



**EURA
SYDÄMESSÄ**

IKÄIHMISET

**SOVELTAVA
LIIKUNTA**

**LIIKUNTA-
PAIKAT**

EURAN LIIKUNTAKALENTERI SYKSY 2024

**EURAN TERVEYSLIIKUNTA
(IKÄIHMISET, SOVELTAVA LIIKUNTA)**

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 - 4
Toimintakeskus	4 - 5
Nuorten työpaja	5
Sataopisto	5 - 7
Yhdistykset.....	7- 12
Liikuntapaikat.....	12- 15

IKÄIHMISTEN LIIKUNTARYHMÄT

Euran kunta, liikuntapalvelut

TUOLIJUMPPA, IÄKKÄILLE	
Aika	Maanantaisin klo 15.00-15.45 (16.9.-16.12.2024) (13.1.-28.4.2025)
Paikka	Urheilutalon palloiluhalli, Eurantie 33, Eura
Ohjaaja	Fysioterapeutti Tanja Jantunen
Maksu	Ei maksua, ei ilmoittautumista, mukaan voi tulla kesken kauden
Lisätietoa	Virkistävään jumppaan ei ole ennakoilmoittautumista ja mukaan voi tulla kesken kauden silloin kun itselle sopii. Tiedustelut puh. 044 4224845
LIHASKUNTOHARJOITTELU KIUKAISTEN KUNTOSALILLA	
Aika	Ryhmä 1. tiistai klo 8.20-9.35 (24.9.-10.12.2024) (7.1.-29.4.2025) Ryhmä 2. tiistai klo 10.00-11.15 (24.9.-10.12.2024) (7.1.-29.4.2025) Ryhmä 3. perjantai klo 8.20-9.35 (27.9.-13.12.2024) (10.1.-2.5.2025)
Paikka	Kiukaisten kuntosali, Opintie 2, Kiukainen
Ohjaaja	Liikuntasihteeri Pia Malja
Lisätietoa	Lihaskuntoharjoittelua kuntosalissa hyväkuntoisille eläkeläisille.
Tiedustelut	Pia Malja puh. 044 422 4845 tai sähköpostilla pia.malja(at)aura.fi
Nettisivut	https://www.aura.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/

Euran urheilutalo

SENIORIKUNTOSALI 1, 2, 3 ja 4	
Aika	Maanantai klo 12.45-13.55 (26.8.-9.12.2024), ei 21.10. Tiistai klo 10.10-11.20 (27.8.-10.12.2024) ei 22.10., 29.10. Tiistai klo 11.30-12.40 (27.8.-10.12.2024) ei 22.10., 29.10. Torstai klo 12.45-13.55 (29.8.-12.12.2024) ei 24.10., 31.10., 21.11.
Paikka	Urheilutalon kuntosali, Eurantie 33, Eura
Ohjaaja	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 40 €
Lisätietoa	Lihassoimaa 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.
Tiedustelut	Sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi tai tekstiviestillä 044 422 4989
Nettisivut	auranurheilutalo.fi
AAMUSALI & VENYTTELY	
Aika	Keskiviikko klo 7.40-8.50 (28.8.-11.12.2024) ei 23.10., 30.10., 20.11.
Paikka	Urheilutalon kuntosali, Eurantie 33, Eura
Ohjaaja	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 40 €

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.
Tiedustelut	Sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi tai tekstiviestillä 044 422 4989
AQUACIRCUIT 1 ja 2	
Aika	Ryhmä 1. Maanantai klo 14.10-14.55 (26.8.-9.12.2024), ei 21.10. Ryhmä 2. Torstai klo 14.10-14.55 (29.8.-12.12.2024) ei 24.10., 31.10., 21.11.
Paikka	Urheilutalon uimahalli, Eurantie 33, Aura
Ohjaaja	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 40€ + normaali uintimaksu
Lisätietoa	Aquacircuit on monitoimialtaassa tehtävä tehokas kuntopiiriharjoitus. Lämmittelyn jälkeen lihaskuntoliikkeitä tehdään välineillä tai ilman pisteestä pisteeseen edeten. Tunnin raskautasoa on jokaisen itse helppo säädellä.
Tiedustelut	sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi tai tekstiviestillä 044 422 4989
ERITYISRYHMIEN VESILIIKUNTA	
Aika	Maanantai klo 15.00-15.45 (26.8.-9.12.2024), ei 21.10.
Paikka	Euran uimahalli, Eurantie 33, Aura
Ohjaaja	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Normaali uintimaksu
Lisätietoa	Erytisryhmien vesijumpassa on tarkoitettu kaikille soveltavan liikunnan piiriin kuuluville niin nuorille kuin aikuisillekin. Vesijumpassa 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.
Tiedustelut	Sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi tai tekstiviestillä 044 422 4989
SENIORIVESIJUMPAT 1 - 6	
Aika	Ryhmä 1. maanantai klo 12.00-12.35 (26.8.-9.12.2024), ei 21.10. Ryhmä 2. tiistai klo 13.00-13.35 (27.8.-10.12.2024) ei 22.10., 29.10. Ryhmä 3. tiistai klo 14.00-14.35 (27.8.-10.12.2024) ei 22.10., 29.10. Ryhmä 4. keskiviikko klo 12.00-12.35 (28.8.-11.12.2024) ei 23.10., 30.10., 20.11. Ryhmä 5. torstai klo 12.00-12.35 (29.8.-12.12.2024) ei 24.10., 31.10., 21.11. Ryhmä 6. perjantai klo 12.00-12.35 (23.8.-13.12.2024) ei 25.10., 22.11.
Paikka	Euran uimahalli, Eurantie 33, Aura
Ohjaaja	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 40 € + normaali uintimaksu
Lisätietoa	Seniorivesijumpassa ollaan monitoimialtaassa hartiansyvyisessä vedessä. Vesijumpassa on tehokasta ja suunnattu pääasiassa ikäihmisille. Tunneille hyödynnetään eri välineitä ja veden vastusta musiikin tahdissa.
	Sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi tai tekstiviestillä 044 422 4989
TUOLIJUMPPA ISTUEN	
Aika	Torstai klo 15.00-15.50 (29.8.-12.12.2024) ei 24.10., 31.10., 21.11.
Paikka	Urheilutalon peilisali, Eurantie 33, Aura

