

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 2025 toimintaviikot ja ilmoittautumiset

Syksyn kurssit näkyvissä Hellewissä 1.7.alkaen.

• Syksyn vesiliikuntaviikot:

- vesijumpat (vko 34-50)
- uimahalli 1.jakso (vko 34-41)

Ilmoittautuminen alkaa ke 6.8. klo 12/ikäntyneet ja klo 17/muut.

Uimahallin 2. jakson ilmoittautuminen (vko 43-51, ei 6.12.) alkaa ke 1.10.

• Syksyn saliliikuntaviikot:

36-49, ei vko 42, ilmoittautuminen saliliikuntaryhmiin alkaa ke 13.8. klo 12/ikäntyneiden ryhmiin, klo 17/muut.

Liikuntapalvelujen yhteystiedot

Liikuntatoimisto on suljettuna 19.6.-3.8.

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

Antti Mattila • 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

Luontoliikuntamestari

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 Villa • 02 778 4717

Liikunnanohjaajat

Emmi Rokka • 02 778 4703

Timo Saarela • 02 778 4705

Laura Poikonen • 02 778 4706

Johanna Lapinniemi • 02 778
4709

Jani Nurmi • 02 778 4710

Hanna-Mari Ruotsalainen •

02 778 4712 (ti-to)

Liikuntapaikkojen poikkeusaukioloajat

Uimahalli ja kuntosali

Anistenkatu 6, Salo
02 778 4720

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

Pääsiäinen 18.-21.4 suljettu
Vappu 30.4.-1.5. suljettu
Henkilökunnan koulutus 28.5. suljettu.

Helatorstai 29.5. suljettu
31.5.-29.6. viikonloput suljettu
19.6. avoinna klo 6-14
Juhannus 20.-22.6. suljettu
Huoltotauko 30.6.-4.8. suljettu

Kassa suljetaan tuntia ennen sulkemisaikaa.

Jäähalli

Tahkonkatu 1, Salo
02 778 4731

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

Kesäsulku 15.4.-3.8. suljettu

Halikon liikuntahalli

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

Koko halli suljettu 23.6.-6.7.

Salohalli

Pormestarinkatu 5, Salo
02 778 4750

salohalli@salo.fi

Pääsiäinen 18.-21.4 suljettu
Vapunaatto 30.4. avoinna klo 8-14
Vapunpäivä 1.5. suljettu
Helatorstai 29.5. suljettu
5.5.-18.6. ja 4.-10.8. avoinna ma-to klo 13-20.30 ja pe klo 12-18.00
19.6. avoinna klo 8-14
Juhannus 20.-22.6. suljettu
Huoltotauko 23.6.-3.8. suljettu,
Herättäjäjuhlien aikaan tapahtumakäytössä.

Urheilutalo

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

19.6. avoinna klo 8-14
Juhannus 20.-22.6. suljettu

Urheilupuiston kentät

Pormestarinkatu, Salo
02 778 4725

Pääsiäinen 18.-21.4. suljettu
Vapunpäivä 1.5. suljettu
Juhannus 20.-22.6. suljettu

Vakiovuorojen haku sisäliikuntatiloihin talvikaudelle 2025–2026

Hakuaika on 14.4.–4.5. (talvikausi on 1.8.2025–3.5.2026, jäähallin osalta 4.8.2025–13.4.2025). 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 siistimistalkoot

lauantaina 26.4.2025 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 2.6. alkavalla viikolla. Saunatomat uimarannat ovat käyttökunnossa 15.6. alkaen. Kaikki saunat ovat suljettuina juhannuksena 20.-22.6.

Nummijärven saunaa voi myös vuokrata silloin kun se ei ole avoinna yleisölle. Saunan vuokrahinnat os. www.salo.fi/liikuntahinnasto. Lisätietoja sauna vuokraamisesta saa 2.6. alkavalla viikolla numerosta 02 778 4774 / Nummijärvi. Lisätietoja luontoliikuntamestari Aku Laaksoelta, p. 02 778 2024, aku.laaksonen@salo.fi.

Lehmijärven uimala

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

Aukioloajat

2.6.-10.8.
Ma-su klo 11-20

13.8.-31.8.
Ke-pe klo 16-20
La-su klo 11-20

Märynummen uimala

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

Aukioloajat

2.6.-10.8.
Ma, to klo 11-20 (vain pukutilat ja wc avoinna)
Ti, ke, pe-su klo 11-20

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

4.6.-10.8.
Ke-pe klo 13-20
La-su klo 14-20

13.8.-31.8.
Ke, pe, la ja su klo 16-20

Kokkilan uimala

Kokkilantie 880, Halikko Uimala sijaitsee Halikon merenlahden rannalla. Kokkilassa on esteetön ranta ja laituri. Uimalassa on hiekkarantaa n. 100m, lapsille soveltuva matalasti

loiveneva, rajattu ranta, wc ja pukusuojat. Ranta-alueella on grillikota, kolme beach volleykenttää ja lasten leikkipaikka. Uimala Kokkilan lossin läheisyydessä.

