

Avaimet
omaan
seikkailuun

Kesäopas

Salon liikuntapalvelut



Kuva:
Henri Hanhimäki

Tervetuloa kesä!

Salo vapaalla

Salo vapaalla -julkaisu ilmestyy kesäkuun lopulla verkkojulkaisuna. Julkaisua painatetaan rajoitettu määrä jakoon mm. kirjastoihin ja kauppakeskuksiin, ja jako niihin alkaa viikolla 26. Seuraa tiedottelua osoitteessa www.salo.fi/liikunta.

Liikuntapalvelujen syksyn 2026 toimintaviikot ja ilmoittautumiset

Syksyn kurssit näkyvissä Hellewissä 22.6.alkaen. 2. jakson uimahallin kurssit näkyvissä 9.9.

• Syksyn vesiliikuntaviikot:

- vesijumpat (vko 34–51)
- uimahalli I.jakso (vko 34–41)

Ilmoittautuminen alkaa 5.8. klo 12/ ikääntyneet ja klo 17/ muut. Uimahallin 2. jakson ilmoittautuminen (vko 42–51, ei vko 46,49) alkaa 30.9.

• Syksyn saliliikuntaviikot: 36–49, ei vko 42, ilmoittautuminen saliliikuntaryhmiin alkaa 12.8. klo 12/ ikääntyneiden ryhmiin, klo 17/ muut.

Liikuntapalvelujen yhteystiedot

Liikuntatoimisto on suljettuna 22.6.–2.8.

Postiosoite

Salon kaupunki/liikuntapalvelut
• PL 77 • 24101 Salo

Käyntiosoite

Salon liikuntatoimisto
Ylhäistentie 2 • 24130 Salo

Nettimaailma

www.salo.fi/liikunta

Facebook • Salon liikuntapalvelut

Instagram •

salon_liikuntapalvelut,
salovapaalla

Youtube • Salon liikuntapalvelut

Sähköposti

liikunta@salo.fi
etunimi.sukunimi@salo.fi
(poikkeuksena
markoj.makinen@salo.fi,
laura.poikonen2@salo.fi)

Liikuntapalvelupäällikkö

Jussi Yli-Renko • 02 778 4700

Liikuntapaikkamestari

Marko Mäkinen • 02 778 4702
(työpiste uimahallissa)
Uimahalli, liikuntahallit ja -salit
sekä kuntosalit

Liikuntapaikkamestari

Jani Virtanen • 02 778 4701
(työpiste Salohallissa)
Ulkoliikuntapaikat ja jäähalli

Liikuntapaikkamestari

Aku Laaksonen • 02 778
2024 (työpiste Salohallissa)
Retkeilyreitit,
luontoliikuntakohteet,
kuntoradat ja uimarannat

Liikuntasuunnittelija

Päivi Suominen • 02 778 4707
Liikuntasalien ja -hallien vuoro-
varaukset.

Liikuntapalvelusuunnittelija

Virpi Lehto • 02 778 4708

Toimistos sihteeri

Satu Miikkulainen • 02 778 4715

Tiedotussihteeri

Kaisa Isotupa • 02 778 4717

Liikunnanohjaajat

Timo Saarela • 02 778 4705

Laura Poikonen • 02 778 4706

Johanna Lapinniemi • 02 778
4709

Jani Nurmi • 02 778 4710

Liikuntapaikkojen poikkeusaukioloajat

Uimahalli ja kuntosali

Anistenkatu 6, Salo
02 778 4720

www.salo.fi/uimahalli
uimahalli@salo.fi

3.–6.4. pääsiäinen suljettu, pl. la 4.4. avoinna klo 11–18.

30.4. vapunaatto avoinna klo 6–14
1.5. Vappu suljettu.

13.5. Henkilökunnan koulutus suljettu.

14.5. Helatorstai suljettu

6.6.–28.6. viikonloput suljettu, pl. 4–5.7. avoinna.

18.6. avoinna klo 6–14.

19–21.6. juhannus suljettu

6.7.–3.8. huoltotauko suljettu

Kassa suljetaan tuntia ennen sulkemisaikaa.

Jäähalli

Tahkonkatu 1, Salo
02 778 4731

www.salo.fi/jaahalli
jaahalli@salo.fi

Kesäsulku 14.4.–7.9. suljettu

Halikon liikuntahalli

Kuruntie 7, Halikko
02 778 4707 (salivuorot)
02 778 4702 (työnjohto)

Koko halli suljettu 1.6.–12.6.2026

Salohalli

Pormestarinkatu 5, Salo
02 778 4750
salohalli@salo.fi

3.–6.4. pääsiäinen suljettu

30.4. vapunaatto avoinna klo 8–14

1.5. Vapunpäivä suljettu

14.5. Helatorstai suljettu

4.5.–17.6. ja 3.–16.8. avoinna ma–to klo 13–20.30 ja pe klo 14–20

18.6. avoinna klo 8–14

19.6.–2.8. huoltotauko suljettu

Urheilutalo

Perniöntie 7, Salo
02 778 4707 (salivuorot) 02 778 4702 (työnjohto)

Urheilupuiston kentät

Pormestarinkatu, Salo 02 778 4725

3.–6.4. pääsiäinen suljettu

1.5. Vapunpäivä suljettu 14.5.

Helatorstai suljettu 19.–21.6. juhannus suljettu

Vakiovuorojen haku sisäliikuntatiloihin talvikaudelle 2026–2027

Hakuaika on 13.4.–3.5. (talvikausi on 17.8.2026–30.4.2027, jäähallin osalta 7.9.2026–12.4.2027).

Hakea voi vakiovuoron joko koko kaudelle tai lyhyemmälle jaksolle. Koko kaudelle haetut vuorot ovat etusijalla (sisälajit ovat etusijalla saleissa, ulkolajit ulkokentillä).

Vuorojen haku tapahtuu aina sähköisen Timmi-tilanvarausohjelman (www.salo.fi/timmi) kautta.

Aikaisemmin tulleita hakemuksia emme ota huomioon. Varausvahvistukset tulevat vuorojen hakijoille juhannukseen mennessä.



Klippulassa avoimet ovet ja pihan siistimis-talkoot

Lauantaina 25.4.2026 klo 12–16, Kaukassalontie 110, Särkisalo.

Ota oma harava ja iloinen mieli mukaan! Talkoolaisille tarjolla pientä purtavaa.

