

LIIKUNTA- PALVELUT

Syksy 2024

PIRKKALA
🌊



TERVETULOA LIIKKUMAAN YHDESSÄ!

Pirkkalan kunta tarjoaa monipuolisia liikuntapalveluita kaikenikäisille kuntalaisille. Tähän esitteeseen on koottu ohjatut liikuntaryhmät sekä niiden aikataulut ajalle 2.9.–6.12.2024.

Syksyn ryhmiin ilmoittaudutaan 30.7.–19.8.2024. Ohjeet ilmoittautumiseen löytyvät esitteen lopusta, sivulta 15.

Muutokset ohjattujen ryhmien aikatauluissa ovat mahdollisia. Ohjaustunteja ei järjestetä pyhäpäivien aattona kello 14 jälkeen eikä viikolla 42. Peruuntuneita ohjauskertoja ei korvata.

LIIKUNTAPAikkojen osoitteet

Pirkkalan vapaa-aikakeskus

Urheilutie 10

Nuoliala-keskus

Kouluportinkuja 5

Pirkankoivu

Lehtimäentie 2

YHTEYSTIEDOT

Terveysliikunnanohjaajat

p. 044 486 1538, 040 121 7752

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

Vesijumput 10

Lasten, nuorten ja perheiden liikunta 12

Vertaisohjaajatoiminta 14

Ilmoittautuminen ryhmiin 15



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 pirkkalaisille ja sitä järjestetään terveystieteiden keskuksessa ja vapaa-aikakeskuksella. Voit saada lähetteen yksilölliseen liikuntaneuvontaan terveystieteiden keskuksen lääkärin tai hoitajan kautta. Ajanvaraus onnistuu myös itse soittamalla liikunnanohjaajalle, p. 044 486 1538.

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

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

SPORTS COUNCELING

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



KUNTOSALIHARJOITTELU

AUKIOLOAJAT

Kuntosalilla on suljetut ryhmävuorot tiistaisin kello 10–11 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	5,5 €	(4,5 €)
10 krt	44 €	(33 €)
30 krt	110 €	(77€)
1 kk	33 €	(27 €)
6 kk	165 €	(137 €)
12 kk	275 €	(220 €)

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 11 euroa.

Vapaa-aikakeskuksen kuntosalin laitteet ovat helppokäyttöisiä ja monipuolisia. Kuntosalin asiakkailta on käytössään naisten ja miesten pukuhuoneet sekä saunatilat. Kuntosalilla on painotus terveystuoliin.

Muistathan myös tutustua erityiskuntosalikortin käyttöön osoitteessa pirkkala.fi/liikuntaneuvonta.

KUNTOSALIN ALKEISKURSSI

Syksyn 2024 kurssin päivät ilmoitetaan myöhemmin. Kurssi kokoontuu yhteensä neljä kertaa. Alkeiskurssilla opetellaan kuntosalilaitteiden turvallinen käyttö ja harjoitellaan liikunnanohjaajan opastuksella. Kurssilta saa kuntosaliohjelman. Alkeiskurssin hinta on 24 euroa. Ilmoittautumiset HelleWiin. Kuntosalin alkeiskurssit maksetaan vapaa-aikakeskuksen asiakaspalveluun.

ERITYISKUNTOSALIRYHMÄ

Torstaisin klo 10–11

Ryhmä on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville, sekä liikunnan jatkamiseen sairauden tai vamman jälkeen. Ryhmä on tarkoitettu niille, jotka eivät kykene käymään kuntosalilla itsenäisesti. Ryhmä on maksuton. Ilmoittaudu mukaan ryhmään HelleWissä: kuntapalvelut.fi/hellewi.



KUNTOSALI HARJOITTELU



LAITEOPASTUKSET KESKIVIIKKOISIN KLO 13–14

Mikäli tarvitset muina aikoina apua laitteiden käytössä,
ota yhteyttä liikunnanohjaajaan, p. 040 121 7752.

OHJATUT TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT

TULE RYHMÄLIIKUNTATUNNEILLE!

Pirkkalan vapaa-aikakeskuksessa pidettäviin liikuntaryhmiin pääset kuntosalin määräkorkeilla tai ker-tamaksulla.

Ryhmiä ei pidetä viikolla 42. Mahdolliset muut pe-ruutukset ilmoitetaan myöhemmin.

Ota oma jumppamatto mukaan joka jumppaan!