Aukioloajat

2.6.-29.6.
Ma-su klo 11-20

Saunarakennuksen peruskorjauksen takia uimala avoinna 29.6. asti. Uimaranta käytettävissä loppukesän saunattoman uimapaikan tavoin.

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 Suomensjärventielle.

Aukioloajat

4.6.-10.8.
Ke-pe klo 15-21
La-su klo 14-20

13.8.-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

3.6.-10.8.
Ti-pe klo 17-22
La-su klo 16-21

12.8.-31.8.
Ti, pe klo 17-22
La-su klo 16-21

Härjävatsan 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

4.6.-10.8.

Ke-pe klo 15-21

La-su klo 14-20

13.8.-31.8.

Ke-su klo 16-20

Varvojärven uimala

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

Aukioloajat

3.6.-10.8.

Ti, ke, pe-su klo 11-20

12.8.-31.8.

Ti, ke, pe klo 16-20

La, su klo 11-20

Uimapaikat

Salon kaupungin hallinnoimat saunattomat uimapaikat käyttökunnossa 15.6. alkaen.

Iso-Kiskon uimapaikka

Kajalanrantatie 334, Kisko.

Laituri, pukusuojat, ulkovessa ja grillikatos.

Piiljärven uimapaikka

Piiljärventie 34, Muurla. Laiturilla varustettu hiekkapohjainen uimapaikka. Pukusuojat 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. Pukusuojat ja ulkovessa. Kivenheiton päässä on vierasvenesatama kahviopalveluineen.

Vähäjärven uimapaikka

Sauruntie 393, Perniö. Hiekkaranta sopii pienillekin lapsille, isommille on laituritukellussyvytyksessä. Pukusuojat 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. Pukusuojat ja ulkovessa.

Vuohensaaren uimapaikka

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



Kesä liikuttaa!

Maksuttomat LIVE-jumppalähetykset

Viikoittaisia jumppalähetyksiä pääset seuraamaan Salon liikuntapalveluiden YouTube-kanavalla 23.5. asti. Torstaisin pidetään kuntojumppa ja perjantaisin tuoli- ja tasapainojumppa, molemmat kello 10.00–10.30. Lisätietoja sivulla www.salo.fi/liikunta.

Unelmien liikuntapäivä

Koko Suomen yhteistä liikunnan juhlapäivää, Unelmien liikuntapäivää, vietetään jälleen 10.5.! Päivän tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan ja löytämään uusia tapoja liikkua.

Unelmien liikuntapäivä on kaikenlaisen liikkumisen päivä, johon kuka tahansa voi osallistua. Tähän kaikkeen voimme yhdessä olla luomassa edellytyksiä järjestämällä tapahtumia, avaamalla oviamme, tiedottamalla mahdollisuuksista ja innostamalla ihmisiä mukaan.

Lisää tapahtumasi www.salo.fi/tapahtumakalenteri, josta me kaikki voimme tarkistaa mitä missäkin tapahtuu.

Liikunnan Superlauantai

Superia! Jo perinteeksi muodostunut, suosioistaan nauttiva Liikunnan Superlauantai on tullut jäädäkseen. Tänä vuonna Liikunnan Superlauantai on 23.8. klo 10-14 Salon Urheilupuistossa. Superlauantaissa voit kokeilla lukuisia eri liikuntalajeja. Seuraa sivua www.salo.fi/liikunnansuperlauantai

Liikennepuisto

Liikennepuistossa 5-12-vuotiaat lapset pääsevät opettelemaan liikennesääntöjä ja kokemaan polkuautoilun riemua turvallisesti. Puiston käyttö on maksutonta ja siellä liikutaan huoltajien vastuulla.

Osoite: Annanpuisto, Hämeentie 34.

