



EURAN LIIKUNTAKALENTERI

KEVÄT 2021

SOVELTAVA LIIKUNTA

**(ELÄKELÄISET, LIIKUNTARAJOITTEISET,
VAMMAISET, PITKÄAIKAISSAIRAAT)**

Euran liikuntapalvelut

Tästä kalenterista löydät Euran alueella toimivat eri toimijoiden järjestämät

- ELÄKELÄISTEN / IKÄIHMISTEN RYHMÄT
- SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT
- LIIKUNTAPAIKAT

ILMOITA TIEDOT SEURAAVAAN KALENTERIIN

liikuntasihtööri Pia Malja

pia.malja(at)aura.fi tai puhelimitse 044 422 4845

KALENTERIN SISÄLTÖ

<u>JÄRJESTÄJÄ</u>	<u>SIVU</u>
Liikuntapalvelut.....	2
Euran uima- ja urheiluhalli.....	2- 5
Terveyskeskus; Sataopisto	6
Yhdistykset.....	7-11
Liikuntapaikat.....	12-15

IKÄIHMISTEN LIIKUNTARYHMÄT

Euran liikuntapalvelut

Jos olet kiinnostunut ohjatusta kuntosaliharjoittelusta Eurassa tai Kiukaisissa, ota yhteyttä p. 044 4224845

LIHASKUNTOHARJOITTELU URHEILUTALOLLA	
Aika	Ryhmä 1. keskiviikko klo 8.20–9.35 (3.3.-21.4.2021) Ryhmä 2. keskiviikko klo 10.00–11.15 - ” -
Paikka	Euran urheilutalon kuntosali ja voimailusali, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Liikuntasihteeri Pia Malja
Maksu	Kevätkausi 25 €.
Lisätietoa	Lihaskuntoharjoittelua kuntosalissa ja voimailusalissa hyväkuntoisille eläkeläisille. Viikon tauko ohjatusta harjoittelusta maaliskuussa.
Ilmoitt.	Ilmoitt. puhelimitse 044 422 4845 tai sähköpostilla pia.malja(at)aura.fi
LIHASKUNTOHARJOITTELU KIUKAISTEN KUNTOSALILLA	
Aika	Ryhmä 1. tiistai klo 8.20-9.35 (2.3.-21.4.2021) Ryhmä 2. tiistai klo 10.00-11.15 - ” - Ryhmä 3. perjantai klo 8.20-9.50 (5.3.-23.4.2021)
Paikka	Kiukaisten kuntosali, Opintie 2, Kiukainen
Ohjaus	Liikuntasihteeri Pia Malja
Lisätietoa	Lihaskuntoharjoittelua kuntosalissa hyväkuntoisille eläkeläisille. Viikon tauko ohjatusta harjoittelusta maaliskuussa.
Ilmoitt.	Ilmoitt. puhelimitse 044 422 4845 tai sähköpostilla pia.malja(at)aura.fi

Euran urheilutalo

SYVÄVESIJUMPPA	
Aika	Maanantai klo 6.30-7.10 (1.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.)
Paikka	Euran uimahalli, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 30€ + normaali uintimaksu
Lisätietoa	Syvävesijumppa on...
Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.
KEHONHUOLTO / VENYTTELY	
Aika	Maanantai klo 7.45-8.30 (1.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.)
Paikka	Euran uimahalli, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 30€
Lisätietoa	Kehonhuoltotunnilla huolletaan koko keho ja venytellään lihaksia paljon. Tunnin kruunaa loppurentoutus. Soveltuu aloittelijalle sekä kokeneellekin treenaajalle. Voidaan tehdä omana harjoituksena, tai kovatehoisemman tunnin jälkeen palauttavana harjoituksena. Ota mukaan tunnille loppurentoutusta varten lämpimät sukat ja pitkä paita.

Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.
SENIORIKUNTOSALIT	
Aika	Maanantai klo 12.00-13.10 (1.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.)
Paikka	Urheilutalon kuntosali, Eurantie 33, Aura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 40€
Vaikeusaste	1 , (asteikolla 1 – 3, 1 on helppo, 3 on vaikea)
Lisätietoa	Lihaskuntoa seniorikuntosalilta. Seniorikuntosali on kuntosalissa tapahtuvaa ohjattua liikuntaa. Kiertoharjoittelua erilaisilla kuntosalilaitteilla sekä vapailla painoilla. Myös tasapainoharjoittelua. Tunti alkaa alkulämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään kiertoarjoittelu pisteille. Yhdessä laitteessa viivytään kerrallaan 45sek.- 1.30min. Tunti loppuu aina venyttelyyn.
Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.
AQUACIRCUIT	
Aika	Maanantai klo 13.30.-14.15 (1.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.) Keskiviikko klo 13.30-14.15 - ” -
Paikka	Euran uimahalli, Eurantie 33, Aura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 30€ + normaali uintimaksu
Vaikeusaste	2 , (asteikolla 1 – 3, 1 on helppo, 3 on vaikea)
Lisätietoa	Aquacircuit on monitoimialtaassa tehtävä tehokas kuntopiiriharjoitus. Lämmittelyn jälkeen lihaskuntoliikkeitä tehdään välineillä tai ilman pisteestä pisteeseen edeten. Tunnin raskautasoa on jokaisen itse helppo säädellä.
Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.
ERITYISRYHMIEN UINTI	
Aika	Maanantai klo 14.30-15.15 (1.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.)
Paikka	Euran uimahalli, Eurantie 33, Aura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Normaali uintimaksu
Lisätietoa	Erityisryhmien uinti on tarkoitettu jo ennestään hieman uintia osaaville tai uimataitoisille soveltavan liikunnan piiriin kuuluville niin nuorille kuin aikuisillekin. Ryhmässä uidaan monitoimialtaassa (130cm-150cm) 30 asteen lämpöisessä vedessä sekä isossa altaassa (185cm-190cm) 26,5 asteisessa vedessä. Ryhmässä harjoitellaan uinnin perustaitoja ja kasvatetaan uintikuntoa.
Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.
SENIORITANSSI	
Aika	Tiistai klo 10.20-11.10 (2.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.)
Paikka	Urheilutalon peilisali, Eurantie 33, Aura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 40€
Vaikeusaste	1 , (asteikolla 1 – 3, 1 on helppo, 3 on vaikea)
Lisätietoa	Senioreiden tanssijumppa on erinomaista terveysliikuntaa, ja oppimisen iloa. Senioritanssitunnilla tanssitaan ja jumpataan seisten.
Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.

SENIORIKUNTOSALIT	
Aika	Tiistai klo 11.30-12.40 (2.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.)
Paikka	Urheilutalon kuntosali, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 40€
Vaikeusaste	1, (asteikolla 1 – 3, 1 on helppo, 3 on vaikea)
Lisätietoa	Lihaskuntoa seniorikuntosalilta. Seniorikuntosali on kuntosalissa tapahtuvaa ohjattua liikuntaa. Kiertoharjoittelua erilaisilla kuntosalilaitteilla sekä vapailla painoilla. Myös tasapainoharjoittelua. Tunti alkaa alkulämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään kiertoharjoittelu pisteille. Yhdessä laitteessa viivytään kerrallaan 45sek.- 1.30min. Tunti loppuu aina venyttelyyn.
Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.
SENIORIVESIJUMPAT	
Aika	Ryhmä 1. tiistai klo 13.00-13.35 (2.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.) Ryhmä 2. tiistai klo 14.00-14.35 - " - Ryhmä 3. tiistai klo 15.00-15.35 - " -
Paikka	Euran uimahalli, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 30 € + normaali uintimaksu
Vaikeusaste	1, (asteikolla 1 – 3, 1 on helppo, 3 on vaikea)
Lisätietoa	Seniorivesijumpassa ollaan monitoimialtaassa hartiansyvyisessä vedessä. Vesijumpassa on tehokasta ja suunnattu pääasiassa ikäihmisille. Tunneille hyödynnetään eri välineitä ja veden vastusta musiikin tahdissa.
Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.
ZUMBA	
Aika	Tiistai klo 17.00-17.45 (2.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.)
Paikka	Urheilutalon peilisali, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 40 € + normaali uintimaksu
Vaikeusaste	2, (asteikolla 1 – 3, 1 on helppo, 3 on vaikea)
Lisätietoa	
Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.
AAMUN VESIJUMPPA	
Aika	Keskiviikko klo 6.30-7.10 (3.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.)
Paikka	Urheilutalon uimahalli, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 30€ + normaali uintimaksu
Vaikeusaste	1, (asteikolla 1 – 3, 1 on helppo, 3 on vaikea)
Lisätietoa	Herätä kehosi rennolla, mutta tehokkaalla vesijumpalla. Tunnilla käytetään erilaisia vesiliikuntavälineitä ja hyödynnetään veden vastusta. Tuntia tahdittaa rytmikäs musiikki. Puhahda altaaseen, virity ja virkisty. Harjoittelu tapahtuu hartiansyvyisessä lämpimämmässä 29 asteen vedessä monitoimialtaalla.
Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.

