



UUDENKAUPUNGIN
LIIKUNTA
PALVELUT

Löydä
liikunta
2019 – 2020

Tämä on Uudenkaupungin liikuntapalveluiden kokoama opas. Oppaasta löydät tietoa liikuntapalveluiden, Vakka-Suomen Kansalaisopiston sekä eri seurojen ja yhdistysten tarjoamista liikuntapalveluista. Muutokset mahdollisia.

Yksityisten tarjoamista liikuntapalveluista löytyy tietoja:

www.elleni.fi

www.totalgym.fi/

www.naisvoima.com/

www.ukinurheilukeskus.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.

Puh. 050 552 5432

heidi.vuori@uusikaupunki.fi



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



Nuoriso- ja liikuntapalvelut Uusikaupunki

Löydät tämän oppaan ryhmät seuraavien otsikoiden alta:

TERVEYSLIIKUNTA sivu 2

ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA sivu 9

SOVELTAVA JA KEVENNETTY LIIKUNTA sivu 14

TERVEYSLIIKUNTA

MAANANTAI

RYHMÄ **KUNTOSALICIRCUIT**
AIKA Maanantai klo 9:30-10:30
 9.9.-25.11., 13.1.-27.4.
PAIKKA Uudenkaupungin uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Jatta Ihanmäki
HINTA 45 €

RYHMÄ **CORE**
AIKA Maanantai klo 10:30-11:30
 9.9.-25.11., 13.1.-27.4.
PAIKKA Uudenkaupungin uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Jatta Ihanmäki
HINTA 45 €

RYHMÄ **AEROBINEN VESIJUMPPA**
AIKA Maanantai klo 11:45-12:30
 9.9.-25.11., 13.1.-27.4.
PAIKKA Uudenkaupungin uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Jatta Ihanmäki
HINTA 35 €

RYHMÄ **MUISTIJOOGA**
AIKA Maanantai klo 16:00-17:30
16.9.-25.11., 13.1.-6.4.
PAIKKA Novidan liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Saila Koivisto
HINTA 55 €

RYHMÄ **ÄIJÄJOOGA**
AIKA Maanantai klo 17:30-19:00
16.9.-25.11., 13.1.-6.4.
PAIKKA Novidan liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Saila Koivisto
HINTA 50 €

RYHMÄ **POLKUJUOKSU TUTUKSI**
AIKA Maanantai klo 17:30-19:00
9.9.-11.11.
PAIKKA Uudenkaupungin lähimetsät
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Kirsi Järvelä
HINTA 45 €

RYHMÄ **RAPPUTREENI**
AIKA Maanantai klo 19:00-20:00
9.9.-11.11.
PAIKKA Uudenkaupungin lähimetsät
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Kirsi Järvelä
HINTA 45 €

RYHMÄ NAISTEN KUNTOLENTOPALLO

AIKA Maanantai 18:00-19:30

2.9.-27.4.

PAIKKA Männaisten liikuntasali

JÄRJESTÄJÄ Kalannin Kisa

OHJAAJA Tuija Siivonen

HINTA 12 €/kausi

RYHMÄ VESIJUMPPA, KOVATEHOINEN, SYVÄ ALLAS

AIKA Maanantai klo 19:00-19:45

PAIKKA Uimahalli

JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut

HINTA Uintimaksu +2€ ohjausmaksu
(ohjausmaksu kausittain 20€-25€)

RYHMÄ NAISTEN KUNTOKORIS

AIKA Maanantai klo 19:30-20:30 Hakametsän sali

Keskiviikko klo 19:00-20:00 Viikaisten sali

JÄRJESTÄJÄ Tätihait/Heli Pankio puh. 050 577 9740

TIISTAI

RYHMÄ AAMUVESIJUMPPA

AIKA Tiistai klo 7:00-7:30

PAIKKA Uimahalli

JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut

HINTA Uintimaksu +2€ ohjausmaksu
(ohjausmaksu kausittain 20€-25€)

RYHMÄ TOIMINNALLINEN KUNTOJUMPPA

AIKA Tiistai klo 16:15-17:00

PAIKKA Uimahallin judosali

JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto

OHJAAJA Maria Kettunen

HINTA 35 €

RYHMÄ **PILOXING**
AIKA Tiistai klo 17:00-18:00
10.9.-3.12., 7.1.-21.4.
PAIKKA Uimahallin judosali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Maria Kettunen
HINTA 45 €

RYHMÄ: **SUVIUINTI**
AIKA: Tiistai klo 18:00
PAIKKA: Haimiontie 365, Metsälehdon sauna
JÄRJESTÄJÄ: Vakka-Suomen Latu ry.
TIEDUSTELUT: 041 4625677
HINTA: Aikuiset 2 €/hlö, lapset alle 12 v. 1 €/hlö

RYHMÄ **JOOGA**
AIKA Tiistai klo 19:00-20:30
17.9.-26.11., 14.1.-7.4.
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Saila Koivisto
HINTA 50 €