Aukiolot: 10.5.-23.8. ti-pe klo 10-17, la 10-16, ma ja su suljettu. Poikkeuspäivät 19.5. klo 10-16 ja 23.5. sekä 20.6. suljettu. Lisätietoja www.salo.fi/liikennepuisto

Liikkumaan maksuttomasti

- Tutustu Salon kuntoratoihin www.salo.fi/kuntoradat
- Tutustu Salon frisbeegolfratoihin os. <https://frisbeegolfradat.fi/radat/Salo/>
- Ulkokuntosaleja löytyy Urheilupuistosta, Moision koulun pihalta, Tupurin Kuntoparkista, Kärävuoren kuntoradan varrelta, Suomusjärven, Kuusjoen, Inkereen, Muurlan ja Kiskon yleisurheilukenttien vierestä, Särkisalon matonpesupaikan vierestä ja Melassuolta. Lisäksi Isohärjänmäen 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 tinkiä poistua silloin, jos kentälle tulee vuoron varannut ryhmä:

- Hiekkakentät koko Salo: Halikon kirkonkylän, Inkereen (Kajalan), Kiikalan Komisuon,

Moision, Ollikkalan, Paukkulan, Suomusjärven koulun ja Tupurin kentät

- Urheilukentät (jos keskikentällä ei ole jalkapalloharjoituksia) Halikko as., Halikko kk, Inkere, Märy, Vaskio, Vartsala, Kiikala, Kuusjoki, Muurla, Perniö kk, Suomusjärvi, Toija. Urheilupuistossa saa käyttää ns. juoksusuoraan 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 varauksia, 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 tilavarausjärjestelmän (Timmi) kautta. Hinta on 7€/tunti, ja vuoro maksetaan varauksen yhteydessä verkko-

pankin 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 -mobiilisolvellukseen.

Näin ollen osallistuja voi seurata omaa liikuntahistoriaa ympäri vuoden sekä samalla osallistua kampanjoiden kuntakisoihin.

LiikU haastepyöräily -kampanja vapusta juhannukseen 1.5.–22.6

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 esimer-

kiksi erityispyörillä tai pyörätuolikelauksella. Avustaja/huoltaja voi myös kirjata suoritukset yhteiseen mobiiliin ja liikuntalajiksi Soveltava liikunta.

Kirjaa päivittäinen liikkumisesi kilometreinä mobiilisolvellukseen (ladattavissa sovelluskaupesta nimellä Liikkuen läpi vuoden).

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

lähimpään kirjastoon tai iikunta-toimiston postilaatikkoon (Ylhäistentie 2) 22.6. mennessä.

Palkintojen arvonta viimeistään elokuussa. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Lisätietoja www.salo.fi/liikunta.

Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi pyörällä 1.5.–22.6.2025

Palauta tämä täytettynä os. liikunta@salo.fi tai lähimpään kirjastoon tai liikuntatoimiston postilaatikkoon (os. Ylhäistentie 2, Salo) 22.6. mennessä.



Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 1.5. - 22.6.2025

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

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

Retkelle

Luontovoimaa -retki

Latokartanonkoski, Hästöntie, Perniö
25.4. klo 17-19.30 (maksuton)
Lähde kävelemään liikunnanohjaajan mukana Latokartanonkosken maisemiin reilun kahdenkilometrin mittainen lenkki. Kävelyn aikana koemme koskimaaston voimaa ja teemme lyhyitä omaa luontoyhteyttä vahvistavia harjoituksia.

Metsän taikaa -koko perheen luontoretki

Vaisakko, Palttatie 22c, Salo
4.6. klo 17.30-n. 19.30.
Tervetuloa lumoavalle retkelle Vaisakon puiden maailmaan. Retkellä kuljemme yhdessä n. 4,5 km reitin.

Matkalla tutustumme erilaisiin puihin monin kiehtovin tavoin. Pohdimme ja tutkimme miten metsämaisema meitä liikuttaa ja mitä erilaisia hahmoja metsään kätkeytyy.

Esteetön luontoretki

Halikonlahden esteetön polku, Satamakatu 49, Salo
25.6. klo 16-18. (maksuton)
Tule kiertämään liikunnanohjaajien kanssa Halikonlahden esteetön polku. Retkellä tehdään helppoja, kaikille sopivia aisteja ja kehoa herättäviä luontoyhteysharjoituksia.

Retkeillen Salossa

Salossa on tarjolla jokaiselle jotakin retkikohdetta. Voit tehdä pienen retken muinaispolulle tai koko päivän kestävä retken esim. Lehmijärven retkeilyreitillä tai lähteä lastenvaunujen kanssa kiertämään Halikonlahden esteettömän polun. Vaihtoehtoja on monia. Tutustu Salon retkeilykohteisiin sivulla www.salo.fi/retkeilykohteet

Retkivinkit päiväretken suunnittelun avuksi

Kiinnostava Kiikala

Lähde Hyyppäränharjua (Oinasjärventie 366) hämmästelemään ja kokemaan mystisen kaunis Kultalähde. Reitillä on jyrkkiä laskuja ja nousuja mutta lyhimmillään matka on 1,8 kilometriä. Reitin päätteeksi pääsee vilvoittelemaan 3,3 kilometrin päässä olevalle Härjänvat-san uimarannalle (Silvantie 2). Jos vielä haluaa päivään ohjelmaa, puistomainen 6-väyläinen frisbeegolfrata löytyy Komisuon koulun pihalta (Suomusjärventie 151), jonne on matkaa uimarannalta 3,7 kilometriä.