SENIORIKUNTOSALIT	
Aika	Keskiviikko klo 12.00-13.10 (3.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.)
Paikka	Urheilutalon kuntosali, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 40€
Vaikeusaste	1, (asteikolla 1 – 3, 1 on helppo, 3 on vaikea)
Lisätietoa	Lihavoimaa seniorikuntosalilta. Seniorikuntosali on kuntosalissa tapahtuvaa ohjattua liikuntaa. Kiertoharjoittelua erilaisilla kuntosalilaitteilla sekä vapailla painoilla. Myös tasapainoharjoittelua. Tunti alkaa alkulämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään kiertoharjoittelu pisteille. Yhdessä laitteessa viivytään kerrallaan 45sek.- 1.30min. Tunti loppuu aina venyttelyyn.
ERITYISRYHMIEN VESIJUMPPA	
Aika	Keskiviikko klo 14.30-15.10 (3.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.)
Paikka	Euran uimahalli, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Normaali uintimaksu
Lisätietoa	Erytisryhmien vesijumppa on tarkoitettu kaikille soveltavan liikunnan piiriin kuuluville niin nuorille kuin aikuisillekin. Vesijumppassa jumpataan monitoimialtaassa (130cm-150cm) 30 asteen lämpöisessä vedessä. Harjoittelu on kevennettyä vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Ryhmässä käy tällä hetkellä palvelukotien asiakkaita. Kaikilla yksityisillä henkilöillä on myös mahdollisuus osallistua, jos tarvitset avustaja oma avustaja mukaan.
Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.
TUOLIJUMPPA	
Aika	Torstai klo 12.00-12.45 (4.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.)
Paikka	Urheilutalon peilisali, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 30€
Vaikeusaste	1,(asteikolla 1 – 3, 1 on helppo, 3 on vaikea)
Lisätietoa	Tuolijumppa on peilisalissa tapahtuvaa monipuolista voimistelua tuolilla istuen musiikin siivittämänä. Tuolijumppassa hyödynnetään eri välineitä ja harjoitusmenetelmiä. Soveltuu hyvin liikuntarajoitteiselle sekä ikääntyvälle aloittelijalle
SENIORIVESIJUMPPAT	
Aika	Ryhmä 4. torstai klo 13.00-13. 35 (4.3.-25.3. ja 6.4.-6.5.) Ryhmä 5. torstai klo 14.00-14.35 - " - Ryhmä 6. torstai klo 15.00-15.35 - " -
Paikka	Euran uimahalli, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 30 € + normaali uintimaksu
Vaikeusaste	1, (asteikolla 1 – 3, 1 on helppo, 3 on vaikea)
Lisätietoa	Seniorivesijumppassa ollaan monitoimialtaassa hartiansyvyisessä vedessä. Vesijumppa on tehokasta ja suunnattu pääasiassa ikäihmisille. Tunneille hyödynnetään eri välineitä ja veden vastusta musiikin tahdissa.
Ilmoitt.	Tiedustelut sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi, puh. 044 422 4989.

Terveyskeskuksen fysioterapia

TEHOKAS TUOLIJUMPPA, IÄKKÄILLE	
Aika	Huom! ryhmä tauolla epidemian takia toistaiseksi
Paikka	Urheilutalon palloiluhalli, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Fysioterapeutti Tanja Jantunen
Maksu	Ei maksua

Sataopisto

HIMPPAJUMPPA	
Aika	Maanantai klo 18.00-18.45(1.2.-26.4.2021)
Paikka	Hinnerjoen koulu
Ohjaus	Mia Heikkilä
Maksu	Kurssimaksu syys ja kevät 43€
Lisätietoa	Tule jumppaamaan hyvä mieli! Lämmittely, pieni hiki pintaan ja lempeää venyttelyä. Kunto kohoamaan ja liikettä lihaksiin. Osallistujien toiveet huomioidaan. Kaikenikäisille. Miehet mukaan.
KUNTOJUMPPA PANELIA	
Aika	Keskiviikko klo 17.30-18.30 (3.2.-28.4.2021)
Paikka	Panelian sali
Ohjaus	Katja Blomqvist
Maksu	Kurssimaksu syys ja kevät 50€
Lisätietoa	Hyvää oloa ja lisää liikkuvuutta koko keholle. Helppoa perusjumppaa ikään kokoon ja sukupuoleen katsomatta.
SELKÄJUMPPA	
Aika	Torstai klo 17.00-17.45 (4.2.-29.4.2021)
Paikka	Euran urheilutalo, peilisali Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Henna Riihimäki
Maksu	Kurssimaksu syys ja kevät 43€
Lisätietoa	Tuki- ja liikuntaelinten liikkuvuutta, voimaa ja hallintaa ylläpitävä selkäräjästäinen jumppa rauhallisin liikkein.
MIESTEN JUMPPA	
Aika	Torstai klo 19.15-20.15 (4.2.-29.4.2021)
Paikka	Panelian koulu, liikuntasali
Ohjaus	Marko Nieminen
Maksu	Kurssimaksu syys ja kevät 43€
Lisätietoa	Harjoittelu kohentaa kokonaisvaltaisesti kuntoa, liikkuvuutta ja lihaskuntoa.
PILATES ALKEET	
Aika	Lauantai 6.2.-24.4.
Paikka	Kirkonkylän koulu
Ohjaus	Riikka Reiman
Maksu	Kevätkauden kurssimaksu 27€

