

# LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET YPÄJÄN KUNNASSA, KEVÄT 2024

## YPÄJÄN KUNNAN LIIKUNTAPALVELUT

### Yhteystiedot

#### **Juhamatti Jokinen**

liikuntakoordinaattori

p. 044 4352 012

[juhamatti.jokinen@ypaja.fi](mailto:juhamatti.jokinen@ypaja.fi)

#### **Kari Vahaniitty**

kentänhoitaja

p. 050 544 0343

[kari.vahaniitty@ypaja.fi](mailto:kari.vahaniitty@ypaja.fi)

#### **Sini Lilja**

sivistys- ja hyvinvointijohtaja

p. 050 574 7744

[sini.lilja@ypaja.fi](mailto:sini.lilja@ypaja.fi)

### Palveluita

#### **Liikuntaneuvonta**

Maksuton palvelu kaiken ikäisille ypäjäläisille. Tukea liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen sekä tietoa Ypäjän liikuntamahdollisuuksista, -rymistä ja toiminnasta. Mahdollisuus keskustella uni- ja ravitsemustottumuksista sekä etsiä ja kokeilla itselleen sopivia liikuntamuotoja

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

#### **Yksilöllinen liikunnanohjaus, personal training-palvelu**

Monipuolista terveystieteen osa-alueiden harjoittelua yksilöllisten tarpeiden mukaan, esimerkiksi kestävyyskunnan, liikkuvuuden tai lihaskunnan osalta.

Liikuntaohjelman laatiminen ja yhteisharjoituksia. Viikkotavoite yhteisille harjoituksille 1-2 kertaa viikossa, jonka lisäksi jokainen asiakas liikkuu oman liikuntaohjelman mukaisesti. Räätelöitävissä asiakkaan tarpeisiin. Palvelu on maksuton.

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

### **Kuntosalivuorot**

Kuntalaisille maksuttomat kuntosalivuorot Hevosopiston ja palvelukeskuksen kuntosaleilla oheisesti:

#### Hevosopiston kuntosali:

Omatoimista harjoittelua

Aika: tiistaisin ja torstaisin kello 18:00-20:00

Osoite: Hevosraitti 40, 32100 Ypäjä

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

### **Keilaryhmä**

Loimaan keilahallilla viikoittain kokoontuva aktiivinen keilailuryhmä. Omavastuu hinta 5 €.

Lisätietoja: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

## OmaHämeen hyvinvointialue

Ypäjän palvelukeskuksen kuntosalilla **+60-vuotiaille** suunnattua liikuntaa. Osoite Rauhalantie 1, 32100 Ypäjä.

### **Yhteystiedot:**

#### **Mari Krapa**

kuntohoitaja, Oma Häme  
p. 050 3494331

### **Palveluita:**

#### **Ohjattu harjoittelu kunnan liikuntakoordinaattorin vetämänä**

Aika: tiistaisin kello 10-11

Osoite: Rauhalantie 1, 32100 Ypäjä

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

#### **Alkeisryhmä 1**

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: keskiviikkoisin kello 13-14

#### **Alkeisryhmä 2**

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: maanantaisin kello 13-14

#### **Alkeisryhmä 3**

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: torstaisin kello 13-14

#### **Jatkoryhmä 1**

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 14:15-15:15

#### **Jatkoryhmä 2**

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: tiistaisin ja torstaisin kello 14:15-15:15

**Vapaat vuorot**

Ajat: tiistaisin kello 12:00-14:00, perjantaisin kello 12:00-15:00 sekä lauantaisin kello 13:00-15:00

Osoite: Rauhalantie 1, 32100 Ypäjä

## YPÄJÄN YLLÄTYS RY

### **Yhteystiedot:**

#### **Mirka Kaunisto-Vuorentausta**

liikuntavastaava

[liikuntavastaava@ypajanyllätys.fi](mailto:liikuntavastaava@ypajanyllätys.fi)

(puh. 050 355 9901, ensisijaisesti puhelut Mirvalle)

