

# Eurajoen kesän ajan Jummat



Katso tästä sekä Eurajoen kunnan että muiden järjestämät kesäjummat. Ryhmät ovat kaikille avoimia. Liikunnan iloa alkavaan kesään!

## **Maanantai**

**Lihaskunto-jumppaa 6.5.- 17.6** klo 10.00-10.45 Luvialla Pappilantien lähiliikuntapaikalla. Hyvän mielen jumppaa puiston välineitä käyttäen. Autot jäähallin tai urheilukentän parkkipaikalle. Touko-, kesä ja elokuussa. Maksuton. Ohjaajana Jonna Halminen p. 044 4312 531.

**Pyöräilyä 6.5.** alkaen touko-, kesä- ja elokuussa säävarauksella. Klo 14.00-15.00 Eurajoella, lähtö kunnanviraston alaovelta. Mennään matalalla kynnyksellä ja rennolla vauhdilla ympäri kunnan pitäjiä. Maksuton. Ohjaajana Matti Mikkola 040 5237 864

**Paulan kahvakuulaa** Säävarauksella toukokuusta alkaen klo 18.00-19.00 Luvialla Porsmusan leikkikentällä. (Sään ollessa huono, kahvakuulailut Luvian yhtenäiskoulun salissa) Tehokasta lihaskuntoharjoittelua ja sykkeennostoa kahvakuulan avulla. Kertamaksu 5 €, 5- kortti 25 €, 10-kortti 50 €. Ohjaajana Paula Haanpää 040 5962 432, Facebook- ryhmä: Paulan kahvakuula Smartum-maksu käy.

## **Tiistai**

**Spinningiä** klo 18.15 Flamingossa, kesto n. 55 min. Järjestetään ympäri vuoden. Hinta 8 €/kerta tai 10-kortti 70€ . Ohjaajana Vilma Pouhakka 050 3369 174/ v.pouhakka@gmail.com Tarkista/seuraa facebook: Spinning - Flamingo Eurajoki. Smartum- maksu käy.

**Tupalan puistojumppaa 14.5.** alkaen elokuun loppuun asti. Klo 10.00-10.45 Tupalan Heikinpuistossa. Matalan kynnyksen jumppaa raittiissa ilmassa! Maksuton. Vaihtuva ohjaaja.

**Pirkon pihajumppa 30.4.** alkaen klo 10.00-11.00 Lapijoen kaukalolla. Järjestetään touko- kesäkuussa. Heinäkuu lomaillaan ja elokuussa 6.8. jatketaan. Ohjaajana Pirkko Mäkinen, p.0440 682 224

**Kesä- Lavista 14.5 alkaen** klo 18.30 -19.30 Lapijoen ministadionilla. Järjestetään touko-, kesäkuussa. Heinäkuu lomaillaan ja elokuussa jatkuu 6.8.-27.8. Hinta 2 €/kerta. Järjestäjä EVO, ohjaajana Katriina Riikilä.

## **Keskiviikko**

**Sauvakävelyä 8.5.** alkaen klo 10.30. Lähtö Luvian apteekin edestä. Reitit kulkevat Luvian keskustan alueella. Matalan kynnyksen ryhmä, jossa saat opastusta sauvakävellyyn. Lisäksi saat opastusta tasapainoharjoitteisiin ja venyttelyyn. Mukana lenkillä Luvian apteekkari Heli Mäntysalo ja liikuntaneuvoja Jonna Halminen

**Puistojoogaa** Vuojoen kartanolla heinäkuuisina keskiviikkoiltoina klo 18-19.00 alk. 3.7.2019 5 krt/ 49e (sis. alv.) Ilmoittautumiset ja lisätiedot Elo.arc@gmail.com p.0504370737

## **Torstai**

**Pyöräilyä 9.5. – 20.6** klo 10.00-11.00 Luvialla, lähtö Tasalan mäeltä. Mennään matalalla kynnyksellä ja rennolla vauhdilla ympäri kunnan pitäjää. Touko- kesä- ja elokuussa. Säävaraus. Maksuton. Ohjaajana Jonna Halminen p.044 4312 531

## **Lauantai**

**Metsäjoogaa** 5 kerran sarja touko- kesäkuussa sunnuntaisin klo 13. Hinta 49e/5 krt. Tunnit pidetään **26.5., 2.6., 16.6., 23.6. ja 30.6.** Lisätiedot ja ilmoittautumiset p.0504370737 [elo.arc@gmail.com](mailto:elo.arc@gmail.com).