Lisätietoa	Pilates on menetelmä, jossa hengityselimien toiminnan oppiminen on avainasemassa, jotta voidaan aloittaa täsmälliset liikesuoritukset. Liikesuoritusten avulla parannetaan ryhtiä, poistetaan kehon liikerajoituksia ja kiputiloja.
-------------------	---

Euran Kunnonkoti Oy

FOOTBIC- JALKATERÄJUMPPA	
Aika	Sunnuntaisin klo 15.30-16.00
Paikka	Euran urheilutalo, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Minna Heino
Yhteystiedot	puh. 0503566528, sähköposti: minna.heino@eurankunnonkoti.fi

Kunnontila

PHYSIO PILATES	
Aika	Keskiviikkoisin klo 11-12
Paikka	Kauniskorventie 13, Hinnerjoki
Ohjaus	fysioterapeutti Tiia Ojavalli
Yhteystiedot	Ilmoittautumiset ja lisätiedot Tiialta p.0405438695
KUNTOPIIRI	
Aika	Lauantaisin klo 10.00-11.00
Paikka	Kauniskorventie 13, Hinnerjoki
Ohjaus	Emmi Prykäri
Yhteystiedot	Ryhmäliikuntaohjaaja, personal trainer, puh. 044 323 6855

YHDISTYSTEN JÄRJESTÄMÄ LIIKUNTA Eläkeliiton Euran yhdistys ry

KUNTOSALI	
Aika	Perjantai klo 10.00–11.00
Paikka	Kuntosali Euran Kuntis Oy, Satakunnankatu 20, Eura
Ohjaus	Helena Kurppa
Maksu	4€/kerta, 10-kortti 35€
Lisätietoa	Avoin kaikille. Osallistujina niin miehiä kuin naisia. Ajankohtaiset tiedot ryhmästä voitte tarkistaa osoitteesta: www.elakeliitto.fi/aura
JUMPPA	
Aika	Maanantai klo 10.00–11.00 (aloitusaika avoin)
Paikka	Euran urheilutalo, peilisali, Eurantie 33
Ohjaus	Helena Kurppa + muut ohjaajat

Maksi	1 €/kerta
Lisätietoa	Monipuolista jumppaa eri välineillä ja ilman. Ajankohtaiset tiedot ryhmästä voitte tarkistaa osoitteesta: www.elakeliitto.fi/eura

Eläkeliiton Kiukaisten yhdistys ry

KUNTOSALI	
Aika	Maanantai klo 8.00–9.00 (toimintakausi koko vuosi)
Paikka	Kiukaisten kuntosali, Opintie 3, Kiukainen
Lisätietoa	www.elakeliitto.fi/kiukainen Yhdyshenkilö Ari Vesalainen, arves(at)wippies.fi

Euran Eläkkeensaajat ry

KUNTOSALI	
Aika	Tiistai kello 9.00–10.00
Paikka	Kuntosali Euran Kuntis Oy, Satakunnankatu 20, Eura
Maksu	3 €/kerta
KUNTOJUMPPA (VAIN YHDISTYKSEN JÄSENILLE)	
Aika	Perjantai klo 16.00–17.00, kirkonkylän koulu pe klo 14.30-15.30 (1.2.-6.4.)
Paikka	Koulukeskuksen sali
Ohjaus	Leena Nurmi
Lisätietoa	Kohderyhmänä ikäihmiset, miehet ja naiset.
BOCCIA (VAIN YHDISTYKSEN JÄSENILLE)	
Aika	Perjantai kello 17.00–19.00, kirkonkylän koulu pe klo 15.30-17.30 (1.2.-6.4.)
Paikka	Koulukeskuksen sali
Ohjaus	Eino Kirjonen
Lisätietoa	Kohderyhmänä ikäihmiset, miehet ja naiset.
KUNTOKÄVELY	
Aika	syksystä kevääseen
PYÖRÄRETKET KESÄLLÄ	
Aika	Lähtö: ma klo 9