Vartsala

Meren rannalla Vartsalassa pääsee ihastelemaan ja lukemaan tauluista Vartsalan ja vanhan sahan historiaa ja retkievää voi nauttia laavulla. Vartsalan kyläyhdistyksen luontopolun pituus on 700 metriä. Autojen P-paikka on Pelkkakujalla. Tukkirannantien päästä on esteetön kulku laavulle.



Kaiken kansan futis

Tiistaisin 20.5.-29.7. klo 19.30-21.
Mukavaa höntsäfutista oman kunnan ja taitojen mukaan. Paukkulan nurmikenttä. Maksuton, ei ilmoittautumista.

Kaiken kansan pesis

Keskiviikkoisin 4.6.-30.7. klo 18-20 Halikon koulukeskus (siirtyy Moisioon kesän aikana). Pesis toteutetaan yhteistyössä Kunnari Salo ry:n kanssa. Rentoa pesäpallon pelailua mukavalla porukalla. Tarvittaessa saat räpylän lainaksi paikan päällä. Ei ilmoittautumista, maksuton.

Kaiken kansan vesijumpat uimahallissa

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, 21.4. alkaen. Ilmoittautuminen alkaa ma 5.5. kello 17 osoitteessa www.salo.fi/hellewi. Osa ryhmistä ei vaadi ilmoittautumista.

Lasten ja perheiden liikunnasta lisätietoja liikunnanohjaajalta emmi.rokka@salo.fi, p. 02 778 4703.

Vaunujengi

Ke 21.5-25.6. klo 9.30-10.45, lähtö Salohallin edestä.
Vaunulenkien päälle teemme lihaskuntoa ja loppuun lyhyet venyttelyt. Suunnattu pienten lasten vanhemmille. Maksuton, ei ilmoittautumista.

Ulkopeuhu

Ma kello 9.30-11, Urheilupuiston tekonurmikenttä, 19.5.-23.6.

Kello 10.30 järjestetään lyhyt ohjattu leikkihetki. Ei ennakoilmoittautumista, maksuton.

Superviikko 2012-2017 syntyneille lapsille.

Ryhmä 1: ma-pe kello 9-14, 2.-6.6.

Ryhmä 2: ma-pe kello 9-14, 9.-13.6.

Molemmat Superviikot järjestetään Urheilupuistossa. Kokooneminen tekonurmen ja huoltorakennuksen välissä. Viikon aikana pääset kokemaan monipuolista liikunnan riemua kivassa porukassa 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 ohjaajan on hyvä tietää. Superviikko järjestetään yhteistyössä 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 liikuntaa 13-19-vuotiaille nuorille. Lataa liikettä! Kesä lukkarin ryhmät ovat 28.4.-30.5. (ei 1.5. eikä 29.5.).

Tiistai

•Uinti, uimahalli klo 14-19.
Sisään viimeistään klo 17

•Omatoimikuntosali
Ikäraja 15 v. uimahalli klo 14-19. Sisään viimeistään klo 17

Keskiviikko

•Kuntosali
Halikon liikuntahalli klo 15-16

Torstai

•Kuntosali
Perniön liikuntahalli klo 15.15-16.15.

Perjantai

•Uinti
Uimahalli klo 14-19. Sisään viimeistään klo 17

•Omatoimikuntosali
Ikäraja 15 v. uimahalli klo 14-19. Sisään viimeistään klo 17



Uimakoulut

Uimakoulut nähtävillä Hellewis-
sä 21.4. alkaen.

Ilmoittautuminen alkaa 5.5. klo
17 osoitteessa [www.salo.fi/
hellewi](http://www.salo.fi/hellewi)

Lisätietoja liikunnanohjaajalta
laura.poikonen2@salo.fi, p. 02
778 4706. Lisätietoa
uintimerkeistä
[https://suh.fi/toiminta/uimaopet
us/uintimerkit/](https://suh.fi/toiminta/uimaopetus/uintimerkit/)

Uimakouluihin voivat ilmoittau-
tua vuonna 2020 tai aiemmin
syntyneet. Mikäli vanhemmat
katsovat, että erityislapsi pärjää
tavallisessa uimakoulussa, on
lapsella mahdollisuus osallistua
tavalliseen uimakouluun oman
avustajan kanssa normaalin
ilmoittautumiskäytännön mukai-
sesti (avustajan hankkiminen on
huoltajan vastuulla). Merkitse
ilmoittautuessa Hellewin ”Lisä-
tiedot” kohtaan lapsen diagnoo-
si tai ole yhteydessä liikunnan-
ohjaaja Laura Poikoseen.