Klippulaan voi tulla tutustumaan myös ilman talkoisiin osallistumista.

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan Klippulaan!

www.salo.fi/klippula



Uimarannat

www.salo.fi/uimarannat

Uimarantojen saunat avataan 1.6. alkavalla viikolla. Saunatomat uimarannat ovat käytettävissä viimeistään 15.6. alkaen. Kaikki saunat ovat suljettuina juhannuksena 19.–21.6.

Lehmijärven uimala

Lehmirannantie 121, Salo
Uimalaan pääsee Salosta myös Salo-Lehmijärvi-Kirjakkala vaelusreittiä pitkin jalan tai pyörällä. Uimalassa on kaksi laituria sekä matala hiekkaranta lapsille, beach volleykenttä, leikkikenttä, pukusuojat ja wc:t.

Aukioloajat

1.6.–11.8.
Ma–su klo 11–20

12.8.–31.8.
Ke–pe klo 16–20
La–su klo 11–20

1.9.–30.9.
Ti, to klo 16–20
La klo 12–16

Kokkilan uimala

Kokkilantie 880, Halikko Uimala suljettu kesäkauden 2026 remontin vuoksi.

Märynummen uimala

Hirvitie 92, Halikko
Uimalaa kiertää hiekkaranta, joka on matalasti loiveneva ja lapsille turvallinen. Uimalan alueella on kaksi beach volley-kenttää ja wc. Uimalan läheisyydessä on kuntorata ja frisbeegolfrata.

Aukioloajat

1.6.–11.8.
Ti, ke, pe–su klo 12–20

Naarjärven uimala

Uimarannantie 245, Perniö
Uimalassa on hiekkaranta, johon on laitureilla rajattu turvallinen alue pienemmille uima-reille. Hyppytornissa on yhden-, kolmen- ja viiden metrin tasot. Uimalan alueella on pukusuojat ja wc. Saunarakennuksen vieressä on grillikatos, jota uimalan asiakkaat voivat maksutta käyttää. Lapsille on leikki- ja kiipeilyvälineitä. Rannalla on beachvolley -kenttä.

Aukioloajat

3.6.–11.8.
Ke–pe klo 13–20
La–su klo 14–20

12.8.–31.8.
Ke, pe, la ja su klo 16–20

Härjännvatsan uimala

Rannalla on pukusuojat, wc ja kaksi laituria, joista toisessa on hyppytorni. Laiturien väli on 50 m. Ranta on hiekkaranta, mutta syvenee nopeasti. Uimarannan opaste Suomusjärventielle.

Aukioloajat

3.6.–11.8.
Ke–pe klo 15–21
La–su klo 14–20

12.8.–31.8.
Ke–su klo 16–20

Nummijärven uimala

Järvitie 91, Kuusjoki
Kirkasvetinen järvi, jossa hiekkaranta ja laituri. Uimalan alueella on pukusuojat ja wc.

Aukioloajat

2.6.–11.8.
Ti, pe klo 17–21
Ke, to klo 13–18
La–su klo 16–21

12.8.–31.8.
Ti, pe klo 17–21
La–su klo 16–21

Varvojärven uimala

Uimaranta on noin 30 metriä leveä hiekkapohjainen ranta. Alueella on wc, laituri, lasten pieni liukumäki veteen, sauna ja grillikatos, jota uimalan käyttäjät voivat maksutta käyttää sekä beachvolley -kenttä.

Aukioloajat

2.6.–11.8.

Ti, ke, pe klo 12–18

La-su klo 14–20

12.8.–31.8.

Ti, ke, pe klo 16–20

La, su klo 14–20

Uimapaikat

Salon kaupungin hallinnoimat saunattomat uimapaikat käytettävissä viimeistään 15.6. alkaen.

Iso-Kiskon uimapaikka

Kajalanrantatie 334, Kisko. Laituri, pukusuoja, ulkovessa ja grillikatos.

Piiljärven uimapaikka

Piiljärventie 34, Muurla. Laiturilla varustettu hiekkapohjainen uimapaikka. Pukusuoja ja ulkovessa.

Kirakan uimapaikka

Kirakantie 239, Perniö. Viehättävä kallioranta, jossa on kuitenkin vain vähän pikkulapsille sopivaa loivaa hiekkarantaa. Laituri, pukusuoja ja ulkovessa.

Mathildedalin meriuimapaikka

Matildan puistotie 38, Meri-Teijo. Loiva hiekkaranta. Pukusuoja ja ulkovessa. Kivenheiton päässä on vierasvenesatama kahviopalveluineen.

Vähäjärven uimapaikka

Sauruntie 393, Perniö. Hiekkaranta sopii pienillekin lapsille, isommille on laituri sukellussyvytydessä. Pukusuoja ja ulkovessa.

Hossuksen uimapaikka

Hossuksentie 114, Pertteli. Uimaranta on noin 25 m levyinen ja hiekkapohjainen. Kaksi laituria, toisessa 3 m korkea hypylaituri, erilliset pukutilat naisille ja miehille sekä ulkovessa.

Sipilän uimapaikka

Laidikkeentie 127, Suomusjärvi. Enäjärven rannalla, hiekkaranta. Ulkovessa.

Meripirtin uimapaikka

Särkisalontie 590, Särkisalo. Hiekkapohjainen aluksi matala lapsillekin sopiva uimaranta. Pukusuoja ja ulkovessa.

Vuohensaaren uimapaikka

Satamakatu 102, Salo. Vuohensaaren uimapaikka sijaitsee merenlahden rannalla. Vuohensaaren alueelta löytyy pukusuoja, suihku, wc, lasten leikkipaikka, luontopolku ja Vuohensaaren yrittäjän kahvilapalvelut minigolfineen. Uimapaikka on tilapalvelujen hallinnoima.



Kesä liikuttaa!

Tuoli- ja kuntojumppaa helposti verkossa

Liikuntapalvelut tuottaa kevätkaudella 2026 toukokuun loppuun asti kuukausittain vaihtuvan tuoli- ja kuntojumpan, jotka julkaistaan YouTube-kanavallamme jokaisen kuukauden ensimmäisenä maanantaina. Voit tehdä jumpat helposti kotona -silloin kun sinulle sopii. Lisätietoja sivulla www.salo.fi/liikunta.

Vesisankarit uimahallissa

Vesisankarit-tapahtuma uimahallissa pe 8.5. klo 14–18.