Euran Naisvoimistelijat ry

KUNTOSALI / KOUKKUPOLVET, miesten ryhmä	
Aika	Torstai klo 18.30-19.45, (4.2.-20.5.2021)
Paikka	Kuntosali Euran Kuntis Oy, Satakunnankatu 20, Eura
Ohjaus	Mauri Sulonen

KUNTOJUMPPA / KOUKKUPOLVET, miesten ryhmä	
Aika	Tiistai klo 19.30 – 20.45 (4.2.-20.5.2021)
Paikka	Kirkonkylän koulun Sali
Maksu	70€
Ohjaus	Harri Lehtonen
IKILIIKE	
Aika	Keskiviikko klo 19.30-20.30
Paikka	Kirkonkylän Sali
Maksu	Syys ja kevät, aikuiset 100€, yli 70 v 80€,
Ohjaus	Minna Suojanen
Lisätieto	Ikiliike on monipuolista kuntojumppaa. Tunnilla voit keskittyä oman kuntotasosi mukaan liikkeiden tekemiseen. Meillä on matala kynnyks aloittaa. Venyttelyt ovat tärkeä osa ikiliike tuntia.

Euran Seudun Invalidit ry

BOCCIA	
Aika	Tiistai klo 12.00–14.00
Paikka	Invapirtti, Anttilantie 4, Eura
Lisätieto	Yhdyshenkilö Olli Lamminaho, puhelin 050 439 1666 tai ollihm.lamminaho(at)gmail.com
VESIJUMPPA	
Aika	Perjantai klo 13.00-13.30 (8.1-28.5.2021, ei 2.4.)
Paikka	Euran uimahallin monitoimiallas, Eurantie 33, Eura
Maksu	Normaali uintimaksu
Lisätieto	Olli Lamminaho, puh. 050 439 1666 tai ollihm.lamminaho(at)gmail.com

Euran Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

LIIKUNTAA TEEMOITTAIN	
Lisätieto	Tarkemmat tiedot tukiyhdistyksen sivulta www.eurankehitysvammaistentuki.fi
UINTI	
Aika	Parittomat lauantait klo 15.30-17.00 (23.1.-17.4. ei vko 13)
Paikka	Euran uimahalli, Eurantie 33, Eura
Maksu	Normaali maksu
Lisätieto	Tuloaika klo 15.00-15.30 uimahallin kassan aukioloaikana. Yhdyshenkilö Anne Toivonen, puhelin 040 592 2692
KUNTOSALI	
Paikka	Euran Kuntis ja Kiukaisten kuntosali
Maksu	mahdollisuus ilmaiseen kuntosaliiin
Lisätieto	Euran Kuntiksella (entiset Tokmannin tilat) on tukiyhdistyksen lista, mihin nimen kirjoittaessaan erityisen tuen tarpeiset pääsevät kuntosalille ilmaiseksi. Kuntiksella ei ole ohjaajaa, joten tarvittaessa avustaja mukaan. Kiukaislaisille kuntosalia järjestetään Kiukaisten yhteiskoulun kuntosalilla

	torstaisin klo 14.30-15.30, yhdistys maksaa ohjaajan Kiukaisten fysioterapiasta. Mukana mahdollisuuksien mukaan asuntoloista työntekijä/työntekijöitä. Joenpesän työntekijät luvanneet toimia yhteyshenkilönä, joten heille ilmoittautumiset yms.
--	---

Euran Sydänyhdistys ry

JUMPPA	
Aika	Keskiviikko klo 17.15–18.30 (3.2.-27.4.2021)
Paikka	Kirkonkylän koulu, Sorkkistentie 4, Eura
Maksu	Jäsenille 10-kortti 30 € / 3,50 € kerta, ei-jäsenille 4,50 € kerta.
Lisätietoa	Suosittu sydänystävällinen jumppa jatkuu Fysiotähden osaavien ohjaajien johdolla Kirkonkylän koululla tiistaisin. Jokainen jumppaa oman kuntonsa mukaan. Myös ei-jäsenet tervetulleita. Lisätietoja antaa: Elina Majander, 0400 976543, elina.majander@ptlvirtanen.fi