Ohjaaja	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 40€
Lisätietoa	Tuolijumppa on peilisalissa tapahtuvaa monipuolista voimistelua tuolilla istuen musiikin siivittämänä. Tuolijumppassa hyödynnetään eri välineitä ja harjoitusmenetelmiä. Soveltuu hyvin liikuntarajoitteiselle sekä ikäänntyvälle aloittelijalle
Tiedustelut	Sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi tai tekstiviestillä 044 422 4989
VESITREENI	
Aika	Ryhmä 1. Maanantai klo 17.20-18.05 (26.8.-9.12.2024), ei 21.10. Ryhmä 2. Keskiviikko klo 6.30-7.15 (28.8.-11.12.2024) ei 23.10., 30.10., 20.11. Ryhmä 3. Torstai klo 17.20-18.05 (29.8.-12.12.2024) ei 24.10., 31.10., 21.11.
Paikka	Urheilutalon uimahalli, Eurantie 33, Eura
Ohjaaja	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	1., 3. ryhmät 50 €+ uintimaksu, 2. ryhmä 2 40 €+ normaali uintimaksu
Lisätietoa	Vesitreeneissä treenataan monitoimialtaassa hartiansyvyisessä vedessä. Treenissä hyödynnetään monipuolisesti eri vesiliikuntavälineitä ja veden vastusta reippaan musiikin tahtiin. Harjoituksen rasitusta on helppo säädellä omaan tahtiin ja itselle sopivaksi, joten sopii kaiken kuntoisille.
Tiedustelut	Sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi tai tekstiviestillä 044 422 4989
Nettisivut	euranurheilutalo.fi
KAHVAKUULA & VENYTTELYT	
Aika	Perjantai klo 7.40-8.50 (23.8.-13.12.) ei 25.10., 22.11., 6.12.
Paikka	Urheilutalon peilisali, Eurantie 33, Eura
Ohjaaja	Liikunnanohjaaja Mona Koski
Maksu	Kausimaksu 55 € + normaali uintimaksu
Lisätietoa	Kahvakuula on monipuolinen ja tehokas lihaskuntotunti, jossa käytetään kahvakuulia. Urheilutalolla 4kg kahvakuulia ja oman kuulan voi halutessaan ottaa mukaan. Tunti alkaa lämmittelyllä, jonka jälkeen lihaskunto-osuus vahvistaen lihaksia. Liikkeet tehdään omassa tahdissa. Tunti päättyy aina pieniin venyttelyihin.
Tiedustelut	Sähköpostilla mona.koski(at)aura.fi tai tekstiviestillä 044 422 4989

Euran toimintakeskus

ERITYISLIIKUNTAA	
Aika	Tiistai klo 10.00-11.30 (13.8.-10.12.2024) (7.1.-27.5.2025) taukoa viikko 8
Paikka	Sorkkisten koulu, Kuurnamäentie 207, Eura
Vastuuhlö	Elina Männistö, elina.mannisto(at)sata.fi
ERITYISSÄHLY	
Aika	Tiistai klo 15.15-16.30 (13.8.-10.12.2024) (7.1.-27.5.2025) taukoa viikko 8
Paikka	Kirkonkylän koulu, Sorkkistentie 4, Eura
Vastuuhlö	Elina Männistö, elina.mannisto(at)sata.fi
KUNTOSALI	
Aika	Keskiviikko klo 12.30-13.30 (12.8.-11.12.2024) (7.1.-28.5.2025) tauko vko 8