Teemana on innostavat vesiturvallisuuksit. Tavoitteena on lisätä vesitaitojen merkityksen tunnettuutta Suomessa ja tarjota mahdollisuus harjoitella taitoja Vesisankarit-tapahtumassa. Ohjelmassa on mm. vaatteet päällä uintia, SUP-lautailua sekä ohjattuja pelastusharjoituksia. Käytössä on monipuoliset Vesisankarit-välineset, kuten pelastusliivejä, snorkkeleita, heittoliinoja ja muita vesiturvallisuuksiharjoitteluun sopivia välineitä. Mukaan uimahallin sisäänpääsymaksulla! Menossa mukana Salon Meripelastajat ry.

Liikunnan Superlauantai

Superia! Jo perinteeksi muodostunut, suosioistaan nauttiva Liikunnan Superlauantai on tullut jäädäkseen. Tänä vuonna Liikunnan Superlauantai on 22.8. klo 10–14 Sauli Niinistön Urheilupuistossa. Superlauantaissa voit kokeilla lukuisia eri liikunta-lajeja. Seuraa sivua www.salo.fi/liikunnansuperlauantai

Liikkumaan maksuttomasti

• Tutustu Salon kuntoratoihin www.salo.fi/kuntoradat

• Tutustu Salon frisbeegolfraitoihin os. <https://frisbeegolfraadat.fi/radat/Salo/>

• Ulkokuntosaleja löytyy Urheilupuistosta, Moisio koulun pihalta, Tupurin Kuntoparkista, Kärävuoren kuntoradan varrelta, Suomensjärven, Kuusjoen, Inkereen, Muurlan ja Kiskon yleisurheilukenttien vierestä, Särkisalon matonpesupaikan vierestä ja Melassuolta. Lisäksi Isohärjännmäen kuntoradan varrella on kahdessa paikkaa kuntoilutelineet ja Kiskon kuntoradan varrelta löytyy kuntoilu-paikka. www.salo.fi/ulkokuntoilulaitteet

• Salossa löytyy useita kenttiä, joihin kuntalaiset voivat mennä liikkumaan, ellei kentillä ole liikkumassa ryhmiä varatuilla vuoroilla. Varaustilanteen voi tarkistaa osoitteessa www.salo.fi/timmi. Kentältä pitää toki poistua silloin, jos kentälle tulee vuoron varannut ryhmä:

- Hiekkakentät koko Salo: Halikon kirkonkylän, Inkereen (Kajalan), Kiikalan Komisuon, Moisio, Ollikkalan, Paukkulan, Suomensjärven koulun ja Tupurin kentät
- Urheilukentät (jos keskikentällä ei ole jalkapalloharjoituksia) Halikko as., Halikko kk, Inkere, Märy, Vaskio, Vartsala, Kiikala, Kuusjoki, Muurla, Perniö kk, Suomensjärvi, Toija. Urheilupuistossa saa käyttää ns. juoksusuoraa keinonurmen alapuolella.

• Beachvolleykentät & pienet hiekkakentät: Halikko kk, Halikko as., Tupuri, Paukkula, Melassuo, Kokkila, Muurla, Nummijärvi, Märyn uimala, Salon lukio ja Särkisalon koulu. Lehmijärven uimarannalla on myös beachvolleykenttä.

• Urheilupuiston pleksikentät (koripallo- ja tenniskentät) ovat maksuttomia: yksittäiset varaukset tulee tehdä suoraan liikuntapalveluiden tilavarausjärjestelmään (Timmi). Ohjeet rekisteröintiin ja linkki tilavarausjärjestelmään löytyy os. www.salo.fi/timmi. Pleksikentille voi mennä pelaamaan ilman varausta, jos kentillä on vapaata, mutta henkilö jolla on varaus, on aina etusijalla.

• Salon tenniskentät os. www.salo.fi/tenniskentat. Seuraavilla kentillä, jos on vapaata, voi mennä: Kiskon kirkonkylän massatenniskenttä, Muurlan asfalttipintainen tenniskenttä, Perttelin Hähkänän massatenniskenttä, Märyn uimalan kenttä.

• Urheilupuiston ja Perniön Melassuon massatenniskentiltä voi varata maksullisia yksittäisiä vapaita vuoroja tilavarausjärjestelmään (Timmi) kautta. Hinta on 7€/tunti, ja vuoro maksetaan varauksen yhteydessä verkkopankin kautta. Varauksen teko on mahdollista, kun olet rekisteröitynyt Timmin käyttäjäksi yksityishenkilönä.

Liikkuen läpi vuoden -kampanjakokonaisuus

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

Tällä kokonaisuudella kannustamme kaiken ikäisiä ja taseisia lounaissuomalaisia liikkumaan ja merkitsemään 18 eri liikuntalajilla tehdyt suoritukset Liikkuen läpi vuoden -mobiilisovellukseen.

Näin ollen osallistuja voi seurata omaa liikuntahistoriaa ympäri vuoden sekä samalla osallistua kampanjoiden kunta- kisoihin.

LiikU haastepyöräily -kampanja vapusta juhannukseen 1.5.-21.6.

Laitetaan kaikki pyörät pyörimään Salossa!

Sähköpyörä, maastopyörä, citypyörä, hybridipyörä, cyclocrosspyörä, laatikkopyörä, soveltavan liikunnan pyörät, tandempyörä, kickbike ja niin edelleen.

Kaiken ikäisille ja taseisille pyöräilijöille löytyy jonkinlainen polkupyörä omaan pyöräilyyn, joten nyt on hyvä aika ottaa pyörät esiin ja laittaa kaikki pyörät pyörimään!

Soveltava liikunta: pyöräilyn/ liikkumisen voi suorittaa esimerkiksi erityispyörillä tai pyörätuolikelauksella. Avustaja/huoltaja voi myös kirjata suoritukset yhteiseen mobiiliin ja liikuntalajiksi Soveltava liikunta.

Kirjaa päivittäinen liikkumisesi kilometreinä mobiilisovellukseen (ladattavissa sovelluskau-pasta nimellä Liikkuen läpi vuoden).

Jos sinulla ei ole mahdollisuutta kirjata kilometrejä mobiilisovellukseen, voit täyttää pyöräilysuorituksesi ohessa olevalla lomakkeella ja palauttaa sen

lähimpään kirjastoon tai iikunta-toimiston postilaatikkoon (Ylhäistentie 2) 21.6. mennessä.