Euran Pallo ry

SOVELTAVA FUTIS – EURAN PALLON FC SINISET	
Aika	Sunnuntai klo 11.00-12.00 (10.1., 17.1., 24.1.,31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3. 21.3.)
Paikka	Euran urheilutalolla
Maksu	Tukiyhdistys maksaa toimintaan osallistumisen. Maksu sisältää liikunnanohjauksen, vakuutuksen ja välineet
Lisätietoa	Liikuntatoimintaa kaiken ikäisille tytöille, pojille, miehille ja naisille Lisätietoa Euran Pallon internet -sivuilta https://www.euranpallo.fi/soveltava-futis/

Euran Raiku ry

KKK -KAIKEN KANSAN PETANKKI keväällä ja syksyllä	
Aika	Keskiviikkoisin klo 17.30 alkaen 29.1.2020
Paikka	Harjoitushalli, Mekaanikontie 4, Eura
Maksu	Pelimaksu 3 €
Lisätietoa	Tervetuloa katsomaan ja tutustumaan mukavaan lajiin, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille tytöille ja pojille, naisille ja miehille. Sarjassa pelataan 8 kierrosta + finaali, ja loppupisteisiin lasketaan 7 parhaan kierroksen pisteet. Finaalissa pelaavat keskiviikkona 25.03.2020 kahdeksan parasta pelaajaa. Sarjassa voivat pelata kaikki lajista kiinnostuneet ikään, sukupuoleen tai taitoihin katsomatta. Osallistuminen ei edellytä seuran jäsenyyttä.

Kauttuan Tehtaitten Eläkeläiset ry

KUNTOSALI (YHDISTYKSEN JÄSENILLE, UUSIA OTETAAN)	
Aika	Keskiviikko klo 10.00–11.00
Paikka	Kuntosali Euran Kuntis Oy, Satakunnankatu 20, Eura
Maksu	3 €/kerta
Lisätietoa	Kohderyhmänä seniori-ikäiset naiset ja miehet.
KÄVELY / SAUVAKÄVELY	
Aika	Torstai klo 10
Paikka	lähtö Kauttuan torilta
Lisätietoa	Kohderyhmänä seniori-ikäiset naiset ja miehet.

Kiukaisten Kansalliset Seniorit

KUNTOSALI (VAIN YHDISTYKSEN JÄSENILLE)	
Aika	Maanantai klo 9.00–10.00 (toimintakausi koko vuosi)
Paikka	Kiukaisten kuntosali, Opintie 3, Kiukainen
Lisätietoa	Kohderyhmänä seniori-ikäiset naiset ja miehet. Yhdyshenkilönä Ilkka Koota, puhelin 0500 563 046 tai ilkka.koota(at)luukku.com

Kiukaisten Naisvoimistelijat ry

IKIKUKAT	
Aika	Torstai klo 19.00-20.00 (alkamisaika avoin)
Paikka	Kiukaisten alakoulu, Muihkontie 10, Kiukainen
Ohjaus	Marja-Liisa Knuutila
Maksu	Kausimaksu syys ja kevät 70 €
Vaikeustaso	1, (asteikolla 1-3, 1 on helppo ja 3 on vaikea).
Sisältö	Huoltavaa ja hyvinvointia lisäävä tunti, jossa viihdytään yhdessä kuntoa ylläpitäen. Vahvistetaan lihaksistoa ja nivelten liikkuvuutta.
Lisätietoa	www.kiukaistennv.fi ja facebook.

Panelian-Kiukaisten Invalidit ry ja Kiukaisten Eläkkeensaajat ry

BOCCIA	
Aika	Perjantai klo 14.15-16.15
Paikka	Panelian koulu, Kaskistontie 21, Panelia
Lisätietoa	Kohderyhmä avoin kaikenikäisille, sopii liikuntarajoitteisille. Yhdyshenkilö Heimo Krannila

LIIKUNTAPAIKKOJA

Keilaus

EURAN KEILAHALLI	
Osoite	Euran urheilutalo, Eurantie 33, Eura, https://www.eurankeilahalli.fi/
Varaukset	puhelimitse 044 934 5943.
Vuorot	Vuoden alussa ...Tiistai-keskiviikko-torstai klo 13.00-20.00, pe klo 13.00-22.00 la 11.00-22, su klo 11-17
Tilat	Liikuntaesteisille autopaikat pääsisäänkäynnin yhteydessä. Kulku sisään rakennukseen ja kulku rakennuksessa on pääosin esteetöntä sekä opastettua. Rakennuksessa on hissi ja inva-wc:t molemmissa kerroksissa. Kuusiratainen keilahalli. Huom! Pyörätuolikeilaaminen mahdollista ja hallissa erityisryhmille soveltuva kouru ja kahvapallo.

