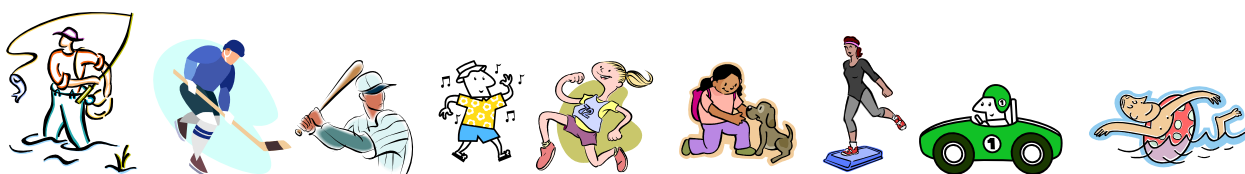


KANKAANPÄÄN KAUPUNKI
Vapaa-aikapalvelut

Harrastusopas

2008-2009

*Vapaa-aikapalvelut
Liikuntaseurat
Nuorisjärjestöt
Kuntoliikuntaryhmiä*



SISÄLLYS

Sisällys	1
Vapaa-aikapalvelut	2
LIKUNTATOIMI	2
Liikuntakeskus	2
Uimahalli	3
Liikuntahalli	3
Kunnossapidettävät ladut	4
NUORISOTOIMI	6
Nuorisotila Ketun Golo	6
Bänditilat	7
Jelpparitoiminta	7
Kankaanpään Seutukunnallinen Nuorten työpaja	7
Kankaanpään Seudun Nuorisoasunnot ry / KASNA	8
Ramppikuume – Valtakunnalliset nuorisoteatteripäivät	8
LIKUNTASEURAT / LAJIT	9
Ammunta, Golf, Hiihto, Jalkapallo, Jääkiekko, kamppailulajit	9
Keila, Koripallo, Lentopallo, Melonta, Moottoriurheilu, Nyrkkeily	10
Paini, Pesäpallo, Ratsastus, Rivitanssi, Salibandy, Shakki	11
Sukellus, Sulkapallo, Suunnistus, telinevoimistelu, Tennis, Uinti	12
Voimailu, Voimistelu, Yleisurheilu	12
NUORISOJÄRJESTÖT / HARRASTUSMUODOT	13
KUNTOLIIKUNTARYHMIÄ KEVÄT 2009	15

VAPAA-AIKAPALVELUT

VAPAA-AIKATOIMISTO

Koulukeskus
PL 47 (Kangasmoisionkatu 1)
38701 Kankaanpää
Telefax 577 2690
Sähköposti: vapaa-aikapalvelut@kankaanpaa.fi
Toimistosiihteeri puh. 577 2670
Toimisto avoinna klo 9.00- 15.00

LIIKUNTATOIMI

Koulukeskus
PL 47 (Kangasmoisionkatu 1)
38701 Kankaanpää

Liikuntatoimenjohtaja
Mikko Latva-Kiskola puh. 577 2671, 044 577 2671

Vs. erityisliikunnanohjaaja
Ulla Hietanen puh. 577 2672, 044 577 2672
Sähköposti: etunimi.sukunimi@kankaanpaa.fi

Liikuntatoimen tehtävänä on tuottaa monipuolisia liikunta- ja terveystalveluja kankaanpääläisille. Liikuntatoimi tarjoaa palveluja myös yli kuntarajojen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, samalla toimien Pohjois-Satakunnan liikuntatoiminnan keskuksena. Liikuntatoimi luo edellytyksiä liikuntatoiminnalle, sen parissa tapahtuvalle seuratyölle sekä omaehtoiselle terveyttä edistävälle liikunnan harrastamiselle. Liikuntatoimi suunnittelee, kehittää ja kunnossapitäää liikuntapaikkoja ja alueita sekä ohjata niiden käyttöä tasapuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti.

