaan ryhmään ilmoittautuneista. Mikäli ilmoittaudut useampaan ryhmään, ylimääräiset ilmoittautumiset poistetaan. Voimaan jää se ilmoittautuminen, minkä olet tehnyt ensimmäiseksi.

Vesijumpan hinta on ryhmästä riippuen 18 euroa tai 24 euroa kaudelta.

ILMOITTAUDU RYHMIIN HELLEWISSÄ

Löydät HelleWi-ilmoittautumisjärjestelmän osoitteesta kuntapalvelut.fi/pirkkala. Lue lisää HelleWistä kunnan internetsivuilta, osoitteesta www. pirkkala.fi. Mikäli sinulla ei ole tietokonetta tai tarvitset apua ilmoittautumiseen, voit pyytää apua liikunnanohjaajalta.

PIRKKALA

Pirkkalan kunta
PL 1001
33961 Pirkkala

03 565 24000
kirjaamo@pirkkala.fi
www.pirkkala.fi