

#ukiliikkuu

Löydä liikunta 2021–2022



● ● ● ● ● HyVa
LIIKUNTAPALVELUT

Tämä on Uudenkaupungin liikuntapalveluiden kokoama opas. Oppaasta löydät tietoa liikuntapalveluiden, Vakka-Suomen Kansalaisopiston sekä eri seurojen ja yhdistysten tarjoamista liikuntapalveluista. **Muutokset mahdollisia, huomioi myös koronavirustilanne (COVID-19).**

Yksityisten tarjoamista liikuntapalveluista löytyy tietoja:

www.elleni.fi

www.totalgym.fi/

www.naisvoima.com/

www.ukinurheilukeskus.fi/

www.hyvinvoinninpalikat.fi

www.wasaborgintalli.fi

Toivottavasti löydät oppaasta mieluisen liikuntaharrastuksen itsellesi!

Lisätietoja liikunnasta ja liikunnan aloittamiseen saat liikuntaneuvonnasta.

Liikuntaneuvonnasta saat ilmaista opastusta ja neuvontaa liikuntaan ja terveyteen liittyvissä asioissa sekä tietoa Uudenkaupungin liikuntamahdollisuuksista. Liikuntaneuvontaan ovat tervetulleita kaikki uusikaupunkilaiset vauvasta vaariin.

liikuntaneuvonta@uusikaupunki.fi
puh. 050 557 9103



**HyVa**
LIIKUNTAPALVELUT

<https://uusikaupunki.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta>



Liikuntapalvelut Uusikaupunki

Löydät tämän oppaan ryhmät seuraavien otsikoiden alta:

TERVEYSLIIKUNTA sivu 2

ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA sivu 8

SOVELTAVA JA KEVENNETTY LIIKUNTA sivu 13

LASTEN LIIKUNTA sivu 13

TERVEYSLIIKUNTA

MAANANTAI

RYHMÄ	<i>KUNTOSALICIRCUIT</i>
AIKA	Maanantai klo 9:00-10:00 13.9.-29.11., 17.1.-9.5.
PAIKKA	Kuntostudio Naisvoima
JÄRJESTÄJÄ	Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA	Marika Virkkunen
HINTA	27 €/syksy, 27 €/kevät
RYHMÄ	<i>KESKIVARTALO KUNTOON</i>
AIKA	Maanantai klo 10:30-11:30 13.9.-29.11., 17.1.-9.5.
PAIKKA	Uudenkaupungin uimahallin judosali
JÄRJESTÄJÄ	Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA	Marika Virkkunen
HINTA	20 €/syksy, 20 €/kevät
RYHMÄ	<i>AEROBINEN VESIJUMPPA</i>
AIKA	Maanantai klo 11:45-12:30 13.9.-29.11., 17.1.-9.5.
PAIKKA	Uudenkaupungin uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA	Marika Virkkunen
HINTA	15 €/syksy, 15 €/kevät
RYHMÄ	<i>ÄIJÄJOOGA</i>
AIKA	Maanantai klo 18:30-20:00 20.9.-29.11., 17.1.-4.4.
PAIKKA	Novidan liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ	Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA	Saila Koivisto
HINTA	25 €/syksy, 25 €/kevät

RYHMÄ ***NAISTEN KUNTOLENTOPALLO***
AIKA Maanantai 18:00-19:30
PAIKKA Männäisten liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Kisa
OHJAAJA Tuija Siivonen
HINTA 12 €/kausi

RYHMÄ ***ÄIJÄ VESIJUMPPA***
AIKA Maanantai klo 19:30-20:15
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu +2,50 € ohjausmaksu

RYHMÄ ***KUNTOJUMPPA, LOKALAHTI***
AIKA Maanantai klo 15:00-16:00
PAIKKA Lokalahden koulu
OHJAAJA Noora Mannonen
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA 2 € krt

RYHMÄ ***NAISTEN KUNTOKORIS***
AIKA Maanantai klo 20:00-21:00 Hakametsän sali
Keskiviikko klo 20:00-21:00 Hakametsän sali
JÄRJESTÄJÄ Tätikoris/Heli Pankkio puh. 050 577 9740

TIISTAI

RYHMÄ ***AAMUVESIJUMPPA***
AIKA Tiistai klo 7:00-7:30
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu +2,50 € ohjausmaksu

RYHMÄ ***TOIMINNALLINEN KUNTOPIIRIJUMPPA***

AIKA Tiistai klo 16:15-17:00
14.9.-9.12., 20.1.-27.4.

