

## Pirteyttä päiviin -ohjelma kaudella 2019–2020

Pirteyttä päiviin -ohjelma on ohjattua liikuntaa koulutetun vertaisohjaajan vetämänä.

Ohjelma tarjoaa avointa ja aktiivista toimintaa yli 60-vuotiaille naisille ja miehille. Toiminta soveltuu kaikille ikäihmisille, jotka tuntevat kiinnostusta omaa terveyttään kohtaan. Toiminta on ohjattua ja sen tavoitteena on antaa osallistujille myönteisiä kokemuksia monipuolisesti terveyttä edistävästä liikunnasta sekä antaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ryhmiin osallistuminen ei vaadi mitään aikaisempaa kokemusta liikunnasta tai mitään liikuntataitoja.

Lunastamalla Pirteyttä Päiviin eläkeläisliikuntakortin tai eläkeläisten uinti- ja liikuntakortin (40 € / 55 € / vuosi) voit osallistua haluamiisi ryhmiin ilman erillistä ilmoittautumista.

Korttia myydään eläkeläisille (ei osa-aika) ja kortti on ostettavissa palvelupisteestä, kaupungintalon infosta tai uimahallilta. Eläkeläisyys on todistettava korttia ostettaessa. Voit mennä tutustumaan ryhmään ensimmäisen kerran ilman korttia.

### Lisätiedot Pirteyttä päiviin -ryhmistä

Erityisliikunnanohjaaja Marita Säilä (30.9. asti)  
p. (02) 778 4711, marita.saila@salo.fi

Liikunnanohjaaja Jani Nurmi  
p. (02) 778 4710, jani.nurmi@salo.fi

Lisätietoja myös osoitteesta [www.salo.fi/liikunta](http://www.salo.fi/liikunta)



# PIRTEYTTÄ PÄIVIIN



## VIKKO- OHJELMA

**SYKSY 2019**  
2.9. – 8.12.  
(ei viikolla 42)

**KEVÄT 2020**  
13.1. – 26.4.  
(ei viikolla 8)

## MAANANTAISIN

### SULKAPALLOA KUNTOILLEN

klo 8.30 – 10.00

Urheilutalon palloilusalu  
Perniöntie 7, Salo  
ohj. Pentti Kovala

### PERNIÖN JUMPPA

klo 9.00 – 10.00

Perniön liikuntahalli  
Erveläntie 16, Perniö  
ohj. Maija Laukkanen

### PERTTELIN SAUVAKÄVELY

klo 10.00 – 11.30

Joka viikko 2.9. – 28.10.2019  
ja 9.3. – 18.5.2020.

Kokoontuminen ent. kunnantalon  
pihalla, Inkereentie 1023, Pertteli  
ohj. Milja Koskinen

## TIISTAISIN

### VASKION JUMPPA

klo 10.00 – 11.00

Eri välineitä käyttäen ja tasapainoa vahvistaen.  
Vaskion koulu, Puutaivaantie 20  
ohj. Anneli Lehtovirta

### KUNTOSALIRYHMÄ

klo 10.15 – 11.30

Kadonneiden lihasten  
metsästys.  
Suomusjärven kuntosali,  
Opintie 1, Suomusjärvi  
Kuukauden ensimmäisenä  
tiistaina Kiikalan kuntosalilla.  
ohj. Reijo Korvenoja

### VARTSALAN JUMPPA

klo 12.00 – 13.00

Välinevoimistelua, keuhonhallintaa, venyttelyä.  
Vartsalan Työväentalo, Vartsalantie 373, Halikko  
ohj. Tuire Huttunen / Leena Alanissi / Maisa Huotari

### SENIORITANSSI

klo 11.40 – 13.10

Senioritanssissa on jokaisella tanssilla  
oma musiikkinsa, eri tanssirytmeyttä ja  
oma koreografia. Paria ei tarvitse olla.  
Salohallin tanssitalo, Pormestarinkatu 5, Salo  
ohj. Aila Hämäläinen

### KUNTOSALIRYHMÄ

klo 14.30 – 16.00

Lämmittelyä, kuntosaliharjoittelua, venyttelyä  
Salohallin kuntosali, Pormestarinkatu 5, Salo  
ohj. Raimo Heikkilä

### SÄRKISALON JUMPPA

klo 16.00 – 17.00

Välineillä jumpaten, tasapainoa  
harjoittaen ja venyttellen.  
Särkisalon koulu, Pensalontie 1  
ohj. Sinikka Kähkönen.