RYHMÄ **ÄIJÄ VESIJUMPPA**
AIKA Tiistai klo 19:30-20:15
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu +2€ ohjausmaksu
(ohjausmaksu kausittain 20€-25€)

KESKIVIIKKO

RYHMÄ **PÄIVÄJOOGA**
AIKA Keskiviikko klo 15:45-17:15
 18.9.-4.12., 8.1.-15.4.
PAIKKA Ugin Työväentalo
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Noora Mannonen
HINTA 50 €

RYHMÄ **SELKÄJUMPPA**
AIKA Keskiviikko klo 17:00-19:00
PAIKKA Pohitullin tanssisali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Selkäyhdistys ry
HINTA 4 € jäsenet, muilta 5 €

RYHMÄ **VESIJUMPPA, KOVATEHOINEN, SYVÄ ALLAS**
AIKA Keskiviikko klo 19:00-19:45
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu +2€ ohjausmaksu
 (ohjausmaksu kausittain 20€-25€)

TORSTAI

RYHMÄ **TOIMINNALLINEN KUNTOPIIRI**
AIKA Torstai klo 17:30-18:30
 12.9.-5.12., 9.1.-23.4.
PAIKKA Uimahallin judosali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Maria Kettunen
HINTA 45 €

RYHMÄ: **MAASTOPYÖRÄILY**
AIKA: Tiistai klo 18:00
PAIKKA: Vakka-Suomenkatu 19
OHJAAJA: Ville Pirilä
TIEDUSTELUT: 040 8282500

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

RYHMÄ **JOOGA, Lokalahti**
AIKA Torstai klo 19:00-20:30
19.9.-5.12., 9.1.-16.4.
PAIKKA Pinipajun koulu
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Noora Mannonen
HINTA 50 €

PERJANTAI

RYHMÄ **HYVINVOINTIA JOOGASTA**
AIKA Perjantai klo 12:00-13:30
20.9.-29.11., 10.1.-3.4.
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Saila Koivisto
HINTA 35 €

RYHMÄ **KUNTOJUMPPA, Lokalahti**
AIKA Perjantai klo 19:00-20:30
20.9.-29.11., 10.1.-17.4.
PAIKKA Pinipajun koulu
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Noora Mannonen
HINTA 50 €

SUNNUNTAI

RYHMÄ **YLEISÖLUISTELU**
AIKA Sunnuntai klo 10:30-11:30 (muutokset mahdollisia)
PAIKKA Jäähalli
JÄRJESTÄJÄ Jää-Kotkat
HINTA 2 €/hlö

RYHMÄ: **TALVIUINTI**
AIKA: Sunnuntai klo 16:00-18:00 (alkaa 13.10.)
PAIKKA: Haimiontie 365, Metsälehdon sauna
JÄRJESTÄJÄ: Vakka-Suomen Latu ry.
TIEDUSTELUT: 041 4625677

RYHMÄ **MIESTEN JA NAISTEN KUNTOLENTOPALLO**
AIKA Sunnuntai 18:00-19:30
PAIKKA Mäninäisten liikuntasali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Kisa
OHJAAJA Tuija Siivonen
HINTA 25 €/kausi

ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA

MAANANTAI

RYHMÄ **IKILIIKE 60+ Jumppaa miehille ja naisille**
AIKA Maanantai klo 11:00
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Kalannin Naisvoimistelijat
OHJAAJA Pirjo Rakkolainen

RYHMÄ **NAISTEN KUNTOJUMPPA**
AIKA Maanantai klo 10:00 ja klo 11:00
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN KUNTOTANSSIT**
AIKA Maanantai klo 14:00-16:00
 19.9.,30.9.,14.10.,28.10.,11.11.,25.11.
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€ ohjausmaksu
 (ohjausmaksu kausittain 20€-25€)

TIISTAI

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN LIIKUNNAT**
AIKA Tiistai klo 9:30-10:15 (I), 10:15-11:00 (II),
klo 11:15-12:00 (Miehet)
24.9.-3.12., 7.1.-14.4.
PAIKKA Seikowin sali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Noora Mannonen
HINTA 25€

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN KUNTOJUMPPA, kuntoklubi**
AIKA Keskiviikko klo 10:00-11:00
PAIKKA Uimahallin judosali
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut, vertaisohjaaja Seppo Hartikainen
HINTA Ilmainen

RYHMÄ **TUOLIJUMPPA**
AIKA Tiistai klo 11:00
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ **KEVENNETTY KIMPPISJUMPPA**
AIKA Tiistai klo 15:00-16:00
10.9.-3.12., 7.1.-21.4.
PAIKKA Uimahallin judosali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Maria Kettunen
HINTA 45 €

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

KESKIVIIKKO

RYHMÄ **MIESTEN TUOLIJUMPPA**
AIKA Keskiviikko klo 10:00
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ **TUOLIJUMPPA**
AIKA Keskiviikko klo 11:00
PAIKKA Sakunkulma
JÄRJESTÄJÄ Sakunkulma
HINTA Ilmainen