Paikka	Euran urheilutalon kuntosali, Eurantie 33, Eura
Vastuuhlö	Elina Männistö, elina.mannisto(at)sata.fi

Euran toimintakeskus / Kiukaisten Jokimutka

KUNTOSALI	
Aika	Perjantai klo 9.45-10.45 (18.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12.) jatkuen 2025
Paikka	Kiukaisten kuntosali, Opintie 2, Kiukainen
TERVEYSLIIKUNTA	
Aika	Torstai klo 9.30-10.30 (24.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12.) jatkuen 2025
Paikka	Kiukaisten liikuntasali, Opintie 2, Kiukainen
Vastuuhlö	Sanna Nurmi

Nuorten työpaja

SISÄLIIKUNTA	
Aika	Tiistai klo 12.30-13.30, parittomat viikot (13.8.2024-27.5.2025) Torstai klo 12.30-13.30, joka viikko (15.8.2024-29.5.2025)
Paikka	Sorkkisten koulu, Kuurnamäentie 207, Eura
Vastuuhlö	Taina Silkkola, puh. 044 4224856 tai sähköp. taina.silkkola(at)aura.fi
Nettisivut	https://www.eura.fi/tyo-ja-yrittaminen/

Sataopisto

HIMPPAJUMPPA	
Aika	Maanantai klo 19.00-19.45 (9.9.-2.12.2024)(14.1.-14.4.2025)
Paikka	Hinnerjoen koulu, Rinnonmäentie 15, Hinnerjoki
Ohjaaja	Mia Heikkilä
Maksu	Kurssimaksu syys ja kevät 48€
Lisätietoa	Lämmittely, pieni hiki pintaan ja lempeää venyttelyä. Kunto kohoamaan ja liikettä lihaksiin. Osallistujien toiveet huomioidaan. Kaikenikäisille. Miehet mukaan. Yhdyshenkilöt: jenni.silvanto(at)huittinen.fi tuija.viinamaki(at)huittinen.fi
Nettisivut	https://www.eura.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/sataopisto/
SENIORITANSSI	
Aika	Tiistai klo 17.00-18.30 (9.9.-10.12.2024) (7.1.-29.4.2025)
Paikka	Kauttuan koulu, Harjutie 16, Eura
Ohjaus	Marja-Liisa Mäki
Maksu	Kurssimaksu syys ja kevät 67€
Lisätietoa	Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja

	seuratansseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Senioritansseja voi tanssia seisten tai istuen. Tule jumppaamaan hyvä mieli! Lämmittely, pieni hiki pintaan ja lempeää venyttelyä. Kunto kohoamaan ja liikettä lihaksiin. Osallistujien toiveet huomioidaan. Kaikenikäisille. Miehet mukaan. Yhdyshenkilöt: jenni.silvanto(at)huittinen.fi; tuija.viinamaki(at)huittinen.fi
Nettisivut	https://www.eura.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/sataopisto/
KUNTOSALI TUTUKSI	
Aika	Tiistai klo 16.00-17.00 (27.8.-3.12.2024)
Paikka	Urheilutalon kuntosali, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Mona Koski
Maksu	Kurssimaksu syys 33 €
	Harjoitellaan turvallisesti ja oikeaoppisesti kuntosalilaitteiden käyttöä ja liikkeiden tekniikkaa, ja nautitaan iloisesta yhdessä tekemisestä. Alkulämmittely, kiertoarjoittelu laitteilla ja lopuksi venyttely. Kuntosaliharjoittelulla voit parantaa lihastasapainoasi ja ryhtiäsi sekä ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia. Yhdyshenkilöt: jenni.silvanto(at)huittinen.fi; tuija.viinamaki(at)huittinen.fi
TANSSIMIX & VENYTTELYT	
Aika	Keskiviikko klo 15.00-16.00
Paikka	Urheilutalon peilisali, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Mona Koski
Maksu	Kurssimaksu syys 33 €
Lisätietoa	Yhdyshenkilöt: jenni.silvanto(at)huittinen.fi; tuija.viinamaki(at)huittinen.fi
PILATES A ja B	
Aika	Keskiviikko klo 15.15-17.15 (4.9.-27.11.2024) (8.1.-2.4.2025)
Paikka	Kauttun koulu, Harjutie 16, Kauttua
Ohjaus	Nea Päkkilä
Maksu	Kurssimaksu syys 55 €
Lisätietoa	Pilates on kehonhallintaa, jossa yhdistyy kehon ja mielen välinen yhteistyö. Liikkeitä tehdään niin seisten kuin lattialla ja niitä voidaan soveltaa sekä varioida jokaiselle sopivaksi. Tunneille voi osallistua ilman aikaisempaa kokemusta pilatesharjoittelusta. Yhdyshenkilöt: jenni.silvanto(at)huittinen.fi; tuija.viinamaki(at)huittinen.fi
Nettisivut	https://www.eura.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/sataopisto/
SELKÄJUMPPA	
Aika	Torstai klo 17.30-18.15 (5.9.-28.11.2024) (9.1.-3.4.2025)
Paikka	Kirkonkylän koulu, Sorkkistentie 4, Eura
Ohjaus	Henna Riihimäki
Maksu	Kurssimaksu syys ja kevät 48 €
Lisätietoa	Tuki- ja liikuntaelinten liikkuvuutta, voimaa ja hallintaa ylläpitävä selkäpainotteinen jumppa rauhallisin liikkein. Yhdyshenkilöt: jenni.silvanto(at)huittinen.fi; tuija.viinamaki(at)huittinen.fi