#### **Mirva Auvinen**

liikuntavastaava

[liikuntavastaava@ypajanyllätys.fi](mailto:liikuntavastaava@ypajanyllätys.fi)

puh. 045 236 3136

<https://ypajanyllätys.fi/kevat/>

<https://ypajanyllätys.myclub.fi/flow/login>

### **Palveluita:**

#### **Aamujumppa**

Alkulämmittelyt, yksinkertaisia liikesarjoja, lihaskuntoa ja venyttelyä. Sopii aloittelijoille ja kevyemmän jumpan ystäville. Mukaan tarvitaan oma jumppa-alusta ja vesipullo.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 8.1.-8.4.2024, maanantaisin kello 9:00

Hinta: kausimaksu 65 € (jäsenhintana)

#### **Jooga + äänimalja 1**

Tutustumista joogan eri tyylisuuntauksiin. Loppurentoutuksissa uppoudutaan lepoon kuunnellen äänimaljoja sekä kielirumpua. Kurssi sopii kaikille. Ohjaaja Anniina Ukkonen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 8.1.-12.2.2024, maanantaisin kello 18:30-19:45

Hinta: kausimaksu 40 € (jäsenhintana)

## **Jooga + äänimalja 2**

Tutustumista joogan eri tyyliuuntauksiin. Loppurentoutuksissa uppoudutaan lepoon kuunnellen äänimaljoja sekä kielirumpua. Kurssi sopii kaikille. Ohjaaja Anniina Ukkonen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 26.2.2024.-22.4.2024, maanantaisin kello 18:30-19:45

Hinta: kausimaksu 50 € (jäsenhintana)

## **Kahvakuula**

Ohjattua kahvakuulaharjoittelua. Ohjaajana Sanni Ingerman-Laine.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 9.1.2024.-13.2.2024, tiistaisin kello 18:30-19:30

Hinta: kausimaksu 45 € (jäsenhintana)

## **Lentopallo, aikuiset**

Kuntoliikuntapohjaista lentopalloa (v. 2010 syntyneet ja kaikki sitä vanhemmat). Vuorovastaavana Kalevi Moisander.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 4.1.2024.-30.5.2024, tiistaisin ja torstaisin kello 10:00-12:00

Hinta: kausimaksu 45 € (jäsenhintana)

## **Lentopallo, D-ikäiset (vm. 2011-2012)**

Monipuolista lentopallon harjoittelua ja pelaamista. Mahdollisuus joukkue-/sarjatoimintaan. Valmentajana Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 2.1.2024.-23.4.2024, tiistaisin kello 18:00-20:00 ja torstaisin kello 17:45-19:30

Hinta: kausimaksu 60 (kerran viikossa pelaavat) tai 110€ (kaksi kertaa viikossa pelaavat/joukkuepelaajat)

## **Lentopallo, E-ikäiset (v. 2013-2014)**

Monipuolista lentopallon harjoittelua ja pelaamista. Mahdollisuus joukkue-/sarjatoimintaan. Valmentajina Aino Sirén ja Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 2.1.2024.-23.4.2024, tiistaisin ja torstaisin kello 16:30-18:00

Hinta: kausimaksu 50 € (kerran viikossa pelaavat) tai 90 € (kaksi kertaa viikossa pelaavat/joukkuepelaajat)

### **Lentopallo, F-ikäiset (vm. 2015-2017)**

Monipuolista lentopallon harjoittelua ja pelaamista. Mahdollisuus joukkue-/sarjatoimintaan. Valmentajina Vilma Granlund ja Mirva Auvinen/Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 2.1.2024.-23.4.2024, tiistaisin kello 17:00-18:30 ja torstaisin kello 17:00-18:15

Hinta: kausimaksu 45 € (kerran viikossa pelaavat) tai 80 € (kaksi kertaa viikossa pelaavat/joukkuepelaajat)

### **Pickleball**

Mailapeli, jota pelataan salibandypallon kaltaisella pallolla. Pelissä yhdistyy piirteitä sulkapallosta, tenniksestä ja pöytätenniksestä. Kaiken ikäisille. Vuorovastaava Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 11.1.2024.-28.3.2024, torstaisin kello 19:30-21:00

Hinta: kausimaksu 20 €

### **PilatesFlow**

Kehoa huoltava ja vahvistava tunti kaikenikäisille. Ohjaajana Annika Määttänen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 14.1.2024.-5.5.2024, sunnuntaisin kello 17:00-18:00

Hinta: kausimaksu 65 € (jäsenhintana)