Palkintojen arvonta viimeistään elokuussa. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Lisätietoja www.salo.fi/liikunta.

Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi pyörällä 1.5.-21.6.2026

Palauta tämä täytettynä os. liikunta@salo.fi tai lähimpään kirjastoon tai liikuntatoimiston postilaatikkoon (os. Ylhäistentie 2, Salo) 23.6. mennessä.



Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 1.5.-21.6.2026

viikko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHT.
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
Yht.								

Nimi: _____
Osoite: _____
Sähköposti: _____
Puhelin: _____
Kylä: _____
Työpaikka: _____

Lisätietoja: liiku.fi/haastepyoraily

Retkelle

Salossa on tarjolla jokaiselle jotakin retkikohdetta. Voit tehdä pienen retken muinaispolulle tai koko päivän kestävän retken esim. Salo-Lehmijärvi-Teijon kansallispuisto retkeilyreitillä tai lähteä lastenvaunujen kanssa kiertämään Halikonlahden esteettömän reitin. Vaihtoehtoja on monia.

Tutustu Salon retkeilykohteisiin sivulla www.salo.fi/retkeilykohteet

Maksuton: Kevätseuranta -retki

Perheille suunnattu retki Muurlan veteraanilaavulla perjantaina 27.3. klo 17.–19.30. Tule havainnoimaan kevään merkkejä luonnossa yhdessä liikkuen.

Osoite: Muurlan veteraanilaavu, Pyymäentie.

Maksuton: Terveysmetsäkävely

Vaisakossa tiistaina 5.5. klo 17.30–19.30. Suunnilleen 4,3 kilometrin mittaisella terveystermetsäkävelyllä kävellään rauhallisesti kauniilla Vaisakon alueella. Kävelyn lomassa tehdään lyhyitä omaa luontoyhteyttä vahvistavia harjoituksia. Retkillä on myös mahdollisuus oppia uutta luonnosta. Kaiken kuntoiset ja ikäiset ovat lämpimästi tervetulleita.

Osoite: Vaisakko, Palttatie 22 c

Maksuton: Metsän taikaa -retki

Koko perheen Metsän taikaa -retki seikkailee Hyypärässä torstaina 4.6. klo 17.30–19.30. Retkellä metsästämme mystistä kultaista aarretta noin 1,8 km reitillä.

Osoite: Hyypäränharju, Oinasjärventie 366

Retkille voi ilmoittautua www.salo.fi/tapahtumakalenteri -sivuilla olevin tapahtumien kautta tai laittamalla sähköpostia johanna.lapinniemi@salo.fi

Tervetuloa retkeilemään!



Kaiken kansan futis

Tiistaisin 12.5.–28.7. klo 19.30–21.
Mukavaa höntsäfutista oman kunnon
ja taitojen mukaan. Paukkulan
nurmikenttä. Maksuton, ei
ilmoittautumista.

Kaiken kansan pesis Tiistaisin
2.6.–28.7. klo 18–20 Moisio-
kenttä. Pesis toteutetaan
yhteistyössä Kunnari Salo ry:n
kanssa. Rentoa pesäpallon
pelailua mukavalla porukalla.
Tarvittaessa saat räpylän lainak-
si paikan päällä. Ei
ilmoittautumista, maksuton.

Kaiken kansan vesijumpat ui- mahallissa

Ei ilmoittautumista, uimahallin
sisäänpääsymaksulla.
Viikot 21–25 ja 32–34
Maanantaisin kello 7–7.30
Keskiviikkoisin kello 15–15.30

Lapset ja perheet

Kesän ryhmät ovat nähtävillä
Hellewissä, www.salo.fi/hellewi,
15.4. alkaen. Ilmoittautuminen
alkaa ma 29.4. kello 17
osoitteessa www.salo.fi/hellewi.
Osa ryhmistä ei vaadi
ilmoittautumista.

Lasten ja perheiden liikunnasta
lisätietoja liikunnanohjaajalta
laura.poikonen2@salo.fi, p. 02
778 4706.

Ulkopeuhu

Ma kello 9.30–11, Urheilupuiston
tekonurmikenttä, 11.5.–15.6. Kello
10.30 järjestetään lyhyt ohjattu
leikkihetki. Ei
ennakkoilmoittautumista,
maksuton.

Superviikko 2013–2018 synty- neille lapsille.

Ryhmä 1: ma–pe kello 9–14,
1.–5.6.

Ryhmä 2: ma–pe kello 9–14,
8.–12.6.

Molemmat Superviikot järjeste-
tään Urheilupuistossa.
Kokoontuminen tekonurmen ja
huoltorakennuksen
välissä. Viikon aikana pääset
kokemaan monipuolista
liikunnan riemua kivassa poru-
kassa ja hyvässä
ohjauksessa. Sateen sattuessa
liikutaan Urheilutalolla. Hinta
sisältää lämpimän lounaan.
Ilmoita mahdolliset ruoka-
aineallergiat Hellewissä
ilmoittautumisen yhteydessä
Lisätietoja-kohdassa. Ilmoita
myös mahdolliset
diagnoosit ynnä muut, mitä oh-
jaajan on hyvä tietää.

Superviikko järjestetään yhteis-
työssä Salpa ry:n kanssa
ja ohjaajina toimivat SalPan
ammattitaitoiset ohjaajat.
Osallistumismaksu 60 euroa.
Lisätietoja Matias
Willgren, 044 564 9460,
matias.willgren@salpa.net.

Nuoret

Lataa liikettä!

Seuraa Instagramissa ”lataaliiketta”
ja os. www.salo.fi/lataaliiketta

Lataa liikettä! on maksutonta liikun-
taa 13–19-vuotiaille nuorille. Lataa
liikettä! -toimintaa on 22.5. asti.
Uimahallilla toiminta jatkuu tiistaina
ja perjantaina 3.7. asti.



