

Lähde liikkeelle Kärkölässä!

(päivitetty 19.3.2012)



Kärkölä

Maalla, melkein kaupungissa



Kärkölen kunta:

- **Kärkölen Uimahalli**, Opintie 3, 16600 Järvelä
puh. 040 308 6300, www.karkola.fi/sivistystoimi/uimahalli.htm
Vesijuoksua, vesijumppaa, vesipyöräilyä, lasten vesipeuhula ja uintikerho
ym. Vesijuoksuvyöt asiakkaille lainaan veloituksetta!

Matalan kynnyksen liikuntaryhmät 5.3. – 28.5.2012. Ryhmiä ohjaa liikuntaneuvoja Jani Järvinen. Hinta 12€/kausi.

- Maanantaisin klo 10 – 10.45 **senioreiden liikuntaryhmä** (yli 65 v.).
Ryhmässä kehitetään toimintakykyä arkielämään – yhdessäoloa unohtamatta! Opintien koulun liikuntasali, Opintie 2
- **Kuntosalivointaa** maanantaisin klo 15 – 15.45 Kärkölen Voimailijoiden kuntosalilla, Virkatie 1 (kunnantalon alakerrassa, käynti kirjaston takaa).
Ohjaaja on neuvomassa kuntosalilaitteiden käytössä ja antamassa vinkejä tehokkaaseen ja turvalliseen harjoitteluun kuntosalimaksulla. Ei tarvitse ilmoittautua. Kuntosalikortteja myy Järvelän Neste.

Liikuntaseuroja:

- Järvelän Jäppärä ry, Jarmo Vesterinen 044 578 8888, www.jappara.fi
Jääkiekko, salibandy, kaukalopallo, jalkapallo
- Kärkölen Kisa-Veikot ry, www.kkv.fi
Ammunta, ampumahiihto, hiihto, pesäpallo, suunnistus, yleisurheilu
- Kärkölen Tennisseura ry, Riku Näveri 040 356 6793
- Kärkölen Voimailijat ry, Järvelän kuntosali, Virkatie 1 (kunnantalon alakerta). Pj. Eero Kärkkäinen 050 537 7920. Kuntosalikortteja myy Järvelän Neste.
- Lappilan Nousu ry, www.lappilannousu.fi
Lentopallo, paini ja beachvolley
- Riemukaari ry, www.petanque.fi/seurat/seura.php?rie
Markus Sohlman 040 748 4294, petanque
Teuronjoen Latu ry, <http://teuronjoenlatu.webs.com>
Leo Marttila 0400 840 166, Luontoliikunta, geokätköily, hiihto, sauvakävely, melonta, pyöräily, kuntotanssit.

Muita liikuntamahdollisuuksia:

- **Kuntopainia** torstaisin klo 18.00 Väre-Vintillä osoitteessa Kauppatie 7-9 (entisen Valintatalon yläkerta). Kuntopaini on erittäin tehokas harjoittelun muoto, joka kehittää koko vartalon lihaskuntoa ja samalla ketteryyttä sekä nopeutta. Monipuoliset harjoitteet, tekniikat ja leikkimielinen ”vääntäminen” tekevät harjoittelusta mielenkiintoista ja miellyttävää. Jokainen harjoittelee oman kuntonsa mukaan eikä aiempaa kokemusta tarvita. Harrastemaksu on 70 euroa kaudelta. Sopivat varusteet: painitossut (tai sisäpelikengät), t-paita, shortsit tai verryttelyhousut. Järjestää Lappilan Nousu/ Paini. Tiedustelut Jari Rantala 040 511 2353 tai jari.rantala@sak.fi.
- **Nassikkapainiharjoitukset** pienemmille nassikoille (4-6v) klo 17.30-18.30 ja isommille (7-15v) klo 18.45-19.45 Väre-Vintillä osoitteessa Kauppatie 7-9 (entisen Valintatalon yläkerta). Järjestää Lappilan Nousu/ Paini. Tiedustelut Jari Rantala 040 511 2353 tai jari.rantala@sak.fi.
- **Lasten liikuntakerho, lasten – sekä aikuisten sähly** Marttilan majakalla keskiviikkoisin.
 - klo 18-19 pienten lasten (3-6v) liikuntakerho järjestetään toistaiseksi vain siinä tapauksessa että saamme tarpeeksi osallistujia! Mikäli haluat edelleen tuoda lapsesi ko. kerhoon, pyydämme ilmoittautumaan.
 - klo 19 - 20 pienten sähly 1-6lk
 - klo 20 - 21 aikuisten sähly (yläkoululaiset – 100v)Ilmoittautumiset Sari Pirinen 040-5094706 tai saripirinen@luukku.com
- Kärkölän **avantouinti** maanantaisin Kärkölän seurakunnan leirikeskus Kalliopirtillä Oriharojärven rannassa klo 16 - 20. Sauna lämpöisenä koko illan. Tied. Teuronjoen Latu, Leksä p. 0400 840 166.
- **Wellamo-opisto**, www.wellamo-opisto.fi
toimisto puh. 03 814 4755, 814 4734, 814 4736

Liikunnan yhteystiedot:

Kärkölen kunta

Virkatie 1

16600 Järvelä

040 308 6220

liikunta@karkola.fi, www.karkola.fi

Liikuntaneuvonta ja liikkumislähetteet, matalan kynnyksen ryhmien ohjaus:

Liikuntaneuvoja Jani Järvinen (*Kärkölässä maanantaisin*):

jani.jarvinen@phlu.fi, puh. 044 945 8469

Ajanvaraukset liikuntaneuvontaan Kärkölen kunnan asiakaspalvelunumerosta
040 308 6200 ma - to klo 12 - 15.

Kärkölen kunta ja Kärkölen uimahalli löytyvät myös Facebookista!