Kehonhuolto/venyttely

Maanantaisin klo 13–13.45

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Kehonhuolto on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvoin-tia. Rauhallisella kehonhuoltotunnilla tehdään monipuo-lisesti erilaisia liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitteita ja venytyksiä. Tunnilla hyödynnetään erilaisia välineitä. Liik-keet tehdään omaa kehoa kuunnellen rauhalliseen tahtiin. Tunti sopii kaiken kuntoisille liikkujille.

Kevyt jumppa

Maanantaisin klo 16.15–17

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Kevyt jumppa on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville, liikunnan aloittamiseen sekä jatkamiseen sairauden tai vamman jälkeen. Tunnilla tehdään helppo alkulämmittely ilman hyppyjä. Tunnilla parannetaan lihaskuntoa ja tasa-painoa. Treeniosuus kestää 35 minuuttia ja loppuvenyttele-ly 10 minuuttia.

Seniorijumppa

Tiistaisin klo 15–15.45

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Helppoa ja monipuolista liikuntaa, joka parantaa kestä-vyyttä, lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Sopii aloit-telijoille. Jumppassa käytetään erilaisia jumppavälineitä. Treeniosuus kestää 35 minuuttia ja loppuvenyttely 10 mi-nuuttia. Jumppaan pääsee aamupäivän kuntosalikortilla.

Kiertoharjoittelu

Tiistaisin klo 16.15–17

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Kiertoharjoittelussa tehdään lihaskuntoharjoituksia lai-dasta laitaan. Tavoitteena on kehittää fyysistä kuntoa. Voit itse säädellä liikkeiden tehoa itsellesi sopivaksi.

Aamumuokkaus

Keskiviikkoisin klo 8–8.45

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Reipas ja monipuolinen päivän aloitus, joka parantaa kes-tävyyttä, lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Jum-

OHJATUT TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT

passa hyödynnetään erilaisia välineitä ja haastetaan omaa kehoa.

Äijäjumppa

Keskiviikkoisin klo 9–9.45

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.

Kevyt jumppa

Keskiviikkoisin klo 10.30–11.15

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Kevyt jumppa on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville, liikunnan aloittamiseen sekä jatkamiseen sairauden tai vamman jälkeen. Tunnilla tehdään helppo alkulämmittely ilman hyppyjä. Tunnilla parannetaan lihaskuntoa ja tasapainoa. Treeniosuus kestää 35 minuuttia ja loppuvenyttely 10 minuuttia.

Kehonhuolto/venyttely

Torstaisin klo 9–9.45

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Kehonhuolto on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Rauhallisella kehonhuoltotunnilla tehdään monipuolisesti erilaisia liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitteita ja venytyksiä. Tunnilla hyödynnetään erilaisia välineitä. Liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen rauhalliseen tahtiin. Tunti sopii kaiken kuntoisille liikkujille.

Teematunti

Torstaisin klo 16.30–17.15

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Teematunneilla harjoitellaan erilaisten tuntien mukaan. Vaihtuvat teemat. Tunnit sopivat kaiken kuntoisille liikkujille. Teemat julkaistaan elokuussa nettisivuilla pirkkala.fi/ liikunta.





OHJATUT MAKSUTTOMAT TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT

TUOLIJUMPAT

Maanantaisin klo 10–10.30

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Tiistaisin klo 13–13.30

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

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

TUOLIJUMPPA / TASAPAINORYHMÄ

Torstaisin klo 10.15–11

Nuoliala-keskus, Kouluportinkuja 5

Tunnilla yhdistyy tuolijumppaliikkeitä ja erilaisia tasapainoharjoituksia.

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.

PALLOILUTUNTI

Keskiviikkoisin klo 14.30–15.30

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Ryhmä on tarkoitettu aikuisille ja ikääntyneille liikkujille, jotka haluavat kohottaa kuntoa. Ryhmä sopii kaikille pelitaidoista riippumatta. Vaihtuvat palloilulajit. Lajeina ovat

lentopallo, sulkapallo, sähly, jalkapallo, koripallo ja tennis sekä näiden sovellukset. Ryhmä on maksuton.

KÄVELYRYHMÄ

Keskiviikkoisin klo 10

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

VERTAISOHJAAJIEN VETÄMÄ TUOLIJUMPPA

Perjantaisin klo 9.30–10.00

Pirkankoivun ruokasali, Lehtimäentie 2

Jumpassa tehdään erilaisia liikkeitä tuolilla istuen.