2025 -2026 viikot

36-51 ja 3-21
(ei koulujen lomaviikkoina,
ei pyhäpäivinä)

**Maksutonta liikuntaa
13-19 -vuotiaille!**

Maanantai Billardi klo 15.30–17.30, Astrum keskus, Rata 57	Keilaus klo 16.30–17.30 Salohalli, Salon keilahalli	Tiistai Uinti klo 14–19, sisään klo 17 asti. Uimahalli, Liikuntapalvelut
Keskiviikko Kuntosali klo 15–16 Hallikon liikuntahalli, Liikuntapalvelut	Jousiammunta klo 16–17 Urheilutalo, Ascella	Omatuimikuntosali klo 14–19, sisään klo 17 asti. Ikäraja 15 v. Uimahalli, Liikuntapalvelut
Keilaus klo 16.30–17.30 Salohalli, Salon keilahalli	Padel klo 15–16, tule paikalle, kun ehdit. Astrum keskus, ENKO-padel	Palloilu klo 15.15–16.15 Taitajankatu 6, Taitaja 6 liikuntasali, Salon seudun amnattiopisto
Torstai	Keilaus klo 15.30–17.30 Astrum keskus, Rata 57	Hiphop klo 16.00–17.15 Yhäistentie 2, 3.kerros: Pelisali 2, Liikuntapalvelut
Perjantai Uinti klo 14–19, sisään klo 17 asti. Uimahalli, Liikuntapalvelut	Omatuimikuntosali klo 14–19, sisään klo 17 asti. Ikäraja 15 v. Uimahalli, Liikuntapalvelut	Scootti klo 14–17 Steissin Tunneli, Nuorisopalvelut
		Skeitti klo 17–20.30 Steissin Tunneli, Nuorisopalvelut



Salon liikuntapalvelut
liikunnanohjaaja
hanna-mari.ruotsalainen@salo.fi
044 778 4712 (ti-to)



[lataaliiketta](http://www.salo.fi/lataaliiketta)

www.salo.fi/lataaliiketta



Uimakoulut

Uimakoulut nähtävillä Hellewissä 15.4. alkaen. Ilmoittautuminen alkaa 29.4. klo 17 osoitteessa www.salo.fi/hellewi. Lisätietoja laura.poikonen2@salo.fi, p. 02 778 4706. Uimakouluihin voivat ilmoittautua vuonna 2021 tai aiemmin syntyneet. Mikäli vanhemmat katsovat, että erityislapsi pärjää tavallisessa uimakoulussa, on lapsella mahdollisuus osallistua tavalliseen uimakouluun oman avustajan kanssa normaalin ilmoittautumiskäytännön mukaisesti (avustajan hankkiminen on huoltajan vastuulla).

Alkeisuimakoulu

Alkeisuimakoulun tavoitteena on, että lapselle syntyy luottavainen suhde veteen. Lapsi totuttelee veteen leikin ja mielikuvien kautta sekä oppii miten uimahallissa tulee toimia. Opetus etenee veteen puhaltamisen, kelluntojen ja liukujen kautta alkeisuintitekniikoihin. Ryhmässä harjoitellaan myös hengenpelastustaitoja ja hyppyjä. Opetus tapahtuu lastenaltaassa, jossa lapsilla yltää jalat pohjaan. Ryhmässä on mahdollista suorittaa SUH:n Varhaistaitomerkki, Vesi-taitomerkki tai Alkeismerkki.

Alkeisjatkouimakoulu

Alkeisjatkouimakoulu on tarkoitettu lapsille, jotka ovat suorittaneet SUH:n Alkeismerkin tai osaavat sen vaatimat taidot. Osallistuakseen lapsen tulee osata uida yhtäjaksoisesti vähintään 10 metriä. Alkeisjatkoryhmässä vahvistetaan alkeisuintitaitoja tavoitteena löytää virtaviivainen uima-asento ja oppia uimaan yhtäjaksoisesti 25-50 m. Opetus tapahtuu kilpa-altaassa. Ryhmässä on mahdollista suorittaa SUH:n Harrastusmerkki. Alkeisjatkouimakoulussa on kaksi tasoa. **Taso 1** on suunnattu lapsille, jotka siirtyvät ensimmäistä kertaa isoon altaaseen sekä lapsille, joita isossa altaassa toimiminen vielä vähän jännittää.

Taso 2 on lapsille, jotka ovat jo sinut isossa altaassa toimimisen kanssa ja liikkuvat isossa altaassa rohkeasti.

Jatkouimakoulu

Jatkouimakoulu on tarkoitettu lapsille, jotka ovat suorittaneet SUH:n Harrastusmerkin tai osaavat sen vaatimat taidot. Osallistuakseen lapsen tulee osata uida yhtäjaksoisesti vähintään 25 metriä. Ryhmässä harjoitellaan vapaauinnin, selkäuinnin ja rintauinnin tekniikoita, sukelluksia, hengenpelastusta ja hyppyjä. Opetus tapahtuu kilpa-altaassa. Ryhmässä on mahdollista suorittaa SUH:n Tekniikkamerkki tai Taitomerkki.

Tekniikkauimakoulu

Tekniikkauimakoulu on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka jaksavat uida yhtäjaksoisesti vähintään 100 metriä ja ovat suorittaneet SUH:n Tekniikka- tai Taitomerkin tai osaavat niihin vaadittavat taidot. Ryhmässä harjoitellaan vapaauinnin, selkäuinnin ja rintauinnin tekniikoita, sukelluksia, hyppyjä ja hengenpelastusta. Opetus tapahtuu kilpa-altaassa. Ryhmässä on mahdollista suorittaa SUH:n Uimakandidaatin, Uimamaisterin tai Primusmaisterin tutkinnot.

Erityislasten uimakoulu

Ryhmä tarkoitettu yli 5-vuotiaille, joilla kehitysvamma, kielellinen erityisvaikeus, autismi tai liikuntarajoite. Ryhmään osallistuessa lapsen tulisi olla vettä pelkäämätön ja hallita kastautuminen/sukellus. Avustajien hankkiminen vanhempien vastuulla. Liikuntapalvelut kannustaa vanhempia toimimaan lastensa avustajina. Ilman avustajaa ei voi osallistua.

Yli 9-vuotiaiden uimakoulu

Tarkoitettu yli 9-vuotiaille lapsille/nuorille, joiden voi olla pituutensa vuoksi hankala harjoitella lastenaltaassa. Opetus terapia-altaassa. Ryhmässä harjoitellaan

mm. uinnin alkeita, kelluntoja, sukelluksia, liukuja, alkeisuintitekniikkaa ja hengenpelastustaitoja.

UIMAKOULU

1. JAKSO 1.-12.6.2026

8 kertaa, kurssimaksu 40 €

Alkeisuimakoulut ovat lastenaltaassa, alkeis- ja jatkouimakoulut sekä tekniikkauimakoulut ovat hyppyaltaassa.