### **PilatesFlowPower**

Kehoa huoltava, vahvistava ja voimaa tuova tunti. Ohjaajana Annika Määttänen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 11.1.2024.-2.5.2024, torstaisin kello 19:30-20:30

Hinta: kausimaksu 65 €

## **Perusjumppa**

Monipuolista perusjumppaa erilaisin välinein ja variaatioin esim. Kahvakuulien, käsipainojen kuminauhojen ja jumpakeppien avulla. Ohjaajana Annika Määttänen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/ peilisali

Aika: 11.1.2024.-2.5.2024, torstaisin kello 18:30-19:30

Hinta: kausimaksu 65 €

## **Salibandy, aikuiset**

Kuntoliikuntapohjaista salibandyn pelaamista aikuisille (v. 2010 syntyneet ja kaikki sitä vanhemmat). Vuorovastaavana Mikko Hokka.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 10.1.2024.-29.5.2024, keskiviikkoisin kello 19:30-21:00

Hinta: kausimaksu 40 €

## **Salibandy, lapset (vm. 2011-2014)**

Kuntoliikuntapohjaisia salibandyn harjoituksia ja pelaamista v. 2011-2014 syntyneille lapsille. Ohjaajana Konsta Sivula.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 10.1.2024.-24.4.2024, keskiviikkoisin kello 16:00-17:30

Hinta: kausimaksu 50 €

## **Salibandy, tenavat (vm. 2015-2017)**

Kuntoliikuntapohjaisia salibandyn harjoituksia ja pelaamista v. 2015-2017 syntyneille lapsille. Ohjaajana Kasper Sivula.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 10.1.2024.-24.4.2024, keskiviikkoisin kello 17:30-18:30

Hinta: kausimaksu 35 €

## **Tenavajumppis (vm. 2017-2019)**

Tunneilla harjoitellaan perusmotorisia taitoja sekä kehonhallintaa ja -tuntemusta ja opitaan sekä koetaan yhdessä uusia elämyksiä leikkien ja liikkeen kautta. Ohjaajana Lilli Reittonen.



Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 10.1.2024.-24.4.2024, keskiviikkoisin kello 17:00-18:00

Hinta: kausimaksu 35 €

### **Omatoimiharjoittelu 1**

Omatoimista lihaskunto-, liikkuvuus-, kestävyys-, toiminnallista tai vastaavaa harjoittelua (ei palloilupelejä) palloilusalissa kaikenikäisille. Vuorovastaavana Johanna Sirviö.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 8.1.2024.-22.4.2024, maanantaisin kello 16:00-17:30

Hinta: kausimaksu 30 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 15 €)

### **Omatoimiharjoittelu 2**

Omatoimista lihaskunto-, liikkuvuus-, kestävyys-, toiminnallista tai vastaavaa harjoittelua (ei palloilupelejä) palloilusalissa kaikenikäisille. Vuorovastaavana Johanna Sirviö.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 6.1.-27.4.2024, lauantaisin kello 9:00-10:30

Hinta: kausimaksu 30 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 15 €)

### **Sulkapallo 1**

Omatoimista sulkapallon pelaamista palloilusalissa kaikenikäisille (alle 15-vuotiaat 15 vuotta täyttäneen seurassa). Ilmoittaudu vuorolle ennen ensimmäistä osallistumiskertaasi osoitteessa [ypajanyllatys.myclub.fi](https://ypajanyllatys.myclub.fi)! Vuorovastaava Timo Salmi.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 2.1.-28.5.2024, tiistaisin kello 20:00-21:30

Hinta: kausimaksu 35 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 20 €)

### **Sulkapallo 2**

Omatoimista sulkapallon pelaamista palloilusalissa kaikenikäisille (alle 15-vuotiaat 15 vuotta täyttäneen seurassa). Ilmoittaudu vuorolle ennen ensimmäistä osallistumiskertaasi osoitteessa [ypajanyllatys.myclub.fi](https://ypajanyllatys.myclub.fi)! Vuorovastaava Turo Järvelä.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 4.1.-30.5.2024, torstaisin kello 19:30-21:00

Hinta: kausimaksu 35 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 20 €)

## JOKILÄÄNIN KANSALAIPOISTO

Ilmoittautumiset: [opistopalvelut.fi/jokilaani](http://opistopalvelut.fi/jokilaani) tai 0447928148

### **Asahi**

Rauhallinen suomalaisten kehittämä terveysliikuntatunti, joka on saanut vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta, taijista sekä useista kamppailulajeista. Liikkeet tehdään hitaan ja rauhallisen hengityksen rytmissä, joten harjoitus poistaa myös stressiä.