LIIKUNTAKESKUS

Jämintie 10
38700 Kankaanpää
Puh. 577 2680
Telefax 577 2677

Liikuntakeskuksen esimies
Keijo Vallila puh. 577 2681, 044 577 2681

Uimahalli

- allas 25 x 12,5 m, 6 rataa, syv. 3,1 m
 - lastenallas 10 x 4 m, syv. 0,6 m
 - toiminta-allas 11 x 7 m, syv. 1,1 m
- liukumäki
3 kpl hierovia suihkuja

Avoinna:

- aamu-uinti
ma-to klo 7.00-8.00
- koulu- (ja yleisövuorot)
ma-to klo 08.00-14.00
pe klo 10.00-15.00
- yleisövuorot
ma, ti, to klo 17.00-21.00
ke klo 17.00-20.00
pe klo 15.00-20.00
la klo 11.00-16.00
su klo 12.00-18.00

Tilaussaunat vuokrattavissa 8 euroa / h + uimahallimaksu / hlö
Lipunmyynti lopetetaan ½ tuntia ennen sulkemisaikaa.
Uintiaika 1½ tuntia.

Maksut:

aamu-uinti	2,00 €
lapset alle 7v	ilmainen
lapset yli 7v	2,00 €
opiskelijat, varusmiehet, eläkeläiset, työttömät	2,00 €
aikuiset	4,00 €
sarjaliput, aikuiset (50 kpl)	160,00 €
sarjaliput, aikuiset (25 kpl)	80,00 €
sarjaliput, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät (50 kpl)	80,00 €
sarjaliput, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät (25 kpl)	40,00 €
pukeutumishytti	1,00 €
uima-asu, pyyhe	1,00 €
laudeliina	0,20 €
sotainvalidit ja sotaveteraanit	ilmainen

Liikuntahalli

Palloiluhalli 21 x 42 x 8,5 m

- kunto-, voimailu- ja painonnostosalit
- pukuhuoneet
- ulkokenttien pesu- ja pukutilat

Muut tilat ja alueet

- urheilukenttä 400 m, Novotan-pinnoite, 8 rataa
- jalkapallokenttä, nurmipintainen
- pesäpallokenttä 80 x 130 m, hiekkatekonurmi (talvella yleisluistelualueena)
- harjoituskenttiä 3 kpl, kivituhkapäällyste, tiilimurska, hiekkakenttä
- jääkiekkokaukalo
- tenniskenttä
- kuntorata – hiihtolatu 4,5 km, valaistu
- kahvio

Liikuntakeskuksen muut palvelut:

Jäähalli

Kankaanpään Keinojää Oy, puh 572 3187

Tiedustelut puh 577 2680

Yleisluisteluvuorot ovat nähtävissä jäähallin ilmoitustaululla ja kaupungin nettisivuilla.

KUNNOSSAPIDETTÄVÄT LADUT

KANKANPÄÄ - NIINISALO

Valaistut ladut:

Latuja hoitaa Kankaanpään kaupungin liikuntatoimi ja Tykistöprikaati.

Valot syttyvät hämärän tullessa ja sammuvat klo 22.00.

- Liikuntakeskus 4,5 km
- Liikuntakeskus- Viidentienristeys 7 km
- Niinisalo Viidentienristeys 5 km
- Viidentienristeys- Kuninkaanlähde 4,5 km
- Kuninkaanlähteen hiihto- ja ampumahiihtoalue 5 km

Valaisemattomat ladut:

Latuja hoitaa Kankaanpään kaupungin liikuntatoimi ja Tykistöprikaati.

- Niinisalo Viidentienristeys 10 km
- Niinisalo Viidentienristeys 15 km
- Maisemalatu (K-lähde – Viidentienristeys) 5 km
- Kuninkaanlähde – Jämi 11 km

KYLIEN LADUT

Valaistut ladut:

Latuja hoitaa Kankaanpään kaupungin liikuntatoimi / kylätoimikunnat.

Valot syttyvät hämärän tullessa ja sammuvat klo 22.00.