PAIKKA Uimahallin judosali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Marika Virkkunen
HINTA 10 €/syksy, 10 €/kevät

RYHMÄ ***SELKÄJUMPPA***

AIKA Tiistai klo 18:00-19:00
PAIKKA Saarniston sali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Selkäyhdistys ry
HINTA 4 € jäsenet, muilta 5 €

RYHMÄ: ***SUVIUINTI***

AIKA: Tiistai klo 18:00
PAIKKA: Haimiontie 365, Metsälehdon sauna
JÄRJESTÄJÄ: Vakka-Suomen Latu ry.
TIEDUSTELUT: 0440 755 789
HINTA: Aikuiset 2 €/hlö, lapset alle 12 v. 1 €/hlö

RYHMÄ ***JOOGA***

AIKA Tiistai klo 19:00-20:30
21.9.-30.11., 18.1.12.4.
PAIKKA Urheilukeskus
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Saila Koivisto / Pia Eskola
HINTA 25 €/syksy, 25 €/kevät

KESKIVIIKKO

RYHMÄ **PÄIVÄJOOGA**
AIKA Keskiviikko klo 15:45-17:15
15.9.-1.12., 19.1.-27.4.
PAIKKA Ugin Työväentalo
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Noora Mannonen
HINTA 28 €/syksy, 28 €/kevät

RYHMÄ **VESIJUMPPA, KOVATEHOINEN, SYVÄ ALLAS**
AIKA Keskiviikko klo 19:00-19:45
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu +2,50 € ohjausmaksu

TORSTAI

RYHMÄ **BOX & BOOTY**
AIKA Torstai klo 17:00-18:00
16.9.-9.12., 20.1.-5.5.
PAIKKA Novidan liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Maria Kettunen
HINTA 20 €/syksy, 20 €/kevät

RYHMÄ: **MAASTOPYÖRÄILY**
AIKA: Tiistai klo 18:00
PAIKKA: Lännentien terassi
OHJAAJA: Ville Pirilä
TIEDUSTELUT: 040 8282500

RYHMÄ ***SELKÄJUMPPA***
AIKA Torstai 18.00-19.00
PAIKKA Pohitullin tanssisali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Selkäyhdistys ry
HINTA 4 € jäsenet, muilta 5 €

RYHMÄ ***TANSSILLINEN KUNTOJUMPPA***
AIKA Torstai klo 18:00-19:00
16.9.-9.12., 20.1.-5.5.
PAIKKA Novidan liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Maria Kettunen
HINTA 20 €/syksy, 20 €/kevät

RYHMÄ ***MIESTEN JA NAISTEN KUNTOLENTOPALLO***
AIKA Torstai 19:00-20:30
PAIKKA Kalannin liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Kisa
OHJAAJA Tuija Siivonen
HINTA 25 €/kausi

RYHMÄ ***JOOGA, Lokalahti***
AIKA Torstai klo 19:00-20:30
16.9.-2.12., 20.1.-28.4.
PAIKKA Pinipajun koulu
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Noora Mannonen
HINTA 29 €/syksy, 29 €/kevät

PERJANTAI

RYHMÄ ***HYVINVOINTIA JOOGASTA***
AIKA Perjantai klo 12:00-13:30
24.9.-10.12., 21.1.-1.4.