KUNTOJUMPPA	
Aika	Keskiviikko klo 17.30-18.30 (11.9.-4.12.2024) (15.1.-9.4.2025)
Paikka	Urheilutalon peilisali, Eurantie 33, Eura
Ohjaus	Katja Blomqvist
Maksu	Kurssimaksu syys 55 €
Lisätietoa	Yhdyshenkilöt: jenni.silvanto(at)huittinen.fi; tuija.viinamaki(at)huittinen.fi
HYVÄN MIELEN TUOLIJUMPPA	
Aika	Keskiviikko klo 17.00-18.00 (4.9.-27.11.2024) (8.1.-2.4.2025)
Paikka	Honkilahden koulu, Koskenkylänraitti 15, Honkilahti
Ohjaaja	Emmi Prykäri
Maksu	Kurssimaksu syys 55 €
Ohjaus	Marja-Liisa Mäki
Lisätietoa	Mieltä ja kehoa virkistävä tuolijumppa. Liikkeet ja tehtävät tehdään tuolia apuna käyttäen monipuolisilla välineillä, istuen sekä seisten. Yhdyshenkilöt: jenni.silvanto(at)huittinen.fi; tuija.viinamaki(at)huittinen.fi
Nettisivut	https://www.eura.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/sataopisto/

YHDISTYSTEN JÄRJESTÄMÄ LIIKUNTA

Eläkeliiton Euran yhdistys ry

KUNTOSALI	
Aika	Perjantai klo 10.00–11.00
Paikka	Kuntosali Euran Kuntis Oy, Satakunnankatu 20, Eura
Ohjaaja	Helena Kurppa puh. 0500-986216
Maksu	Kympikortti 39 € tai 5 €
Nettisivut	elakeliitto.fi/eura elakeliitto.fi/yhdistykset/eura
JUMPPA	
Aika	Maanantai klo 10.00–11.00 (2.9.-16.12.2024) (13.1.-28.4.2025)
Paikka	Euran urheilutalo, peilisali, Eurantie 33, Eura
Ohjaaja	Helena Kurppa puh. 0500-986216 + muut ohjaajat
Lisätietoa	Monipuolista jumppaa eri välineillä ja ilman.
Nettisivut	elakeliitto.fi/yhdistykset/eura
Aika	Keskiviikko klo 14.00–16.30 (14.8.-18.12.2024) (8.1.-28.5.2025)
Paikka	Sorkkisten liikuntasali, Kuurnamäentie 207, Eura
Yhdyshlö	Pekka Nurminen, Helena Kurppa
Nettisivut	elakeliitto.fi/eura
MÖLKKY	
Aika	Tiistaisin klo 9.30-11.30
Paikka	Kuplahalli ja kesäaikana ulkona
Yhdyshlö	Sirpa Mäkitalo, Helena Kurppa

Eläkeliiton Kiukaisten yhdistys ry

KUNTOSALI	
Aika	Maanantai klo 8.00–9.00 (toimintakausi koko vuosi)
Paikka	Kiukaisten kuntosali, Opintie 2, Kiukainen
Yhdyshlö	Ari Vesalainen, puh. 0400-611561 tai sähköposti: arves(at)wippies.fi
Nettisivut	elakeliitto.fi/yhdistykset/kiukainen
BOCCIA	
Aika	Torstai klo 12.00–14.00
Paikka	Kiukaisen yhteiskoulun sali, Opintie 2, Kiukainen
Yhdyshlö	Pirjo Henell p 040-0201111, pipa(at)ooroninki.com
Nettiosoite	elakeliitto.fi/yhdistykset/kiukainen