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN VESIJUMPPAT**
AIKA Keskiviikko klo 15:00-15:30 ja klo 15:45-16:15
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu +2€ ohjausmaksu
(ohjausmaksu kausittain 20€-25€)

TORSTAI

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

RYHMÄ
AIKA
PAIKKA
JÄRJESTÄJÄ
HINTA

TUOLIJUMPPA
Torstai klo 11:00
Sakunkulma
Sakunkulma
Ilmainen

RYHMÄ
AIKA
PAIKKA
JÄRJESTÄJÄ
HINTA

ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI NAISET JA MIEHET
Torstai klo 12:00-13:00
Uimahallin kuntosali
Liikuntapalvelut
Normaali sisäänpääsymaksu

RYHMÄ
AIKA
PAIKKA
JÄRJESTÄJÄ
HINTA

ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI NAISET
Torstai klo 13:00-14:00
Uimahallin kuntosali
Liikuntapalvelut
Normaali sisäänpääsymaksu

RYHMÄ
AIKA
PAIKKA
JÄRJESTÄJÄ
HINTA

IKÄIHMISTEN KUNTOKLUBI
Torstai klo 15:00-16:00
Kalannin koulun sali
Liikuntapalvelut
Ilmainen

PERJANTAI

RYHMÄ
AIKA
PAIKKA
JÄRJESTÄJÄ
HINTA

TUOLIJUMPPA
Perjantai klo 11:00
Sakunkulma
Sakunkulma
Ilmainen

RYHMÄ **ELÄKELÄISTEN VESIJUMPPA, SYVÄ ALLAS**
AIKA Perjantai klo 14:00-14:30
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu +2€ ohjausmaksu
(ohjausmaksu kausittain 20€-25€)

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

Sakunkulman kuntosali avoinna:

ma, ke ja to klo 8:00-15:30, ti 9:00-15:30 ja pe 8:00-15:00
(ilmainen ikäihmisille)

Lisäksi maanantaisin klo 14:00-15:00 kuntohoitaja paikalla
ohjaamassa kuntosalilaitteiden kanssa.

SOVELTAVA JA KEVENNETTY LIIKUNTA

TIISTAI

RYHMÄ	KEVENNETTY VESIJUMPPA
AIKA	Tiistai klo 15:30-16:00
PAIKKA	Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	Uintimaksu +2€ ohjausmaksu (ohjausmaksu kausittain 20€-25€)

KESKIVIIKKO

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

RYHMÄ	ERITYISLASTEN NUOKKARILIIKKIS -KERHO
AIKA	Tiistai klo 15:00-17:00
PAIKKA	Nuorisotalo Vantti
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut, Kehitysvammaisten Tuki ry
HINTA	Ilmainen

TORSTAI

RYHMÄ	KEVENNETTY KUNTOJUMPPA, LOKALAHTI
AIKA	Torstai klo 11:30-12:30
PAIKKA	
OHJAAJA	Noora Mannonen
JÄRJESTÄJÄ	Liikuntapalvelut
HINTA	2 €/krt

RYHMÄ **ERKKAJOOGA**
AIKA Torstai klo 16:30-17:30
 19.9.-12.12., 9.1.-2.4.
PAIKKA Uimahallin judosali
JÄRJESTÄJÄ Vakka-Suomen Kansalaisopisto
OHJAAJA Pipsa Appelblom
HINTA 25 €

RYHMÄ **ERITYISLASTEN UINTI**
AIKA Keskiviikko klo 17:00-17:45
PAIKKA Uimahalli
JÄRJESTÄJÄ Liikuntapalvelut
HINTA Uintimaksu +2€ ohjausmaksu
 (ohjausmaksu kausittain 20€-25€)

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.

Kutsutaksi tilataan Sakunkulman päiväkeskuksesta puh. 050 569 3989 maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 8:00-9:00.

Olisi kiva lähteä liikkumaan, mutta kaveri puuttuu...

KULTTUURIKAVERIN SAAT SOITTAMALLA MUKAAN!

Jokainen täysi-ikäinen henkilö voi saada itselleen vapaaehtoisen kulttuurikaverin maksutta. Kaverin pyytäjä maksaa normaalisiti oman sisäänpääsymaksunsa ja hoitaa itse kyytinsä kohteeseen ja pois.

Kulttuurikaveri kohteet Uudessakaupungissa ovat: Uudenkaupungin teatteri, Uudenkaupungin museo, Runokulman galleria ja muut maksuttomat taidenäyttelyt. Uudenkaupungin uimahalli sekä Vakka-Suomen kansalaisopiston yksittäiset luennot (hinnaltaan n. 5-7-€), jotka pidetään Uudessakaupungissa. Mukana myös Vakka-Suomen Mielenterveysseura ry.

KULTTUURIKAVERIN SAA SOITTAMALLA.

Kulttuurikavereita välittää Uudenkaupungin Teatterin toimisto

puh. (02) 8451 5440

ti klo 9.00-17.00 ke ja pe klo 9.00-13.00.

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