PAIKKA Ugin Työväentalo
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Saila Koivisto
HINTA 18 €/syksy, 18 €/kevät

RYHMÄ **KUNTOJUMPPA, LOKALAHTI**
AIKA Perjantai klo 19:00-20:30
PAIKKA Lokalahden koulu
OHJAAJA Noora Mannonen
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
HINTA 29 €/syksy, 29 €/kevät

SUNNUNTAI

RYHMÄ **YLEISÖLUISTELU**
AIKA Sunnuntai klo 10:00-11:00 (muutokset mahdollisia)
PAIKKA Jäähalli
JÄRJESTÄJÄ Jää-Kotkat
HINTA 2 €/hlö

RYHMÄ: **TALVIUINTI**
AIKA: Sunnuntai klo 16:00-18:00 (syksy-talvi)
PAIKKA: Haimiontie 365, Metsälehdon sauna
JÄRJESTÄJÄ: Vakka-Suomen Latu ry.
TIEDUSTELUT: 0440 755 789
HINTA 4 €/hlö

RYHMÄ **MIESTEN JA NAISTEN KUNTOLENTOPALLO**
AIKA Sunnuntai 18:00-20:00
PAIKKA Männaisten liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Kisa
OHJAAJA Tuija Siivonen
HINTA 25 €/kausi

ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA

Sakunkulman kuntosali avoinna:

Ma-to klo 8:00-15:30 ja pe 8:00-15:00 (ilmainen ikäihmisille)

Lisäksi ohjaus on joka maanantai klo 14:00.

KULJETUSPALVELU

Kutsutaksin käyttöoikeus on kaikilla yli 65-vuotiailla.

Kutsutaksi on käytettävissä ma, ke ja pe klo 9:00-15:30 vaikka liikunnan ja harrastusten pariin kaupunkialueella. Torstaisin Kalannin ajot.

Kutsutaksi tilataan aamuisin ma, ke ja pe klo 8:00-9:00 Sakunkulman päiväkeskuksesta puh. 050 569 3989.

MAANANTAI

RYHMÄ ***IKILIIKE 60+ Jumppaa miehille ja naisille***

AIKA Maanantai klo 11:15-12:00

PAIKKA Seikowin sali

JÄRJESTÄJÄ Kalannin Naisvoimistelijat ry

OHJAAJA Pirjo Rakkolainen

RYHMÄ ***ELÄKELÄISTEN KUNTOTANSSIT***

AIKA Maanantai klo 14:00-16:00

20.9.,4.10.,18.10.,1.11.,15.11.,29.11.

PAIKKA Työväentalo

JÄRJESTÄJÄ Uudenkaupungin eläkeläisjärjestöt, Liikuntapalvelut

HINTA 5 €

RYHMÄ ***ELÄKELÄISTEN VESIJUMPAT***

AIKA Maanantai klo 15:00-15:30 ja klo 15:45-16:15

PAIKKA Uimahalli

JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut

HINTA Uintimaksu +2,50 € ohjausmaksu

RYHMÄ **MUISTIJOOGA**
AIKA Maanantai klo 17:00-18:30
20.9.-29.11., 17.1.-4.4.
PAIKKA Novidan sali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Saila Koivisto
HINTA 12 €/syksy, 12 €/kevät

TIISTAI

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN LIKUNNAT**
AIKA Tiistai klo 9:30-10:15 (naiset)
klo 10:20-11:05 (miehet)
14.9.-7.12., 18.1.-10.5.
PAIKKA Ugin Työväentalo
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Marika Virkkunen
HINTA 16 €/syksy, 16 €/kevät

RYHMÄ **TUOLIJUMPPA/KIMPPAKÄVELY**
AIKA Tiistai klo 11:00, alkaa keväällä 2022
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN KEVENNETTY JUMPPA**
AIKA Tiistai klo 15:00-16:00
14.9.-7.12., 18.1.-10.5.
PAIKKA Uimahallin judosali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Marika Virkkunen
HINTA 12 €/syksy, 12 €/kevät

RYHMÄ ***ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI***
AIKA Tiistai klo 15:00-16:15
PAIKKA Kalannin kuntosali
JÄRJESTÄJÄ Eläkeliiton Kalannin yhdistys
HINTA Normaali sisäänpääsymaksu