Euran Eläkkeensaajat ry

KUNTOSALI	
Aika	Tiistai klo 9.00–10.00
Paikka	Kuntosali Euran Kuntis Oy, Satakunnankatu 20, Eura
Maksu	3,5 €
Nettiosoite	euran.elakkeensaajat.fi
JUMPPA	
Aika	Perjantai klo 15.30–16.30 (6.9.2024-25.4.2025)
Paikka	Kauttuan koulun sali, Harjutie 16, Kauttua
Ohjaus	Leena Nurmi puh. 044-9718788
BOCCIA	
Aika	Maanantai klo 9.00-12.00 (12.8.2024-26.5.2025) Keskiviikko kello 9.00-12.00 (14.8.2024-28.5.2025) Perjantai kello 9.00-12.00 (16.8.2024-30.5.2025)
Paikka	Sorkkisten liikuntasali, Kuurnamäentie 207, Eura
Yhdyshlö	Jorma Suominen
Nettisivut	euran.elakkeensaajat.fi
KIMPPAKÄVELY	
Aika	torstaisin syksystä kevääseen, lähtö klo 10 Kauttuan Sportian P-paikalta
Yhdyshlö	Leena Nurmi puh. 044-9718788
PYÖRÄRETKET KESÄLLÄ	
Aika	torstaisin kesällä

Euran Naisvoimistelijat ry

KUNTOJUMPPA / KOUKKUPOLVET, miesten ryhmä	
Aika	Tiistai klo 18.30-19.45 (3.9.-3.12.202) (7.1.-29.4.2025)
Paikka	Kauttuan koulun sali, Harjutie 16, Kauttua

Maksu	70€
Ohjaaja	Harri Lehtonen
KUNTOSALI / KOUKKUPOLVET, miesten ryhmä	
Aika	Torstai klo 18.30-19.45
Paikka	Kuntosali Euran Kuntis Oy, Satakunnankatu 20, Eura
Ohjaaja	Mauri Sulonen
JUMPPA	
Aika	Keskiviikko klo 18.00-19.00 (4.9.- 4.12.2024) (8.1.-30.4.2025)
Paikka	Kauttuan koulu, Harjutie 16, Kauttua
Maksu	Syys ja kevät, aikuiset 100€, yli 70 v 80€,
Ohjaaja	
Lisätietoa	Jumppa on monipuolista perusliikuntaa. Tunnilla voit keskittyä oman kuntotasosi mukaan liikkeiden tekemiseen. Meillä on matala kynnyks aloittaa. Venyttelyt ovat tärkeä osa jumppatuntia.
Nettisivut	eurannaisvoimistelijat.fi sähköposti: env(at)eurannaisvoimistelijat.fi

Euran Sotaveteraanien perinneryhmä ry

KUNTOSALI	
Aika	Keskiviikko klo 14.30-15.30 ()
Paikka	Euran urheilutalo, Eurantie 33, kuntosali

Euran Seniorit ry

KUNTOSALI	
Aika	Tiistai klo 10.00-11.00 syyskuusta toukokuuhun
Paikka	Kuntosali Euran Kuntis Oy, Satakunnankatu 20, Eura
Nettisivut	aura.senioriyhdistys.fi sähköposti; eura(at)senioriyhdistys.fi

Euran Seudun Invalidit ry

BOCCIA	
Aika	Tiistai klo 12.00–14.00
Paikka	Invapirtti, Anttilantie 4, Eura
Lisätietoa	Yhdyshenkilö Olli Lamminaho, puhelin 050 439 1666 tai olli.h.lamminaho(at)gmail.com Nettiosoite: euraninva.fi
VESIJUMPPA	
Aika	Torstai klo 12.00-12.30
Paikka	Euran uimahallin monitoimiallas, Eurantie 33, Eura
Maksu	Normaali uintimaksu

Lisätietoa	Olli Lamminaho, puh. 050 439 1666 tai ollihm.lamminaho(at)gmail.com
Nettisivut	euraninva.fi

Euran Sydänyhdistys ry

SYDÄNJUMPPA	
Aika	Tiistai klo 17.15–18.15 (3.9.2024-29.4.2025)
Paikka	Kirkonkylän koulu, Sorkkistentie 4, Eura
Maksu	yhdistyksen jäsen 3,5€/krt tai 30€ 10 kertaa muut 4,5€/krt tai 40€ 10 kertaa
Lisätietoa	Suosittu sydänystävällinen jumppa Fysiotähden osaavien ohjaajien johdolla Jokainen jumppaa oman kuntonsa mukaan. Myös ei-jäsenet tervetulleita. Lisätietoja antaa: Sirpa Saine p. 0400-743862
Nettisivut	sydan.fi/eura/

Euran Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

UINTI	
Aika	klo 15.30-17.00 parittomat viikot, lauantaisin 14.9.-7.12.2024 parilliset viikot, lauantaisin 1.1.-31.5.2025
Paikka	Euran uimahalli, Eurantie 33, Eura
Maksu	Normaali maksu
Lisätietoa	Yhdyshenkilö Anne Toivonen, puhelin 040 592 2692
Nettisivut	eurankehitysvammaistentuki.fi