Kuntosaliharjoittelu

EURAN URHEILUTALON VOIMAILUSALI	
Osoite	Eurantie 33, Eura. Lisätietoa puh. 044 4224995 tai www.euranurheilutalo.fi
Maksut	Opiskelijat ja eläkeläiset 3,5 €, aikuiset 4 €. 10-kortti opiskelijat ja eläkeläiset 30 €, aikuiset 35 €, kuukausikortti opiskelijat 32 € aikuiset 38€. 10-kortti voimassa 3 kuukautta. Samalla lipulla pääsee kunto- ja voimailusaliin.
Vuorot	Voimailusali ovat avoinna uimahallin aukioloaikoina. Laajempi käyttömahdollisuus sarjakortin haltijalla.
Tilat	Liikuntaesteisille autopaikat pääsisäänkäynnin yhteydessä. Kulku sisään rakennukseen ja kulku rakennuksessa on pääosin esteetöntä sekä opastettua. Rakennuksessa on hissi ja inva-wc:t molemmissa kerroksissa.

Urheilutalon voimailusali



EURAN URHEILUTALON KUNTOSALI	
Osoite	Eurantie 33, Eura. Lisätietoa puh. 044 422 4995 tai www.euranurheilutalo.fi

Maksut	Opiskelijat ja eläkeläiset 3,5 €, aikuiset 4 €. 10-kortti opiskelijat ja eläkeläiset 30 €, aikuiset 35 €, kuukausikortti opiskelijat 32 € aikuiset 38 €. 10-kortti voimassa 3 kuukautta. Samalla lipulla pääsee kunto- ja voimailusaliin.
Vuorot	Kuntosali on avoinna uimahallin aukioloaikoina. Kuntosalissa on ohjattuja tunteja, ryhmien aikataulu on seinällä ja urheilutalon nettisivulla. Muina aikoina sali on yleisön käytössä. Kuntosalimaksulla voi käydä kuntosalissa ja voimailusalissa. Laajempi käyttömahdollisuus sarjakortin haltijalla.
Välineistö	Huom! Laitteet soveltuvat monipuoliseen lihaskuntoharjoitteluun kaikille kuntoilijoille myös vasta-alkajille, eläkeläisille ja liikuntarajoitteisille.
Tilat	Liikuntaesteisille autopaikat pääsisäänkäynnin yhteydessä. Kulku sisään rakennukseen ja kulku rakennuksessa on pääosin esteetöntä sekä opastettua. Rakennuksessa on hissi ja inva-wc:t molemmissa kerroksissa.

Euran urheilutalon kuntosali



EURAN KUNTIS - KUNTOSALI	
Osoite	Satakunnankatu 20. Lisätietoa internetistä https://eurankuntis.fi/
Maksut	Kertamaksu 7 €/kymppikortti 49 €, eläkeläiset ja opiskelijat 5 €/kymppikortti 37 €. Kulkukortti 10€. Henkilökohtainen kuntosaliohjelma alkaen 55 € ja pt-ohjaus 55€/h, ravintoneuvonta 85€, ryhmäliikuntaa kertamaksu 8€.
Avoinna	Avoinna joka päivä klo 7.00-21.00
Yhteystiedot	Milanja Laurila, puh. 050 518 3145 mimmu(at)eurankuntis Mika Koivisto, puh. 0500-597181, mika(at)eurankuntis.fi
GYMMI	
Osoite	Käräjämäentie 8, Eura. Lisätietoa inetrnetistä https://www.gymmi.fi/
Maksut	Kertamaksu 10 €, 10-kortti 60 €, kk-kortti 57€. Eläkeläiset 10-kortti 37€, kuukausikortti 37€. Eläkeläiskortilla klo 5.00-13.00. Opiskelijat -10 %
Avoinna	Avoinna maanantai - perjantai klo 9.00-17.00, la ja su suljettu, Kuntosalikortilla pääsee sisään klo 5.00-23.00.
Yhteystiedot	puh. 010-3366300

Lisätietoa	Infrapunasauna kuuluu hintaan
-------------------	-------------------------------

KUNNONTILA	
Osoite	Kauniskorventie 13, Hinnerjoki. Tarkemmat tiedot http://www.kunnontila.fi/
Maksut	Kuntosalin hinnasto aikuisille: 10krt 45€, 1kk 42€, 3kk 150€, 6kk 185€ 12kk 345€. Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet: 10krt 40€, 1kk 40€, 3kk 90€, 6kk 160€, 12kk 295€. Henkilökohtainen kulkukortti 7€.
Vuorot	Avoinna omalla kulkukortilla 05-22.00
Välineistö	
Ryhmät	Ryhmäliikuntaa
Lisätietoa	Lauri Kreula, puh. 044 342 7093, lauri.kreula@kunnontila.fi Internet:

KUNTOKESKUS TZEMPPI	
Osoite	Toritie 3 C, Kauttua. Lisätietoa http://tzemppi.fi
Maksut	Kertamaksu 7 €, 10-kortti 60 €, kuukausikortti 55 €/kk. Eläkeläiset 35€/kk. opiskelijat 35€/kk. Sirukortti 10%.
Vuorot	Ma – ke klo 10.00-19.00, to-pe klo 10.00-13.00, klo 16.30-19.00. La suljettu. Su klo 16.30-19.00. Kuntosalikortilla pääsee sisään klo 5.00-23.00. puh. 045 259 3909
Ryhmät	Tzemppissa järjestetään ohjattua Circuit-kiertoharjoittelua ja muita ryhmäliikuntatunteja, Personal Trainer-, hyvinvointi- ja ravintovalmennusta.
Lisätietoa	Kuntokeskus Tzemppi tarjoaa laadukkaan kuntosalikokemuksen moderneilla laitteilla ja asiantuntevalla henkilökunnalla.

Petankki

EURAN RAIKUN PETANKKIHALLI JA ULKOKENTÄT	
Osoite	Harjoitushalli ja ulkokentät, Mekaanikontie 4, Eura
Vuorot	Petankkihallin aukioloajat on katsottavissa Euran Raikun internetsivuilta www.euranraiku.fi
Tilat	Noin 300 neliön suuruinen hallitila, jossa voidaan pelata kahdeksalla pelikentällä samanaikaisesti. Alueelle on myös kahdeksan kentän ulkopelialue.

Uinti ja vesiliikunta

EURAN UIMAHALLI	
Osoite	Eurantie 33, Eura. Lisätietoa puh. 044 422 4995 tai www.euranurheilutalo.fi
Maksut	Lapset (0–5-v.) huoltajan kanssa 0 €, lapset ja nuoret (6–16-v.), eläkeläiset, invalidit, opiskelijat, varusmiehet ja Kela-työttömät 3,8 €, aikuiset 6 € 10- kortti aikuiset 52€, 20-kortti 100. Alennettu 1-0 kortti 32€, 20-kortti 60€ Huom! Avustaja pääsee uimahalliin yleisöpuolelle ilman maksua. Huom! Tilaussaunaan avustaja maksaa 6€, ja invalidi (väh. 50% maksu 3.8€)
Vuorot	<u>Aamu-uinnit</u> : maanantai, keskiviikko ja perjantai kello 6.00–8.00 <u>Yleisöuinnit</u> : maanantai–perjantai kello 11.30–20.00 ja lauantai kello 11–16 ja sunnuntaisin suljettu. Poikkeavat aukioloajat: Kevätkaudella 2021 uimahalli on suljettu 1.1., 6.1., 2.4., 5.4., 1.5. ja 13.5. Halli sulkeutuu kesäksi.

Allastilat	Monitoimiallas 130–150 cm, opetusallas 50–90 cm, lasten allas 30–50 cm (vesi +29 °C) ja iso allas 185–195 cm (vesi +26 °C). Siirrettävä allashissi.
INVA-TIETOA	<p>Parkkipaikka Liikuntaesteisille merkityt autopaikat pääsisäänkäynnin yhteydessä. Kulku sisään rakennukseen ja kulku rakennuksessa on pääosin esteetöntä sekä opastettua.</p> <p>Hissi ja WC-tilat Rakennuksessa on hissi ja inva-wc:t molemmissa kerroksissa sekä uimahallissa.</p> <p>Välineistö ja pukuhuone Uimahallin kassalla on kävelysauvoja, kävelykeppejä, myös lapsille. Sisäänkäynnissä on kaksi rollaattoria. Tiloista löytyy korkeat aputuolit, pyörätuolit ja lasten pesutuoli pyörillä (irrotettavat pehmusteet). Allastilassa on siirrettävä allashissi. Naisten ja miesten puolella on INVA-pukuhuone.</p> <p>Henkilökohtainen avustaja Henkilökohtainen avustaja pääsee uimahallin yleisöpuolelle ilmaiseksi.</p> <p>Tilaussauna Tilaussauna vuokrattavissa inva-käyttöön. Liikuntarajoitteiset (invalidi vähintään 50 %) 3,5 €/2 h, henkilökohtainen avustaja maksaa 6 €.</p>