KESKIVIIKKO

RYHMÄ ***MIESTEN JUMPPA***
AIKA Keskiviikko klo 10:00, alkaa keväällä 2022
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ ***ELÄKELÄISTEN KUNTOJUMPPA, kuntoklubi***
AIKA Keskiviikko klo 11:15-12:15
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut, vertaisohjaaja Seppo Hartikainen
HINTA Ilmainen

RYHMÄ ***TUOLIJUMPPA***
AIKA Keskiviikko klo 11:00, alkaa keväällä 2022
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ ***ELÄKELÄISTEN VESIJUMPAT***
AIKA Keskiviikko klo 15:00-15:30 ja klo 15:45-16:15
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu +2,50 € ohjausmaksu

TORSTAI

RYHMÄ ***IKÄIHMISTEN BOCCIA***
AIKA Torstai klo 10:00-13:00
PAIKKA Haapaniemen koulu
JÄRJESTÄJÄ Uudenkaupungin Eläkkeensaajat ry
OHJAAJA Kaija Lehtiranta

RYHMÄ ***TUOLIJUMPPA***
AIKA Torstai klo 11:00, alkaa keväällä 2022
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ ***ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI NAISET JA MIEHET***
AIKA Torstai klo 12:00-14:00
PAIKKA Uimahallin kuntosali
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Normaali sisäänpääsymaksu

RYHMÄ ***IKÄIHMISTEN KUNTOKLUBI***
AIKA Torstai klo 15:00-16:00
PAIKKA Kalannin koulun sali
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Ilmainen

PERJANTAI

RYHMÄ ***TUOLIJUMPPA***
AIKA Perjantai klo 11:00, alkaa keväällä 2022
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ ***ELÄKELÄISTEN VESIJUMPPA, SYVÄ ALLAS***
AIKA Perjantai klo 14:00-14:30
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu +2,50 € ohjausmaksu

RYHMÄ ***ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI***
AIKA Perjantai klo 15:00-16:15
PAIKKA Kalannin kuntosali
JÄRJESTÄJÄ Eläkeliiton Kalannin yhdistys
HINTA Normaali sisäänpääsymaksu

RYHMÄ ***IKÄIHMISTEN BOCCIA***
AIKA Perjantai klo 14:45-16:15
PAIKKA Kalannin koulu
JÄRJESTÄJÄ Eläkeliiton Kalannin yhdistys

RYHMÄ ***IKÄIHMISTEN LENTOPALLO***
AIKA Perjantai klo 14:45-16:15
PAIKKA Kalannin koulu
JÄRJESTÄJÄ Eläkeliiton Kalannin yhdistys

SOVELTAVA JA KEVENNETTY LIIKUNTA

KESKIVIIKKO

RYHMÄ *ERITYISRYHMIEN KUNTOSALI*, apuvälineitä tarvitseville
AIKA Keskiviikko klo 10:00-11:00
PAIKKA Uimahallin kuntosali
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Ilmainen

RYHMÄ *ERKKAJOOGA*
AIKA Keskiviikko klo 17:00-18:00 (joka toinen viikko)
15.9.-8.12., 19.1.-27.4.
PAIKKA Uimahallin judosali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Pipsa Appelblom
HINTA 13 €/syksy, 13 €/kevät

LASTEN LIIKUNTA

TIISTAI

RYHMÄ *DANCE MIX 7-11 V*
AIKA Tiistai klo 16:30-17:15
31.8.-14.12., 18.1.-24.5.
PAIKKA Pohitullin tanssisali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Heli Koskimies
HINTA 75 €/syksy, 75 €/kevät

RYHMÄ ***SATUBALETTI 3-4 V***
AIKA Tiistai klo 17:15-18:00
31.8.-14.12., 18.1.-24.5.
PAIKKA Pohitullin tanssisali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Heli Koskimies
HINTA 75 €/syksy, 75 €/kevät