80245 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 9.00–9.45

80246 Jatkouimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 9.00–9.45

80247 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 9.45–10.30

80248 Alkeisjatkouimakoulu, taso 1

Ma, ti, to ja pe klo 9.45–10.00

80249 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 10.45–11.30

80250 Alkeisjatkouimakoulu, taso 2

Ma, ti, to ja pe klo 10.45–11.00

80251 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 11.30–12.15

80252 Tekniikkauimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 11.30–12.15

80253 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 15.00–15.45

80254 Alkeisjatkouimakoulu, taso 1

Ma, ti, to ja pe klo 15.00–15.45

80255 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 15.45–16.30

80256 Alkeisjatkouimakoulu Taso 2

Ma, ti, to ja pe klo 15.45–16.30

80257 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 16.45–17.30

80258 Jatkouimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 16.45–17.30

80259 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 17.30–18.15

110241 Erityislasten alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 17.30–18.15

110242 Erityislasten jatkouimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 18.30–19.15

UIMAKOULU

2. JAKSO 15.–26.6.2025

7 kertaa (ei juhannuksena),
kurssimaksu 35 €.

Uimakoulujen päivämäärät 2.jaksolla:

Aamuryhmien kurssipäivät: ma
15.6./ti 16.6./to 18.6. ja ma 22.6./ti
23.6./to 25.6./pe 26.6.

80261 Alkeisuimakoulu

klo 9.00–9.45

80262 Alkeisjatkouimakoulu, taso 1

klo 9.00–9.45

80263 Alkeisuimakoulu

klo 9.45–10.30

80264 Jatkouimakoulu

klo 9.45–10.30

80265 Alkeisuimakoulu

klo 10.45–11.30

80266 Alkeisjatkouimakoulu, taso 2

klo 10.45–11.30

80267 Alkeisuimakoulu

klo 11.30–12.15

80268 Tekniikkauimakoulu

klo 11.30–12.15

Iltapäiväryhmien kurssipäivät:

ma 15.6./ti 16.6./ke 17.6. ja ma 22.6./ti
23.6./to 25.6./pe 26.6.

80269 Alkeisuimakoulu yli 9- vuotiaille

klo 15.00–15.45

80270 Tekniikkauimakoulu

klo 15.00–15.45

80271 Alkeisuimakoulu

klo 15.45–16.30

80272 Jatkouimakoulu

klo 15.45–16.30

80273 Alkeisuimakoulu

klo 16.45–17.30

80274 Alkeisjatkouimakoulu, taso 1

klo 16.45–17.30

80275 Alkeisuimakoulu

klo 17.30–18.15

80276 Alkeisjatkouimakoulu, taso 2

klo 17.30–18.15

80277 Aikuisten alkeisuimakoulu

(15.6.–26.6.)

klo 18.30–19.15. Hinta 56 €,
opiskelijoiden, työttömien ja
eläkeläisten kurssimaksu 38,5 €.
Kurssi on tarkoitettu
uimataidottomille aikuisille.

Ikääntyneet

Kesän ryhmät ovat nähtävillä
Hellewissä,
www.salo.fi/hellewi, 15.4.
alkaen.
Ilmoittautumiset alkavat 29.4.
klo 12/ ikääntyneet osoitteessa
www.salo.fi/hellewi. Osaan
ryhmiin ei ole ilmoittautumista.

Tehovesijumppa ikääntyneille

Pe kello 10–10.45, uimahallin
terapia-allas, 15.5.–12.6.
Kurssimaksu 27,5 €. Tehokas
ja sykettä nostattava
vesijumppa, jossa käytetään
erilaisia harjoitusmuotoja ja -
välineitä. Tavoitteena on luoda
osallistujille tehokkaita,
vaihtelevia ja hauskoja
jumppahetkiä vedessä.

Vesijumppaa ikääntyneille

Ti kello 10–10.45, uimahallin
terapia-allas, 12.5.–16.6.
Kurssimaksu 33 € Monipuolista
liikuntaa nivelille sekä veden
vastuksen hyödyntämistä
lihaskunnon ylläpitämiseksi ja
parantamiseksi välineillä ja
ilman. Lopussa lyhyt venyttely.

Katsomotuolijumppa

Ti ja pe klo 9–9.30, 12.5.–16.6.
Katsomotuolijumppassa jump-
paajat ovat urheilupuiston
yleisurheilukentän katsomossa.
Aloita päiväsi lähtemällä mukaan
reippaaseen tuoli- ja
tasapainojumppaan. Ei ennak-
koilmoittautumista. Maksuton.

Kesäkehonhuoltoa ikääntyneille

Ke klo 9–10, Yhäistentie 2,
Peilisali, 13.5.–17.6.

Tunnilla lempeiden liikkeiden
avulla vahvistamme
kehontuntemusta ja liikkuvuutta.
Liikkeiden avulla kehosi päästää
irti tarpeettomasta
lihasjännityksestä, jolloin omasta
arkiliikkumisesta voi tulla
vaivattomampaa ja rennompaa.
Työskentelemme seisten ja
lattialla ja jokainen voi osallistua
tunnille omista lähtökohdista
käsin.

Ennakkoilmoittautuminen.
Maksuton.

Puistojumppaa ikääntyneille

Ke kello 11.15–12,
Uimahallin takanurmi,
13.5.–17.6.

Helppoa perusjumppaa uima-
hallin takanurmella.
Tunti sisältää lämmittelyn,
lihaskunto-osuuden sekä
venyttelyn. Kulku nurmelle ta-
pahtuu uimahallin parkkipaikan
yhteydessä olevasta portista.
Oma jumppamatto
mukaan. Säävaraus.
Ennakkoilmoittautuminen.
Maksuton.

Kävelyjalkapallo ikääntyneille

Ke klo 10–11 urheilupuiston
tekonurmi 13.5.–17.6. Sekä to klo 10–
11 Kiikalan Komissuon kentällä 21.5.–
18.6.

Kävelyjalkapallo sopii sekä miehille
että naisille. Tunnilla tehdään
yhteinen alkulämmittely,
palloharjoitteita ja parannetaan
tasapainoa jalkapallon pelaamisen
lisäksi. Ennakkoilmoittautuminen,
maksuton.