Euran Pallo ry & E. Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

SOVELTAVA FUTIS – EURAN PALLON FC SINISET	
Aika	Sunnuntai klo 10.30-12.00 (6.10.-27.4.2025)
Paikka	Kirkonkylän koulun Sali, Sorkkistentie 4, Eura
Maksu	Tukiyhdistys maksaa toimintaan osallistumisen. Maksu sisältää liikunnanohjauksen, vakuutuksen ja välineet
Lisätietoa	Liikuntatoimintaa kaiken ikäisille tytöille, pojille, miehille ja naisille
Nettisivut	euranpallo.fi/seura/3309/soveltava-jalkapallo

Euran Raiku ry

KKK -KAIKEN KANSAN PETANKKI keväällä ja syksyllä	
Aika	keskiviikkoisin klo 17.30 alkaen 18.9.2024 KKK-petankin Finaali ke 27.11.2024
Paikka	Harjoitushalli, Mekaanikontie 4, Eura

Maksu	Pelimaksu jäsenet 3 €, ei jäsenet 5€
Lisätietoa	Tervetuloa tutustumaan mukavaan lajiin, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille tytöille ja pojille, naisille ja miehille. Sarjassa pelataan useita kierroksia + finaali. Finaalissa pelaavat parhaat pelaajat. Sarjassa voivat pelata kaikki lajista kiinnostuneet. Osallistuminen ei edellytä seuran jäsenyyttä.
Nettisivut	euranraiku.fi/petanque

Kauttuan Tehtaitten Eläkeläiset ry

KUNTOSALI	
Aika	Keskiviikko klo 10.00–11.00
Paikka	Kuntosali Euran Kuntis Oy, Satakunnankatu 20, Eura
Lisätietoa	Kohderyhmänä seniori-ikäiset naiset ja miehet.
Nettisivut	ktery.fi
PYÖRÄILYÄ	
Aika	Kesäaikana torstaisin
Paikka	lähtö Kauttuan torilta
Lisätietoa	Yhteistyössä Eläkkeensaajien kanssa.

Kiukaisten kansalliset seniorit ry

KUNTOSALI	
Aika	Maanantai klo 9.00–10.00 (toimintakausi koko vuosi)
Paikka	Kiukaisten kuntosali, Opintie 3, Kiukainen
Yhdyshlö	Ilkka Koota, ilkka.koota(at)luukku.com
Lisätietoa	Kohderyhmänä seniori-ikäiset naiset ja miehet.
Nettisivut	kiukainen.senioriyhdistys.fi

Kiukaisten Naisvoimistelijat ry

ÄIJÄT	
Aika	Tiistai klo 18.00-19.00 (3.9.-3.12.2024) (7.1.-6.5.2025)
Paikka	Kiukaisten yhteiskoulu, Opintie 2, Kiukainen
Ohjaaja	Taina Jyräkoski + muut
Maksu	Kausimaksu syys ja kevät 80 €, kertamaksu 5 €
Lisätietoa	www.kiukaistennv.fi ja facebook. Monipuolista yleiskuntaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa lisäävää harjoittelua positiivisella hengellä. Tunti koostuu liikkuvuutta lisäävistä alku- ja loppuverryttelyistä sekä lihaskunto-osiosta vaihtuvalla ohjelmalla hyödyntäen mm. kehonpainoharjoittelua, kahvakuulaa tai muita välineitä. Jokainen voi harjoitella omalla tasollaan ikään, kokoon ja kuntoon katsomatta. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki omasta terveyskunnostaan kiinnostuneet.

PILATES 1 ja 2	
Aika	Tiistai klo 18.00-19.00 (13.9.-3.12.2024) (7.1.-6.5.2025) Tiistai klo 19.00-20.00 (13.9.-3.12.2024) (7.1.-6.5.2025)
Paikka	Kiukaisten alakoulu, Muihkontie 10, Kiukainen
Maksu	Kausimaksu syys ja kevät 80 €, Erillinen osallistumismaksu 40€ x 2 koko kausi
Ohjaaja	koulutettu PilatesHealth ohjaaja Maija Survonon/Liikuntakeskus Spiraali
Lisätietoa	Pilates harjoittelun alkeet. Harjoittelu vahvistaa koko kehoa, erityisesti myös sydäntä ja keuhkoja. Hyvä verenkierto, syvä hengitys ja keuhkokapasiteetin kasvu, voima ja notkeus sekä terveet luut ja nivelet, parantunut ryhti, tasapaino ja koordinaatio ja vahva keskivartalo on saavutettavissa säännöllisen harjoittelun avulla. Kuten myös energian ja kestävyuden parantuminen, stressin hallinta sekä erilaisten kipujen hellittäminen ja vammojen ennaltaehkäisy. Kunkin harjoittelijan mahdolliset liikerajoitteet otetaan huomioon ja tunnilla annetaankin paljon vaihtoehtoliikkeitä niitä tarvitseville.
Nettisivut	kiukaistennv.fi ja facebook.