VESIJUMPAT

TULE VIRKISTÄVÄLLE JA VETREYTTÄVÄLLE VESIJUMPALLE!

Ilmoittaudu vesijumppaan HelleWi-järjestelmässä 30.7.–19.8.2024. Voit hakea vain yhteen vesijumpparyhmään. Mikäli ryhmä tulee täyteen, osallistujat arvotaan 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.

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

Vesijumpat järjestetään vanhustyönkeskus Pirkan-koivun uima-altaalla. Altaan vesi on 26–27 asteista.

Vesijumpparyhmän hinta on 22 euroa tai 28 euroa kaudelta ryhmästä riippuen.

Vauhtia vedestä

Maanantaisin klo 10–10.30

Maanantaisin klo 10.30–11

Tiistaisin klo 7.45–8.15

Tiistaisin klo 8.15–8.45

Tiistaisin klo 11–11.30 (vain naisille)

Torstaisin klo 10.45–11.30

Reipasta ja monipuolista vesijumppaa välineillä ja ilman.

Kehittää lihaskuntaa, kestävyyttä ja tasapainoa.

Työikäisten vesijumppa, ylipainoiset BMI yli 34 ja tules-vaivaiset

Keskiviikkoisin klo 16.30–17.15

Keskiviikkoisin klo 17.15–18

Monipuolista vesijumppaa erilaisten välineiden kanssa.

Ryhmä on tarkoitettu niille, joiden painoindeksi on yli 34 ja heille työikäisille, jotka eivät pysty tuki- ja liikuntaelin sairauden/vammansa vuoksi osallistumaan muihin liikuntaryhmiin.

Voimaa vanhuuteen

Perjantaisin klo 9.30–10

Perjantaisin klo 10–10.30

Perjantaisin klo 11.30–12

Perjantaisin klo 12–12.30

Tunneilla tehdään liikkeitä välineillä ja ilman. Kehittää lihaskuntaa, kestävyyttä ja tasapainoa.

Vesikuntopiiri

Tiistaisin klo 12.30–13

Tiistaisin klo 13–13.30

Tehokasta vesitreeniä kuntopiirin muodossa. Tunneilla tehdään vaihdellen kestävyys- ja lihaskuntoharjoitteita.

Kevyt vesijumppa

Maanantaisin klo 12–12.30

Maanantaisin klo 12.30–13

Monipuolista vesiliikuntaa. Kevyt vesijumppa sopii liikuntaa aloitteleville tai sairauden takia liikuntarajoitteisille. Jumpassa hyödynnetään erilaisia välineitä omaa kehoa kuunnellen.



LASTEN, NUORTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTA

Erityislasten liikuntakerho

Maanantaisin klo 17.15–18

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Kerhossa harjoitellaan motorisia perustaitoja, mm. toimintaratojen, pelien ja leikkien avulla. Ryhmä on tarkoitettu yli 6-vuotiaille lapsille. Ryhmä on soveltavan liikunnan ryhmä, joka on suunnattu lapsille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin. Ryhmä on maksuton.

Vanhempi-lapsi -jumppa

Tiistaisin klo 10.45–11.45

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Vanhemman ja lapsen yhteinen liikuntahetki. Pientä lasta voi käyttää lisäpainona harjoittelussa tai kahvakuulaa/käsipainoja. Jumpassa tehdään erilaisia lihaskuntoharjoitteita koko kropalle. Jumppa on suunniteltu tehtäväksi yhdessä lapsen (3 kk–1,5v) kanssa. Kertamaksu 5,5€ / 4,5€ tai kuntosalin määräkortti. Jumppaan voi osallistua myös raskaana olevat henkilöt.

Nuorten kuntosaliryhmä

Tiistaisin klo 15–16 ja klo 16–17

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Nuorten kuntosaliryhmä on maksuton ja tarkoitettu 13–18-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.

Liikuntakerho alakoululaisille

Torstaisin klo 16.15–17

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Liikuntakerhossa leikitään ja pelaillaan liikunnanohjaajan johdolla. Ryhmä on maksuton.

Perheliikuntavuoro

Torstaisin klo 17–18.30,

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Perheliikuntavuoro järjestetään yhteistyössä aktiivisten vanhempien kanssa. Vuoron avulla tarjotaan kokemuksia monipuolisesta liikkumisesta yhdessä perheen kesken. Vuoro on maksuton.