Osoite: Ypäjänkylän seuraintalo, Ypäjäntie 842

Aika: 25.1.-25.4.2024, torstaisin kello 9:00-9:45

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

### **Jooga**

Kehon liikkuvuutta, joustavuutta, lihasvoimaa, tasapainoa sekä keskittymiskykyä parantavaa joogaa. Ohjaajana Terhi Röysä.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Perttulan yksikkö, liikuntasali

Aika: 9.1.-2.4.2024, tiistaisin kello 17:00-18:30

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 31,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

### **Perusjumppa**

Jumpassa kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa, toimintakykyä, tasapainoa ja koordinaatiota. Jokainen voi valita tunneilla itselleen sopivan vaikeusasteen ja tehon, joten tunti sopii kaikille, erinomaisesti myös senioreille.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: 10.1.2024 - 3.4.2024, keskiviikkoisin kello 17.30 - 18.15

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 €, 15-19 vuotiaat 13,50 € (10 € työkausimaksun maksaneelle)

### **Tanssiliikunta**

Täällä askelkuviot eivät ole se tärkein juttu, vaan hyvä fiilis sekä liikkumisesta ja musiikista nauttiminen. Sinulla ei siis tarvitse olla kokemusta tanssista tai huippukuntoa, vaan iloinen ja ennakkoluuloton asenne. Tarjan tanssiliikunnassa on vivahteita mm. Showtanssista, salsasta ja combatista. Tunnilla joraamme esimerkiksi

Pitbullin, Shakiran, Antti Tuiskun ja Vays con Diosin tahtiin. Kuviot vaihtuvat noin 4 viikon välein. Ota mukaan juomapullo!

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: 10.1.2024 - 3.4.2024, keskiviikkoisin kello 18.20-19.05

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 €, 15-19 vuotiaat 13,50 € (10 € työkausimaksun maksaneelle)

### **Sirkus (8-12 v.)**

Kurssilla tutustutaan sirkuksen eri lajeihin: akrobatiaan, tasapainoiluun ja jongleeraukseen. Harjoitellaan mm. päälläseisontaa, pyramideja, diabolotemppeja ja yksipyöräisellä ajamista. Tunnin lopuksi lyhyet voima- ja venyttelyharjoitteet. Ohjaajana Tuuli Hokkanen.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: 11.1.2024 - 11.4.2024, torstaisin kello 18.30 - 19.35

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 23,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

### **Taaperosirkus (n. 2-4 v.)**

Leikkien ja temppuillen tutustutaan sirkuslajeihin ja -välineisiin yhdessä vanhemman tai läheisen aikuisen kanssa. Ohjaajana Tuuli Hokkanen.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: 11.1.2024 - 11.4.2024, torstaisin kello 17:00-17:45

Hinta: kurssimaksu 27 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

### **Tenavasirkus (5.-7.v.)**

Kurssilla tutustutaan leikinomaisesti sirkuksen eri lajeihin akrobatiaan, tasapainoiluun ja jongleeraukseen. Harjoitellaan mm. kuperkeikkaa, diabolotemppeja ja sirkuspallon päällä kävelyä.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: 11.1.2024 - 11.4.2024, torstaisin kello 17:45-18:30

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille )

## MLL, YPÄJÄN PAIKALLISYHDISTYS

### **Temppujumppa**

Monipuolista ja ohjattua temppujumppaa 3-5-vuotilaille. Ohjaajana Emilia Männikkö ja Saga Sivula.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Perttulan yksikkö, liikuntasali

Aika: maanantaisin 15.1.2024 alkaen (15 kertaa)

Hinta: 45 € jäsenet, 60 € muut. Mahdollisuus Lions Clubin taloudelliseen avustukseen. Kysy lisää!

Yhteystiedot ja ilmoittautumiset: Heidi 0503430061