RYHMÄ ***SATUBALETTI 5-6 V***
AIKA Tiistai klo 18:00-18:45
31.8.-14.12., 18.1.-24.5.
PAIKKA Pohitullin tanssisali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Heli Koskimies
HINTA 75 €/syksy, 75 €/kevät

RYHMÄ ***SATUBALETTI 7-11 V***
AIKA Tiistai klo 18:45-19:45
31.8.-14.12., 18.1.-24.5.
PAIKKA Pohitullin tanssisali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Heli Koskimies
HINTA 75 €/syksy, 75 €/kevät

RYHMÄ ***DANCE MIX ALK. 12 V***
AIKA Tiistai klo 19:45-20:45
31.8.-14.12., 18.1.-24.5.
PAIKKA Pohitullin tanssisali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Heli Koskimies
HINTA 75 €/syksy, 75 €/kevät

KESKIVIIKKO

RYHMÄ	UINTIKERHO 6-8 V
AIKA	Keskiviikko klo 17:00-18:00 8.9.-24.11. (kerho ei kokoonnu vko 41)
PAIKKA	Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	55 € (sis. uintimaksut)

TORSTAI

RYHMÄ	KARATE NUORILLE
AIKA	Torstai klo 16:00-17:00 2.9.-11.11., 20.1.-7.4.
PAIKKA	Uimahallin judosali
JÄRJESTÄJÄ	Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA	Marian Dumitru
HINTA	16 €/syksy, 16 €/kevät

RYHMÄ	UINTIKERHO 6-8 V
AIKA	Torstai klo 17:00-18:00 16.9.-2.12. (kerho ei kokoonnu vko 41)
PAIKKA	Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	55 € (sis. uintimaksut)

RYHMÄ	UINTIKERHO 9-10 V
AIKA	Torstai klo 18:00-19:00 16.9.-2.12. (kerho ei kokoonnu vko 41)
PAIKKA	Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	55 € (sis. uintimaksut)

RYHMÄ ***LIKKARI 4-6 V***
AIKA Torstai klo 17:15-18:00
2.9.-9.12., 13.1.-28.4.
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA Essi Isotahdon ja Senni Soininen
HINTA 50 €/syksy, 50 €/kevät

RYHMÄ ***SPORTDANCE GYMNAESTRADA 9-12 V***
AIKA Torstai klo 18:00-19:00
2.9.-9.12., 13.1.-28.4.
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA Essi Isotahdon ja Siiri Soininen
HINTA 100 €/syksy, 100 €/kevät
(sis. tunnit, asut, matkat, majoitus)

SUNNUNTAI

RYHMÄ ***YLEISÖLUISTELU***
AIKA Sunnuntai klo 10:00-11:00 (muutokset mahdollisia)
PAIKKA Jäähalli
JÄRJESTÄJÄ Jää-Kotkat
HINTA 2 €/hlö

RYHMÄ ***PLAY&MIX 7-9 V***
AIKA Sunnuntai klo 17:00-18:00
5.9.-12.12., 16.1.-24.4.
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Naisvoimistelijat ry
OHJAAJA Siiri Soininen ja Daniel Pustelnik
HINTA 50 €/syksy, 50 €/kevät

AVUSTAJAKESKUS

Avustajakeskus välittää avustajia vapaaehtoistyöntekijöiksi ja palkkatyöhön.

Lounais-Suomen alueella

puh. (02) 251 8549

Avustajavälitys Ma – To klo 9.00-12.00

Ohjaus ja neuvonta Ma – To klo 13.00-15.00

Lisätietoja www.avustajakeskus.fi

VÄLINEITÄ SOVELTAVAAN LIIKKUMISEEN

Välineet.fi on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu. Tarkoituksena on helpottaa asiakasta löytämään sopiva, juuri hänen tarvitsemansa apu- tai toimintaväline.

Mukana verkkopalvelussa ovat tällä hetkellä Soveltava liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA, Malike, Liikuntakeskus Pajulahti ja Satakunnan ammattikorkeakoulu sekä Oulun, Turun ja Jyväskylän kaupungit.

Käy tutustumassa www.valineet.fi