- Hapua 2,0 km
- Kyynärjärvi 1,5 km
- Myllymäki 1,5 km
- Santaskylä 2,0 km
- Venesjärvi 1,5 km
- Veneskoski 1,5 km
- Verttuu 1,0 km
- Vihteljärvi 2,0 km

Valaisemattomat ladut:

- Laurin koulun latu
- Narvin koulun latu
- Niinisalon koulun latu
- Vihteljärven koulun latu

MUUT LIIKUNTAPAIKAT

Tenniskentät:

Myllymäki , Liikuntakeskus

Uimarannat:

Ruokojärvi, Valkiajärvi, Venesjärvi , Vihteljärvi ja Kuninkaanlähteen maauimala (Caravan alue)

NUORISOTOIMI

Koulukeskus

PL 47 (Kangasmoisionkatu 1)
38701 Kankaanpää

Nuorisosihteeri
Ullamarja Kontiainen puh. 577 2691, 044 577 2691

Erityisnuorisotyöntekijä
Anita Setälä-Veneranta puh. 577 2699, 044 577 2699
Sähköposti: etunimi.sukunimi@kankaanpaa.fi

Nuorisotoimen tehtävänä on nuorisopalvelujen tuottaminen, tukeminen ja kehittäminen sekä toiminta nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi yhteistyössä eri tahojen kanssa. Nuorisotoimi tarjoaa mm. avustuksia nuorisojärjestöille ja ryhmille, nuorisotilan nuorten ja järjestöjen käyttöön, vapaa-ajan aktiiviteetteja sekä nuorten kulttuuritoimintaa. Erityisnuorisotyö edistää terveyttä, turvallisuutta, päihteettömyyttä ja hyvinvointia. Auttaa ihmisiä omien voimavarojensa tunnistamisessa ja elämänhallinnan taitojen kehittämisessä.

NUORISOTILA KETUN GOLO

Jämintie 2 E
38700 Kankaanpää
Puh. 577 2692

Nuorisotyöntekijä, Terhi Katajamäki
Puh. 577 2692, 044 577 2692

Aukiolot:

- ti-to klo 15.00-21.00
- pe klo 16.00-22.00
- la, su ja ma suljettu

Nuorisotiloissa järjestetään nuorten avointa toimintaa. Tilassa voi pelata pingistä, bilistä, Play Station 2:sta, heittää tikkaa, katsella tv / videota, kuunnella musaa, pelata erilaisia lautapelejä, lueskella lehtiä tai vaikkapa vain oleskella.

Tilassa järjestetään diskoja, yökahvilatoimintaa sekä muita tilaisuuksia ja teemapäiviä, joista ilmoitetaan erikseen lehdissä ja ilmoitustauluilla sekä internetissä.

Tilat:

Nuorisotiloistamme löytyy kolme erikokoista kokoustilaa / pienryhmätilaa n. 10 henkilölle, 25 henkilölle ja 50 henkilölle. Lisätietoja ja varaukset nuorisotilasta.

Tilat käsittävät: kerho / luentotilan, kokoustilan, pelihuoneet, disko / toimintatilan sekä TV- ja videohuoneen. Lisäksi nuorilla on käytössä tietokone.

Välinelainausvarasto: Mahdollisuus vuokrata slalomeita, lumilautoja, retkikeittimiä, rinkkoja, inkkarikanootti yms.
www-osoite www.kankaanpaa.fi/ketungolo

BÄNDITILAT

Venetmäellä (os.Opistonkatu) 7 bändille harjoitustilat, joita voi vuokrata.

JELPPARITOIMINTA

Jelpparit toimivat kadulla ja päivystävät tukipisteellä yleensä perjantai-iltaisina.

Puhelin päivystysiltana 044 577 2693, 044 5772694.

Tukipiste on Nuorisotila Ketun Golon kerhohuoneella, Jämintie 2 E (käynti Musiikkiopiston puolelta).

Kadulla toimitaan aikuisina nuorten parissa. Olemme saatavilla, auttamassa ja tarvittaessa keskustelemassa.

Tule mukaan, jos

- haluat tehdä vapaaehtoistyötä
- olet täyttänyt 18 vuotta
- tulet toimeen nuorten ja aikuisten kanssa.

Ota yhteyttä erityisnuorisotyö, puh. 577 2699, 044 577 2699

KANKAANPÄÄN SEUTUKUNNALLINEN NUORTEN TYÖPAJA

Kankaanpää - Lavia - Kiikoinen

Kankaanpään työpaja

Knuuttilankatu 9

38700 Kankaanpää

Auto- ja metalliosasto

Puh. 577 2696, 044 577 2696 Työsuunnittelija

- autojen huolto ja korjaustyöt, pesut ja vahaukset, renkaiden vaihdot
- erilaiset remontti- ja tilaustyöt
- työtilaukset työpajan ulkopuolelle