LIIKUNTAPAikkoja

Keilaus

EURAN KEILAHALLI	
Osoite	Euran urheilutalo, Eurantie 33, Eura
Nettisivut	eurankeilahalli.fi
Varaukset	puhelimitse 044 934 5943, sähköposti halli(at)eurankeilahalli.fi
Vuorot	Aukioloajat vaihtelevat viikoittain varausten mukaan: ma suljettu , ti klo 16-20, ke klo 13-21, to 11-20, pe klo 12-22 la klo 11-22 su klo 11-18
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 KUNTOSALI	
Osoite	Eurantie 33, Eura. Lisätietoa puh. 044 422 4995
Nettisivut	euranurheilutalo.fi
Maksut	Opiskelijat ja eläkeläiset 4,5 €, aikuiset 5,5 €. 10-kortti opiskelijat ja eläkeläiset 35 €, aikuiset 42 €, kuukausikortti opiskelijat 35 € aikuiset 42 €. 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 URHEILUTALON VOIMAILUSALI	
Osoite	Eurantie 33, Eura. Lisätietoa puh. 044 4224995 tai www.euranurheilutalo.fi euranurheilutalo.fi
Maksut	Opiskelijat ja eläkeläiset 4,5 €, aikuiset 5,5 €. 10-kortti opiskelijat ja eläkeläiset 35 €, aikuiset 42 €, kuukausikortti opiskelijat 35 € aikuiset 42€. 10-kortti voimassa 3 kuukautta. Samalla lipulla pääsee kunto- ja voimailusaliin.
Vuorot	Voimailusali ovat avoinna uimahallin aukioloaikoina. Laajempi käyttömahdollisuus sarjakortin haltijalla.
Vuorot	Voimailusali ovat avoinna uimahallin aukioloaikoina. Laajempi käyttömahdollisuus sarjakortin haltijalla. Liikuntaesteisille autopaikat pääsisäänkäynnin yhteydessä. Kulku sisään rakennukseen ja kulku rakennuksessa on pääosin esteetöntä sekä opastettua. Rakennuksessa on hissi ja inva-wc:t molemmissa kerroksissa.
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 voimailusali



EURAN KUNTIS - KUNTOSALI	
Osoite	Satakunnankatu 20, Eura
Nettisivut	eurankuntis.fi
Maksut	Kertamaksu 8 €/kymppikortti 53 €, eläkeläiset ja opiskelijat kertamaksu 5 €/kymppikortti 39 €. Kulkukortti 10€. Henkilökohtainen kuntosaliohjelma alkaen 55 € ja pt-ohjaus 55€/h, ravintoneuvonta 85€, ryhmäliikuntaa kertamaksu 10€.
Avoinna	Avoinna joka päivä klo 7.00-21.00
Lisätieto	Milanja Laurila, puh. 050 518 3145 mimmu(at)eurankuntis.fi
KUNNONTILA	
Osoite	Kauniskorventie 13, Hinnerjoki. Eurakoskentie 45, Kiukainen
Nettisivut	kunnontila.fi
Maksut	Kertamaksu 7 €, 10krt 49€, 1kk 42€, 3kk 105€, 6kk 185€ 12kk 345€. Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet: 10krt 40€, 1kk 40€, 3kk 90€, 6kk 160€, 12kk 295€. Henkilökohtainen kulkukortti 10€.
Vuorot	Avoinna omalla kulkukortilla 05-22.00
Ryhmät	Ryhmäliikuntaa
SPORHOUSE TRACKMAN	
Osoite	Toritie 3 C, Kauttua, p. 0400-522975, p. 045-2148513
Nettisivut	sporthousetrackman.fi/kuntosali
Maksut	Kertamaksu 7 €, 10-kortti 55 €, kuukausikortti 34,90 €/kk. Opiskelijat, eläkeläiset, 24,90€/kk.
Vuorot	Kuntosali avoinna joka päivä ympäri vuorokauden, la ja su suljettu klo 00-06
Muut lajit	Golf, spinning, circuit