Höntsypalloilu

Torstaisin klo 18.30–19.30

Pirkkalan vapaa-aikakeskus, Urheilutie 10

Höntsypalloilu on maksuton ryhmä ja tarkoitettu 6–9 -luokkaisille lapsille.



LAINATTAVAT LIIKUNTAVÄLINEET

Pirkkalan vapaa-aikakeskuksen asiakaspalvelusta on mahdollista lainata maksuttomasti liikuntavälineitä. Välineet sekä lainausehdot löytyvät nettisivuilta: pirkkala.fi/lainattavat-liikuntavälineet. Varaukset & lisätiedot: puh. 050 913 3139, vapaa-aikakeskus@pirkkala.fi

- Välineiden laina-aika on max. 1vk (pois lukien rinkat 2vk).
- Lainattavia välineitä voi varata aikaisintaan kaksi viikkoa ennen välineen lainausta.
- Kerralla voi lainata maksimissaan viisi välinettä. Luistelutukia on mahdollista lainata 1 kappale/perhe.
- Lainaajan tulee olla täyttänyt 18-vuotta ja asua Pirkkalassa.
- Välineiden käyttö omalla vastuulla.
- Jos tuote on lainauksen aikana vahingoittunut tai kadonnut, on lainaaja kohtuudella korvausvelvollinen.



HARRASTUS- JA LIIKUNTANEUVONTA

- Maksutonta kaikille pirkkalalaisille lapsille ja nuorille
- Auttaa löytämään omat tavat arkiaktiivisuuden lisäämiseen
- Neuvontaan voi tulla yksin, perheen tai vaikkapa kaverin kanssa
- Tutustumme yhdessä lähialueen harrastuksiin ja liikuntapaikkoihin
- Voimme tarkastella myös ravintotottumuksia

OTA YHTEYTTÄ

Lasten ja nuorten liikunnanohjaaja
p. 040 133 5780



VERTAISOHJAAJAT JA OHJATUT RYHMÄT

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.



TUOLIJUMPPA JA KÄVELYRYHMÄ

Vertaisohjaajien vetämä tuolijumppa

Perjantaisin klo 9.30-10.00

Pirkankoivun ruokasali, Lehtimäentie 2

Jumppassa tehdään erilaisia liikkeitä tuolilla istuen.

Ryhmä on maksuton.

Kävelyryhmä

Keskiviikkoisin klo 10

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

ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN

ILMOITTAUTUMINEN TERVEYSLIIKUNTARYHMIIN

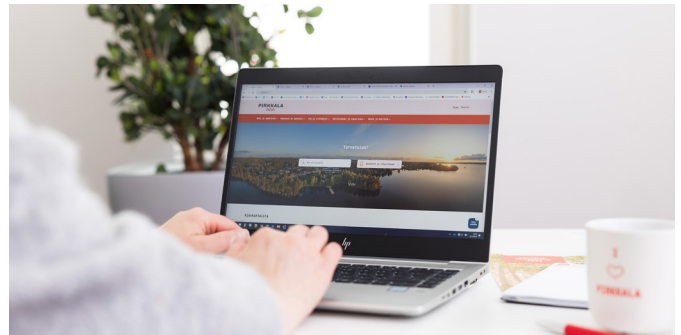
Ilmoittautuminen syksyn ryhmiin on avoinna 30.7.–19.8. Ilmoittautumiset tapahtuvat pääsääntöisesti HelleWi-ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Ilmoittautumista edellyttäviä ryhmiä ovat vesijumppat ja kuntosaliryhmät.

HUOM. Pirkkalan vapaa-aikakeskuksessa ja Nuolia-keskuksessa järjestettäviin säännöllisiin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua.

Ryhmät maksetaan kuntosalin määräkortilla (10 krt tai 30 krt). Liikunnanohjaajat opastavat kortin käytössä.

ILMOITTAUTUMINEN VESIJUMPPIIN

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 22 euroa tai 28 euroa kaudelta.



HELLEWI
kuntapalvelut.fi/pirkkala

VARAAHETI.FI
varaaheti.fi/pirkkalanliikuntapalvelut

APUA ILMOITTAUTUMISEEN

Voit tarvittaessa pyytää apua ilmoittautumiseen liikunnanohjaajilta. Katso yhteystiedot kansilehdeltä.

PIRKKALA



Pirkkalan kunta
PL 1001
33961 Pirkkala

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