Tekstiiliosasto

Työsuunnittelija Pirjo Helin Puh. 577 269

- vaatteiden valmistus- ja korjaustyöt, erilaiset tekstiilitöiden tilaukset
- kudonnaisten tilaustyöt
- tekstiilimyynti

Avoinna:

- ma- to klo 9.00-16.00
- pe klo 9.00-16.00

Lavian työpajapiste

Rajaveräjätie 22

38600 LAVIA
Työsuunnittelija Jukka Haapala
Puh. 040 5681549

Avoinna:

- ma- to klo 10.00 – 16.00

- pe klo 08.00 – 16.00

autojen huolto- ja korjaustyöt, pesut ja vahaukset ym. tilaukset

KANKAANPÄÄN SEUDUN NUORISOASUNNOT RY/ KASNA

Paasikivenkatu 23:ssa sijaitseva Kiinteistö Oy Paasisato on ensimmäinen nuorisoasuntotalo Kankaanpäässä. Talossa on yhteensä 20 huoneistoa (yksiöitä, kaksioita ja 3 h + k huoneistoja). Vapautuviin asuntoihin valitaan 18-24 vuotiaita nuoria.

Asuntoja koskevat tiedustelut:

Isännöitsijä Ari Sivula

puh. 578 1176, 0500 858 982

Asuntotoimisto

puh. 577 2762

Ullamarja Kontiainen

puh. 577 2691, 044 577 2691

Tietoa ja hakulomakkeita osoitteesta www.nuorisoasuntoliitto.fi

RAMPPIKUUME- VALTAKUNNALLISET NUORISOTEATTERIPÄIVÄT

Huhtikuussa 17- 19.4 pidettävät nuorisoteatteripäivät Kankaanpäässä on kaikille 13-20 vuotiaille teatteriharrastajille avoin tapahtuma. Päivät tarjoavat nuorille ainutlaatuisen mahdollisuuden tulla kokemaan ja näkemään nuorisoteatteriryhmien esityksiä ympäri Suomen sekä kouluttautumaan alan ammattilaisten ohjauksessa.

Lisätietoja:

www.ramppikuume.net



LIIKUNTASEURAT / LAJIT

A M M U N T A

KANKAANPÄÄN AMPUJAT RY

Yhteyshenkilöt: Esa Esala puh. 0400 724 285
Seija Anttila puh. 040 545 1388

G O L F

KANKAANPÄÄN GOLF-SEURA RY

Yhteyshenkilö: Arto Peurala puh. 044 590 2305

H I I H T O

KANKAANPÄÄN URHEILIJAT RY

Yhteyshenkilö: Erkki Katajisto puh. 044 572 2212

J A L K A P A L L O

KANKAANPÄÄN PALLO RY

Yhteyshenkilöt: Taito Koota puh. 050 526 6884

J Ä Ä K I E K K O

KANKAANPÄÄN JÄÄKARHUT RY

Yhteyshenkilöt: Juhani Männistö puh. 0500 532 734
Pekka Kivioja puh. 050 572 1752

K A M P P A I L U L A J I T

KANKAANPÄÄN HAPKIDO-SEURA

Yhteyshenkilö: Tommi Ylirönni puh. 040 759 5958

KANKAANPÄÄN JUDOKAT RY

Yhteyshenkilö: Mikko Vaajasaari puh. 0400 501 6

KEILA Keilahalli Keilari

Yhteydenotot puh. 02 - 573 3591, 57333

K O R I P A L L O

KANKAANPÄÄN URHEILIJAT RY

Yhteyshenkilö: Pekka Päivike puh. 0400 516 464

L E N T O P A L L O

KANKAANPÄÄN SEUDUN LEISKU RY

Yhteyshenkilö: Seppo Kivelä puh. 572 1756, 040 537 1999

MELONTA**VENESKOSKEN VETO RY**

Yhteyshenkilö: Jarmo Raukola puh. 050 357 8677

MOOTTORIURHEILU**KANKAANPÄÄN URHEILUAUTOILIJAT RY**

Yhteyshenkilöt: Mauri Pakkala puh. 0400 931 323
Markku Suominen puh. 040 555 1672