->

->

->

## Ulkoliikuntaa kaikille kuntalaisille

Omatoimisesti liikkuvalla kuntalaisella löytyy Eurajoelta vapaassa käytössä olevia ulkoliikunta- ja vapaa-ajanviettopaikkoja.

- ✓ **Kuntoradat;**  
Eurajoen keskustan kuntoratojen lähtöpisteet ovat mm. Eurajoen liikuntakeskuksessa (osoite: Koulutie 1) tai Päiväkoti Majakan takaa lähtevä osuus (osoite: Koivukuja 2).  
Lapijoen kuntoradalle käynti Rajatieltä tai Marjastenpellontieltä. Sekä Luvian Porsmusan Hannintieltä löytyy valaistu kuntorata.
- ✓ **Uimarannat;**  
Lahdenperän, Verkkorannan ja Laitakarin uimarannoista saat lisätietoa Eurajoki.fi sivulta kohdasta Ulkoliikuntapaikat ja virkistys.
- ✓ **Ulkokuntosalit;**  
Löytyy Eurajoen liikuntakeskuksesta osoitteesta Koulutie 1 ja Luvialla Pappilantien lähiliikuntapaikka osoitteesta Pappilantie 7.
- ✓ **Frisbeegolf;**  
Luvian Porsmusan frisbeegolfrata alkaa yhdystien alusta, St 1-huoltamo vastapäätä olevasta metsiköstä. Lahdenperän virkistysalueella on myös 6-väyläinen ”puistorata”.
- ✓ **Suunnistus;**  
Luvian pohjoisalueen kartalle on tehty kiintorastit. Hyvä lähtöpaikka näiden rastien hakuun sijaitsee Kintpolun päässä.  
Lahdenperässä on mahdollisuus myös mobiilisuunnistukseen (Mobo)
- ✓ **Esteettömiä laavuja;**  
Eurajoella on mm. Kaukomäenlaavu Kaukomäenkylässä, Hyypänvuoren laavu Rikantilassa, Meiskan laavu Kuivalahdella sekä Kuljun laavu Luodonkylässä. Luvian Vedon hiihtomajan pihalla sijaitsee laavu.  
Lisätietoa mm. retkeilystä ja luontopoluista sivustoilta <http://www.outdoorssatakunta.fi/> ja <https://www.luontoon.fi/>

### Kilometrikisa käynnistyy 1.5.2019

Kilometrikisa ajetaan 1.5.–22.9.2019. Käy ilmoittautumassa kunnan Voi hyvin- joukkueeseen hyvissä ajoin. Tai voit luoda oman joukkueen Kilometrikisan nettisivuilla.

Jos haluat liittyä Voi hyvin- joukkueeseen, tässä ohjeet:

Rekisteröidy ensin osoitteessa <https://www.kilometrikisa.fi/accounts/register>

Kirjaa omat tiedot ja joukkueen osallistumiskoodi, joka on; **Voi hyvin19**

Luotuasi tunnuksen voit liittyä joukkueeseen, jonka nimi on; **Voi hyvin**

Jokainen polkija, joka on tallentanut tiedon omasta kotikunnastaan omiin tietoihinsa, alkaa automaattisesti kartuttamaan myös oman kuntansa kilometrisaldoa. Tulokset saadaan jakamalla kunnan yhteenlasketut kilometrit kunnan asukasluvulla.