## KESKIVIIKKOISIN

### PERNIÖN ULKOILU

klo 9.00 – 10.00

Kokoontuminen ent.  
kunnantalon edustalla,  
Lupajantie 1, Perniö  
ohj. Juhani Vuorisalo

### SALOHALLIN KUNTOSALIRYHMÄ

klo 9.00 – 10.30

Lämmittelyä, kuntosaliharjoittelua, venyttelyä  
Salohallin kuntosali  
Pormestarinkatu 5, Salo  
ohj. Raimo Heikkilä

### IKÄKESKUS MAJAKAN JUMPPA

klo 10.00 – 11.00

Välinevoimistelua, keuhon-  
hallintaa, venyttelyä  
Ikäkeskus Majakka /  
Halikkokoti,  
Koivulehdon alakerta  
Hornintie 3, Halikko  
ohj. Aino Männikkö

### SUOMUSJÄRVEN YLEISLIKUNTAA

klo 14.00 – 15.00

Yleisliikuntaa sisällä  
ja ulkona  
Suomusjärven koulun  
liikuntasali, Opintie 1  
ohj. Marja-Leena Andelmin /  
Pirjo Linden

### PERTTELIN JUMPPA

klo 15.00 – 16.00

Inkereen koulu  
Tortosmäenkuja 1 A  
ohj. Hanna Loimusto

## TORSTAISIN

### LIIKKUVAT LADYT

klo 8.30 – 10.00

Lämmittelyä, kuntosaliharjoittelua ja venyttelyä.  
Halikon liikuntahalli, Kuruntie 7  
ohj. Leila Takatalo

### TASAPAINORYHMÄ

klo 12.00 – 13.00

Lämmittelyä, tasapainoharjoittelua ja venyttelyä  
Uimahallin liikuntatila, Anistenkatu 6, Salo  
ohj. Leena Rahikkala / Irja Myllymäki

### KUUSJOEN JUMPPA

klo 13.00 – 14.00

Kuusjokitalo, Ylikulmantie 317  
ohj. Marjut Seitz

### LEMPEÄÄ LIIKUNTAA/VENYTTELYÄ

klo 15.00 – 16.00

Istuen ja seisten tehtäviä liikkeitä lujasti, lempeästi  
ja iloisesti. Rento asu ja mukavat sukat.  
Uimahallin liikuntatila, Anistenkatu 6, Salo  
ohj. Elina Friberg

**HUOM!** Ennakoilmoittautuminen tähän ryhmään  
ke 14.8. klo 17 alkaen Hellewiin tai p. 02 778 4710

## PERJANTAISIN

### SALOHALLIN KUNTOSALIRYHMÄ

klo 9.00 – 10.30

Lämmittelyä, kuntosaliharjoittelua, venyttelyä  
Salohallin kuntosali, Pormestarinkatu 5, Salo  
ohj. Raimo Heikkilä

### VARTSALAN VENYTTELY

klo 10.00 – 11.00

Lämmittelyä, venyttelyä, rentoutumista  
Vartsalan Työväentalo, Vartsalantie 373, Halikko  
ohj. Leena Alanissi / Tuire Huttunen

### IKÄKESKUS MAJAKAN TASAPAINORYHMÄ

klo 10.00 – 11.30

Lämmittelyä, tasapainoharjoittelua, venyttelyä  
Ikäkeskus Majakka/Halikkokoti, Hornintie 3, Halikko  
ohj. Sirpa Päänni