NYRKKEILY**KANKAANPÄÄN NYRKKEILIJÄT RY**

Yhteyshenkilö: Veli Koota puh. 050 330 1599

PAINI**KANKAANPÄÄN URHEILIJAT RY**

Yhteyshenkilö: Jukka Lehtinen puh. 040 773 4775, 578 7884

PESÄPALLO**KANKAANPÄÄN MAILA RY**

Yhteyshenkilöt: Antti Kivelä puh. 040 550 2429
Jaana Hakala puh. 0400 638 038

RATSASTUS**NIINISALON RATSASTAJAT RY**

Yhteyshenkilöt: Pekka Termala puh. 0400 126 939
Marjaana Renvall puh. 040 724 8124

SALIBANDY**KANKAANPÄÄN SALIBANDY RY**

Yhteyshenkilö: Toni Mäki puh. 040 525 7857

KANKAANPÄÄN SEURAKUNNAN SALIBANDY

Yhteyshenkilö: Juha Erkkilä puh. 050 572 7173

SHAKKI

KANKAANPÄÄN SHAKKIKERHO RY

Yhteyshenkilöt: Keijo Rajamäki puh. 578 9448, 050 590 3062
Pekka Riihimäki puh. 050 594 0081

SUKELLUS

KANKAANPÄÄN URHEILUSUKELTAJAT RY

Yhteyshenkilöt: Susanna Kallama puh. 040 587 2445

SULKAPALLO

KANKAANPÄÄN URHEILIJAT RY

Yhteyshenkilö: Pertti Turunen puh. 572 2579, 044 590 5546

SUUNNISTUS

KANKAANPÄÄN SUUNNISTAJAT RY

Yhteyshenkilöt: Raimo Hannukainen puh. 578 7693, 044 578 7693
Tauno Asukas puh. 578 9564

TELINEVOIMISTELU

KANKAANPÄÄN URHEILIJAT RY

Yhteyshenkilö: Ulla Nuotio puh. 572 1879, 050 584 3462

TENNIS

KANKAANPÄÄN NASTASET RY

Yhteyshenkilöt: Marko Vuosjoki puh. 040 721 1678
Markku Kantinkoski puh. 050 433 3027

UINTI

KANKAANPÄÄN UIMARIT RY

Yhteyshenkilöt: Timo Rantala puh. 578 1948
Martti Lehtimäki puh. 040 527 6299

VOIMAILU

KANKAANPÄÄN VOIMAILIJAT RY

Yhteyshenkilöt: Marjaana Nylund puh. 050 467 1126

VOIMISTELU

KANKAANPÄÄN VOIMISTELIJAT RY

Yhteyshenkilöt: Liisa Hulkkonen puh. 044 527 2217
Raili Leppänen puh. 044 033 8889

YLEISURHEILU

KANKAANPÄÄN SEUDUN LEISKU RY

Yhteyshenkilöt: Marja-Liisa ja puh. 040 573 6666
Matti Kero puh.

KANKAANPÄÄN URHEILIJAT RY

Yhteyshenkilö: Hannu Juhola puh. 572 2089, 0400 784 806

NUORISOJÄRJESTÖT / HARRASTUSMUODOT

KANKAANPÄÄN KÄYTTÖKOIRAT RY

Yhteyshenkilö: Suvi Maijanen puh. 541 1959, 040 595 3603

SATAKUNNAN KOIRAUHEILIJAT SAKU RY

Yhteyshenkilö: Jenni Jankkari puh. 044 023 9615

KANKAANPÄÄN SEUDUN KENNELYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö: Hannes Heiskala puh. 0400 720 750

4H**KANKAANPÄÄN 4H-YHDISTYS RY**

Yhteyshenkilöt: Leena Peltomäki puh. 040 510 7951
Kristiina Peltomaa puh. 040 768 6234

KALASTUS**KANKAANPÄÄN KALASÄÄSKET RY**

Yhteyshenkilöt: Esa Huhtala puh. 040 802 2920
Kalevi Rajala puh. 040 555 4826

KANSAINVÄLISYYS**CISV-KANKAANPÄÄ RY**

Yhteyshenkilöt: Tapani Aulu puh. 050 405 1472
Emmi Poikulainen puh. 0400 342 939

LUONTOHARRASTUS**KANKAANPÄÄN SEUDUN LUONNONYSTÄVÄT RY**

Yhteyshenkilöt: Markku Suominen puh. 040 555 1672
Jaana Leppälampi-Kujansuu

MOOTTORIPYÖRÄILY**KANKAANPÄÄN MOOTTORIPYÖRÄKERHO RY**

Yhteyshenkilöt: Päivi Koskinen puh. 0500 593 980
Katja Räikkälä puh. 050 339 6000