Ikääntyneiden ulkoilutunnit

Ohjelmassa ulkoliikuntaa, lihaskuntoharjoittelua ja pelejä.
Ennakkoilmoittautuminen Hellewiin, www.salo.fi/hellewi, 29.4. klo 12 alkaen.
Maksuton. Säävaraus.
Ohjaajina Laura Poikonen, Johanna Lapinniemi, Timo Saarela ja Jani Nurmi.

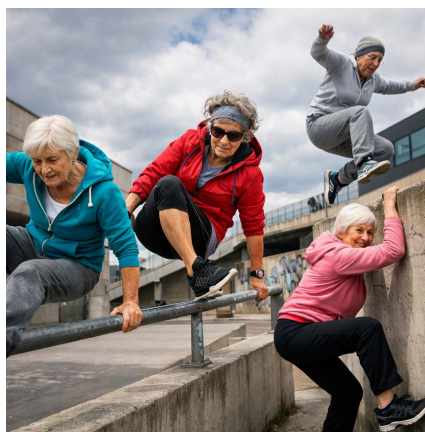
Kiskohallin piha
Maanantai klo 9-10
11.5.–15.6.

Suomusjärven urheilukenttä
Maanantai klo 10.30–11.30
11.5.–15.6.

Melassuon liikuntakeskus
Maanantai klo 10.45–11.45
11.5.–15.6.

Paukkula
Tiistai klo 10–11
12.5.–16.6.

Kuusjokitalon piha
Keskiviikko klo 13–14
13.5.–17.6.



Uutta! Kortteli Parkour

Tarkoituksena on hyvällä fiiliksellä haastaa tasapainoa ja asennonhallintaa uudella, turvallisella ja mielikuvituksellisella tavalla. Osallistua voit rennosti oman toimintakykysi mukaan – erityistaitoja tai aiempaa kokemusta ei tarvita. Toiminta suunnattu varttuneemmille.

Ohjaajina liikuntapalveluiden Laura ja kulttuuripalveluiden Satu. Mukana myös kulttuuriluotsit, jotka tarjoavat seuraa sitä kaipaaville – yhdessä koetaan, kannustetaan ja nautitaan liikkumisesta.

Voit osallistua vaikka kaikkiin neljään kertaan tai vain osaan niistä.

Ke 6.5. klo 13 Sauli Niinistön Urheilupuisto. Lähtö uimahallin ILO -rantapallo taideteoksen edestä.

Ma 18.5. klo 13 rautatieasema. Lähtö asemarakennuksen edestä.

To 4.6. klo 10 kaupungintalon ympäristö. Lähtö kaupungintalon pääovien edestä.

To 11.6. klo 16 Horninpuisto. Lähtö puistossa olevan tykin vierestä.

Ilmoittautumista ei tarvita – tule rohkeasti mukaan!

Lähde liikkeelle, kokeile uutta ja löydä iloa liikkumisesta yhdessä!



Laavuretkelle Salossa

Helisnummen Partiolaavu

Seurakunnan mailla, Salo-Teijon kansallispuisto retkeilyreitien varrella. Lähin pysäköintialue 400 metrin päässä.
Hämeenkylläntie 274, Salo.

Iso-Kiskon uimarannan grillikatoks

Omat puut mukaan uimarannan grillikatokselle.
Kajalanrantatie 334, Kisko.

Kokkilan uimarannan grillikatoks

Kokkilan esteettömällä uimarannalla, soveltuu liikuntaesteisille. Omat puut mukaan.
Kokkilantie 880, Angelnäsi.

Kuusjoen laavu

Kuusjoen kuntoradan varrella, Kuusjoen koulun vieressä. Omat puut mukaan.
Ylikulmantie 317, Kuusjoki.

Muurlan laavu

Muurlan kuntoradan varrella, 700 metrin päässä urheilukentältä. Ylläpito ja puuhuolto Muurlan Vihureiden toimesta.
Urheilutie 1, Muurla.

Melassuon laavu

Perniön Melassuon kotalaavu Melassuon liikunta-alueella, aivan reittiopasteiden läheisyydessä. Rakennettu vuonna 2025 Salon kaupungin Osallistuvan budjetoinnin hankkeena Perniön yhtenäiskoulun vanhempainyhdistyksen toimesta. Omat puut mukaan. Erveläntie 16.

Muurlan veteraanilaavu

Muurlan kirkonkylällä Salon seudun Sotaveteraanien tukiyhdistyksen rahoituksella rakennettu laavu, josta näkymä Ylisjärvelle.
Pyymäentie, Muurla.

Märynummen laavu

Märynummen uimalammen, kuntoradan ja frisbeegolfradan läheisyydessä. Omat puut mukaan. Huolto Märynummen kyläyhdistys ry.
Hirvitie 96, Märynummi.

Naarjärven uimarannan grillikatoks

Omat puut mukaan uimarannan grillikatokselle. Uimarannantie 245, Salo.

Suomusjärven grillikatoks

Urheilukentän ja frisbeegolfradan lähden kulmassa. Omat puut mukaan. Huolto Suomusjärvi - Seura ry.
Osmontie 2, Suomusjärvi.

Teijon kansallispuisto

Kansallispuistossa on jopa 14 tulentekopaikkaa, joista osalla on laavu. Kariholman keittokatos on esteetön. Metsähallitus ylläpitää ja toimittaa puita.
Matildanjärventie 84, Teijo.

Tupurin laavu

Tupurin ulkoilualueen Laavulenkin varrella. Puuhuollettu koulujen loma-aikoina.
Kalkkimäenrinne 80, Salo.

Vaskion Pentinniityn laavu

Vaskion luontopolun varrella, Vaskionjoen rannan läheisyydessä. Omat puut mukaan.
Nuohoojankatu 27, Vaskio

Viitankruunun laavu

Viitannummen rannassa, Viitanpolun varrella. Tien päästä 100 m.
Omat puut mukaan.
Meripihkankatu, Salo

Vuohensaaren grillikatoks

Leirintäalueen grillikatoks retkeilijöiden käytössä joka päivä kello 18 asti. Esteetön kulku. Lähin pysäköintialue 100 metrin päässä.
Satamakatu 100, Salo

Wartsalan kyläyhdistyksen laavu

Lautarhan luontopolulla, Vartsalan rannassa. Ylläpitäjänä on kyläyhdistys. Esteetön kulku Tukkirannantien päästä. Omat puut mukaan.
Pelkankuja 5, Vartsala

Laavuetiketti

- Tulenteko on sallittu vain laavujen tulisijoissa.
- Maastopalovaroituksen aikana tulenteko on sallittua vain grilli- ja keittokatoksissa.
- Vain osalla laavuista on jäteastia. Tuo kaikki roskat mukasi pois luonnosta.
- Retkeile jokamiehenoikeuksien mukaisesti.
- Huomioi, ettei laavuilla ole talvikunnossapitoa.
- Hätänumero on 112. 112-Suomi sovelluksella nopeutat avunsaatia hätätilanteessa.



www.salo.fi/laavut

Ulkokuntoilulaitteet

Ulkokuntoilulaitteet ovat katoksen alla, ellei muuta ole mainittu. Kuntoilulaitteet on kiinnitetty runko-laitteeseen. Kuntoilulaitteet ovat omalla kehon painolla tehtäviä laitteita ellei muuta ole mainittu.
www.salo.fi/ulkokuntoilulaitteet

Inkere, Tortosmäentie 9.