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
Nettisivut	euranurheilutalo.fi
Maksut	Lapset (0–5-v.) huoltajan kanssa 0 €, lapset ja nuoret (6–16-v.), eläkeläiset, invalidit, opiskelijat, varusmiehet ja Kela-työttömät 4,5 €, aikuiset 7 € 10- kortti aikuiset 62€, 20-kortti 115. Alennettu 10 kortti 37€, 20-kortti 69€ Huom! Avustaja pääsee uimahalliin yleisöpuolelle ilman maksua. Huom! Tilaussaunaan avustaja maksaa 6€, ja invalidi (väh. 50% maksu 4,5€)
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. <u>Poikkeavat aukioloajat</u> : uimahalli on suljettu 2.11., 6.12. 24.-26.12. , 1.1., 6.1. Poikkeus sunnuntait kerran kuukaudessa 15.9., 27.10., 24.11. ja 22.12., jolloin uimahalli on sunnuntaina auki. Muulloin sunnuntaisin suljettu.
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	Parkkipaikka Liikuntaesteisille merkityt autopaikat pääsisäänkäynnin yhteydessä. Kulku sisään rakennukseen ja kulku rakennuksessa on pääosin esteetöntä sekä opastettua. Hissi ja WC-tilat Rakennuksessa on hissi ja inva-wc:t molemmissa kerroksissa sekä uimahallissa. 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. Henkilökohtainen avustaja Henkilökohtainen avustaja pääsee uimahallin yleisöpuolelle ilmaiseksi. Tilaussauna Tilaussauna vuokrattavissa inva-käyttöön. Liikuntarajoitteiset (invalidi vähintään 50 %) 4,5 €/2 h, henkilökohtainen avustaja maksaa 6 €.

LiikU LIKKUEN LÄPI VUODEN

Liikkuen läpi vuoden on LiikUn ja osallistuvien kuntien kolmen kampanjan kokonaisuus, jossa on **LiikU talvella**, **LiikU Haastepyöräily** ja **LiikU syksyllä** -kampanjat.

Kannustamme kaiken ikäisiä ja tasoisia lounais-suomalaisia liikkumaan ja merkkamaan tehdyt suoritukset Liikkuen läpi elämän **mobiilisovellukseen**. Näin ollen osallistuja voi seurata omaa liikuntahistoriaa ympäri vuoden sekä samalla osallistua kampanjoiden kuntakisoihin.

Euralaisten suoritusten kirjaus:

- Tulokset kirjataan mobiili- tai nettisovelluksen kautta **tai** suorituskorttiin.
- Sama sovellus kaikissa kolmessa kampanjassa.

Mobiili ja nettikirjausohjeet "Liikkuen läpi vuoden mobiilisovellus" löytyy Apple App Store tai Anroid Google play kaupasta. Kirjaukset voi tehdä myös nettiversioon osoitteessa <https://liikkuen.fi/liikkuen-lapi-vuoden>.

LiikU talvella -kampanja 10.1. - 31.3.2024

- Lajeina hiihto, kävely, sauvakävely, juoksu, lumikenkäily, potkukelkkailu, luistelu, retkiluistelu, pyöräily, maastopyöräily ja soveltava liikunta

LiikU Haastepyöräily kampanja 1.5. - 23.6.2024

- Lajeina pyöräily, maastopyöräily ja soveltava liikunta

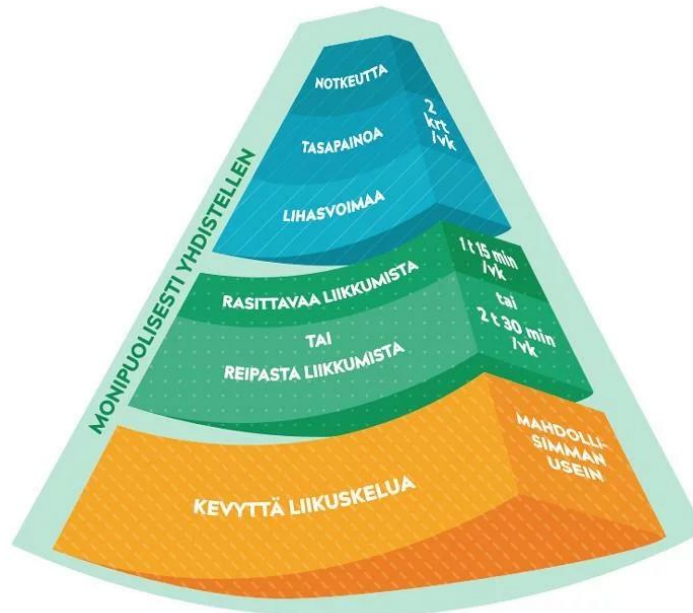
LiikU syksyllä -kampanja - 1.9. - 30.11.2024

- Lajeina frisbeegolf, kävely, sauvakävely, juoksu, pyöräily, maastopyöräily, melonta, retkeily, rullahiihto ja -luistelu, uinti, suunnistus ja soveltava liikunta

Järj. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (LiikU) yhteistyössä
Euran kunnan liikuntapalvelut ja muut alueen kunnat

UKK-INSTITUUTTI: Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

Tiedot UKK-instituutin internetsivulta. Tarkemmat tiedot: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>



Monipuolisesti liikkumalla terveyttä ja toimintakykyä;

- Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen keskiössä ovat seuraavat asiat:

- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Lihaskvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.
- Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä ja lyhytaikaisella liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville.

UKK-INSTITUUTTI: Soveltavan liikunnan suositukset:

Katso suositukset UKK-instituutin internetsivulta osoitteesta:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>