PAINTBALL**KANKAANPÄÄN PAINTBALL RY**

Yhteyshenkilö: Tuure Vehkamäki puh. 578 7878, 050 578 7878

PARTIO

PARTIOLIPPUKUNTA KANKAANPÄÄN KORPI-VEIKOT

Yhteyshenkilöt: Susanna Jussila puh. 050 511 9669
Pauliina Alanko puh. 040 527 8090

SPR

SPR:N KANKAANPÄÄN OSASTO

Yhteyshenkilöt: Antti Teelmäki puh. 044 7017 464
Marja-Liisa Pihlajisto puh. 040 8245 444

EA- Ryhmä / ensiapupäivystys
Oili Lehtinen puh. 050 342 7439

Toimintamuoto: Kesäleirien merkeissä herättää kiinnostusta järjestömme toimintaan, olla tukemassa kaupungin nuorisotoimintaa järjestämällä teemailtoja Ketun Gololla.

SÄHLY, TANHU, TEATTERI

KANKAANPÄÄN NUORISOSEURA RY

Yhteyshenkilö: Rami Lehtonen puh. 040 764 0111

VPK

KANKAANPÄÄN VPK/NUORISOJAOSTO

Yhteyshenkilöt: Harri Viitasalo puh. 044 505 6112
Minna Forss-Kivimäki puh. 050 577 6325

KUNTOLIIKUNTARYHMIÄ 2009

Liikuntatoimen järjestämät liikuntaryhmät 2008-2009

Alla olevaan listaan on koottu Kankaanpään Liikuntatoimen järjestämiä liikuntaryhmiä.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja ryhmistä liikunnanohjaajilta puh. 5772672.

Ryhmät ovat vuoden 2009 alusta maksullisia muutamia poikkeuksia lukuunottamatta. Jos maksat yhdestä liikuntaryhmästä täyden maksun ja haluat osallistua toiseen ryhmään, niin pääset osallistumaan siihen puoleen hintaan. Veteraaneilta ei peritä maksuja.

MAANANTAI

Kuntosaliryhmä

Varttuneelle väelle Klo 9.00-10.00 sekä klo 10.00 - 11.00, alkaen ma 12.1.

Osallistumismaksu 15 € / kausi (eläkeläiset ja työttömät)

Osallistumismaksu 30 € / kausi (työssäkäyvät)

Aikamiespoikien liikunta

Kevennettyä kuntovoimistelua(osa kuntosalissa työskentelemässä ja osa liikuntasalissa pelaamassa lentopalloa) miehille Liikuntakeskuksessa maanantaisin klo 12.30-13.15, alkaen ma 12.1.

Osallistumismaksu 15 € / kausi (eläkeläiset ja työttömät)

Osallistumismaksu 30 € / kausi (työssäkäyvät)

Tuolijumppa

Kevyttä voimistelua tuolilla istuen Koivurinteen Palvelutalossa maanantaisin klo 14.30, alkaen 1.9. Ryhmä on tarkoitettu kaikille kevyestä istumajumpasta kiinnostuneille.

Ryhmä on maksuton.

TIISTAI

Erityisryhmien kuntosali

Kuntoliikuntaa Liikuntakeskuksen kuntosalissa tiistaisin klo 12.00, alkaen 2.9. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat soveltavaa kuntosaliohjausta tai henkilökohtaista avustusta harjoitteiden toteuttamisessa.

Ryhmä on maksuton.

Venytysojumppa

Tule venyttelemään kireys pois lihaksista mukavasta ilmapiiristä nauttien. Ryhmä koostuu Liikuntakeskuksessa tiistaisin klo 16.15, alkaen 13.1.