Yleisurheilukentän välittömässä läheisyydessä. Laitteet: jal-
kaprssi, rintapenkki, ylätalja,
soutulaite, selkä- ja vatsalauta.
Painopakalliset laitteet: jalka-
kyykky ja penkkipunnerrus.

Isohärjänmäki, Isohärjänkatu 4.

Kuntoradan varrella on kahdes-
sa eri paikassa ulkokuntoilulait-
teita. Kuntoradan pituus on 2,6
km ja lumisena aikana on latu.
Ladulla ei saa kävellä. Laitteet
eivät ole katoksen alla. Paikka
1: kävelylaite, punnerruslaite, jal-
kaprssi ja soutulaite. Paikka 2:
lantiokeinu, vatsarutistus-/selän
ojentajalaite, käsien pyörityslai-
te ja dippitangot.

Kuusjoki, Ylikulmantie 317.

Kuusjoen yleisurheilukentän
välittömässä läheisyydessä.
Laitteet: soutulaite, jalkaprssi,
rintapenkki, ylätalja, selkä- ja
vatsalauta ja kaksi erikorkuista
roikuntatankoa.

Kärävuori, Piritantie 6, Halikko.

Kärävuoren kuntoradan välittö-
mässä läheisyydessä. Laitteet:
kaaripenkki, rintapenkki, jal-
kaprssi, lantion kiertoaite, sou-
tulaite. Kuntoilupaikan vieressä
on lasten leikkipuisto.

Melassuo, Erveläntie 16.

Perniön Melassuon liikun-
ta-alueella liikuntahallin lähellä.
Laitteet: kaaripenkki, rintapenk-
ki, jalkaprssi, lantion kiertoaite
ja ylätalja. Välittömässä lähei-
syydessä mm. frisbeegolfrata.

Moisio, Uskelankatu 13.

Moision koulun koillispuolella
on alkusyksystä 2023 valmis-
tunut ulkokuntosali (tilapalve-
luiden hankinta). Uudistusta on
tehty myös koulun välitunti-
haan, josta löytyy muun muassa
frisbeegolfin puttikori, kiipeily-
teline, keinut ja kaksi maahan
upotettua trampoliinia. Lisäksi
alueella on pallokenttä ja talvel-
la luistelualue.

Kouluaikana (arkisin klo 8-15)
käyttö koululaisilla, muina
aikoina vapaasti myös muiden
käytössä.

Laitteet: Penkkipunnerrus,
esteetön pystypunnerrus, jalka-
kyykky, vaakasoutu, hyppyta-
so, vatsapenkki, Pull Down (ylä-
talja), Crosstrainer, Battle Rope
(köydet), Power Rack (muun
muassa leuanveto).

Muurla, Urheilutie.

Yleisurheilukentän vieressä.
Laitteet: soutulaite, jalkaprssi,
rintapenkki, ylätalja, selkä- ja
vatsalauta, kaksi eri korkuista
roikuntatankoa.

Suomusjärvi, Kitulantie 14.

Suomusjärven yleisurheiluken-
tän välittömässä läheisyydessä.
Laitteet: kaaripenkki, rintapenk-
ki, jalkaprssi, hiihtolaite ja
soutulaite.

Särkisalo, Ankkuritie 3.

Matonpesupaikan välittömässä
läheisyydessä. Laitteet: sou-
tulaite, jalkaprssi, rintapenkki,
ylätalja, selkä- ja vatsalauta ja
kaksi erikorkuista roikuntatan-
koa.

Toija, Kiskontie 2260.

Kiskolan ja yleisurheilukentän
välittömässä läheisyydessä.
Laitteet: soutulaite, jalkaprssi,
rintapenkki, ylätalja, hiihtolaite,
selkä- ja vatsalauta ja kaksi eri-
korkuista roikuntatankoa.

Tupuri, Kuntoparkki, Kalkkimä- enrinne 80.

Laitteet: kaaripenkki, rintapenk-
ki, jalkaprssi, lantion kiertoaite
ja ylätalja. Ulkokuntoilulaitteiden
välittömässä läheisyydessä on
frisbeegolfradan lähtöpiste, kun-
toradat, Tupuri MTB park.

Urheilupuisto, Tallikuja 7.

Laitteet: jalkakyykky, selänojen-
nus, vatsaliike, dippi, vaaka-
soutu, etupunnerrus ja penkki-
punnerrus sekä monkey bar ja
leuanvetoteline sekä köysikii-
peily. Laitteissa on liikuteltava
painopakka, joita siirtämällä
vastusta voidaan säätää. Lait-
teet eivät ole katoksen alla.
Ulkokuntoilun alueen välittömäs-
sä läheisyydessä on kehonpai-
noharjoittelulle oma alue sekä
lasten leikkipuisto Perhepuisto,
jossa myös esteetön leikki



Kärävuori



Esteetön kuntosali

- Uimahallin yläkerrassa
- Sisään uimahallin sisäänpääsymaksulla
- Laitteet suunniteltu erityisesti senioriliikuntaan, kuntosaliharjoittelua aloittelevilla, kuntoutukseen tai kuntoutuksen jatkoksi.
- Eniten hyödyt käyttämällä HUR -älykorttia, johon on ladattu jokin kuntosaliharjoittelun perusohjelman.
- Älykortin hinta on 3€ (sis. perusohjelman, ei henkilökohtainen)
- Henkilökohtainen kuntosaliohjelma ja ohjaus 40€



www.salo.fi/liikunta