Osallistumismaksu 15 € / kausi (eläkeläiset ja työttömät)

Osallistumismaksu 30 € / kausi (työssäkäyvät)

Kuntopiiri

Kunnonkohotusryhmä miehille ja naisille, ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Kuntopiiriharjoittelussa käytetään apuna omaa kehoa ja kevyitä apuvälineitä. Ryhmä kokoontuu Liikuntakeskuksessa tiistaisin klo 16.00, alkaen 13.1.

Osallistumismaksu 15 € / kausi (eläkeläiset ja työttömät)

Osallistumismaksu 30 € / kausi (työssäkäyvät)

Mimmiliiga

Pelataan erilaisia pallopelejä naisporukassa. Ryhmä kokoontuu seuraavaksi tiistaina 10.2.2009 klo 18.00 liikuntakeskuksen ulkokaukalossa (mukaan luistimet ja kypärä).
Osallistumismaksu 15 € / kausi (eläkeläiset ja työttömät)
Osallistumismaksu 30 € / kausi (työssäkäyvät)

KESKIVIIKKO

Ikiliikkujat

Kevennettyä kuntovoimistelua naisille Liikuntakeskuksessa keskiviikkoisin klo 11.30-12.30, alkaen 14.1. Liikuntaryhmässä jumpataan sekä seisten että lattiatasossa.

Osallistumismaksu 15 € / kausi (eläkeläiset ja työttömät)

Osallistumismaksu 30 € / kausi (työssäkäyvät)

Erityisryhmien viitepelit / kuntosali

Omin avuin tai henkilökohtaisen avustajan kanssa toimeen tuleville liikuntarajoitteisille tarkoitettu ryhmä Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa, keskiviikkoisin klo 15.00 alkaen. Ryhmä alkaa 14.1. Tunti ohjattua toimintaa, jonka jälkeen mahdollisuus peseytymiseen ja uintiin

Osallistumismaksu 15 € / kausi

Liikettä lapikkaaseen ryhmä

Miesten oma jumpparyhmä kokoon, kuntoon tai ikään katsomatta, keskiviikkoisin Kuntoutuskeskuksen liikuntasalissa klo 19.00. Ryhmä alkaa 14.1.

Osallistumismaksu 15 € / kausi (eläkeläiset ja työttömät)

Osallistumismaksu 30 € / kausi (työssäkäyvät)

TORSTAI

Liikuntaryhmä Kallet ja Klaat

Kevyttä kuntoliikuntaa yli 65-vuotiaille Liikuntakeskuksen kuntosalissa torstaisin klo 15.00, alkaen 15.1. Liikunta toteutetaan tuolilla istuen sekä kuntosalivälineitä apuna käyttäen. Liikunta-ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joille liikkuminen on jo vähän hankalaa, ja pitkään seisten tai lattiatasossa toteutettu liikunta on vaikeaa.

Osallistumismaksu 15 € / kausi (eläkeläiset ja työttömät)

Osallistumismaksu 30 € / kausi (työssäkäyvät)

Kuntosaliryhmät (Liikuntakeskuksen kuntosalissa)

Klo 17.00 - 18.00 Kuntosaliryhmä naisille.

Klo 18.00 - 19.00 Kuntosaliryhmä miehille ja naisille.

Ryhmät alkaa 15.1.

Osallistumismaksu 15 € / kausi (eläkeläiset ja työttömät)

Osallistumismaksu 30 € / kausi (työssäkäyvät)

Vesijumppa

Vauhdikasta vesivoimistelua ja joka kuun ensimmäinen torstai vesijuoksua, Kankaanpään uimahallissa torstaisin klo 19.45, alkaen 15.1 vesijumpalla.

Osallistumismaksu 1 € + uimahallimaksu / kerta (eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät)

Osallistumismaksu 2 € + uimahallimaksu / kerta (työssäkäyvät)

PERJANTAI

Aikamiespojat

Kevennettyä kuntovoimistelua miehille Liikuntakeskuksessa perjantaisin klo 13.30-14.15, alkaen 16.1.

Osallistumismaksu 15 € / kausi (eläkeläiset ja työttömät)

Osallistumismaksu 30 € / kausi (työssäkäyvät)

Erityisryhmien vesiliikunta

Kankaanpään Kuntoutuskeskuksen uimahallissa perjantaisin. Ryhmä on kurssiluontoinen. Lisätietoja ryhmästä Kankaanpään terveyskeskuksen fysioterapiaoasastolta puh. 5773285.