Alkeisuimakoulu

Alkeisuimakoulun tavoitteena
on, että lapselle syntyy luot-
tavainen suhde veteen. Lapsi
totuttelee veteen leikin ja mieli-
kuvien kautta sekä oppii miten
uimahallissa tulee toimia. Ope-
tus etenee veteen puhaltamisen,
kelluntojen ja liukujen kautta
alkeisuintitekniikoihin. Ryhmäs-
sä harjoitellaan myös hengenpe-
lastustaitoja ja hyppyjä. Opetus
tapahtuu lastenaltaassa, jossa
lapsilla yltää jalat pohjaan. Ryh-
mässä on mahdollista suorittaa
SUH:n Varhaistaitomerkki, Vesi-
taitomerkki tai Alkeismerkki.

Alkeisjatkouimakoulu

Alkeisjatkouimakoulu on tar-
koitettu lapsille, jotka ovat
suorittaneet SUH:n Alkeismer-
kin tai osaavat sen vaatimat
taidot. Osallistuakseen lapsen
tulee osata uida yhtäjaksoisesti
vähintään 10 metriä. Alkeisjat

koryhmässä vahvistetaan alkei-
suintitaitoja tavoitteena löytää
virtaviivainen uima-asento ja
oppia uimaan yhtäjaksoises-
ti 25-50 m. Opetus tapahtuu
kilpa-altaassa. Ryhmässä on
mahdollista suorittaa SUH:n
Harrastusmerkki.

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 vapaauintin, selkä-
uinnin ja rintauinnin tekniikoita,
sukelluksia, hengenpelastusta
ja hyppyjä. Opetus tapahtuu
kilpa-altaassa. Ryhmässä on
mahdollista suorittaa SUH:n
Tekniikkamerkki tai Taitomerkki.

Tekniikkauimakoulu

Tekniikkauimakoulu on tarkoi-
tettu 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 vapaauintin, selkä-
uinnin ja rintauinnin tekniikoita,
sukelluksia, hyppyjä ja hengen-
pelastusta. Opetus tapahtuu
kilpa-altaassa. Ryhmässä on
mahdollista suorittaa SUH:n U-
makandidaatin, Uimamaisterin
tai Primusmaisterin tutkinnot.

Erytislusten 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.

UIMAKOULU

1. JAKSO 2.-13.6.2025

8 kertaa, kurssimaksu 40 €

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

80189 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 9.00–9.45

80190 Alkeisjatkouimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 9.00–9.45

80191 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 9.45–10.30

80192 Jatkouimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 9.45–10.30

80193 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 10.45–11.30

80194 Alkeisjatkouimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 10.45–11.30

80195 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 11.30–12.15

80196 Erytislusten uimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 11.30–12.15

80197 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 15.00–15.45

80198 Alkeisjatkouimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 15.00–15.45

80199 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 15.45–16.30

80200 Tekniikkauimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 15.45–16.30

80201 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 16.45–17.30

80202 Alkeisjatkouimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 16.45–17.30

80203 Alkeisuimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 17.30–18.15

80204 Jatkouimakoulu

Ma, ti, to ja pe klo 17.30–18.15

80220 Aikuisten alkeisuimakoulu
Ma, ti, to ja pe klo 18.30-19.15.
Hinta 64€, opiskelijoiden, työttömien ja eläkeläisten kurssimaksu 44€. Kurssi on tarkoitettu uimataidottomille aikuisille.

UIMAKOULU **2. JAKSO 16.–27.6.2025**

7 kertaa (ei juhannuksena),
kurssimaksu 35 €

Uimakoulujen päivämäärät 2.jaksolla:

Aamuryhmien kurssipäivät: ma 16.6./ti 17.6./to 19.6. ja ma 23.6./ti 24.6./to 26.6./pe 27.6.

80205 Alkeisuimakoulu

klo 9.00–9.45

80206 Alkeisjatkouimakoulu

klo 9.00–9.45

80207 Alkeisuimakoulu

klo 9.45–10.30

80208 Jatkouimakoulu

klo 9.45–10.30

80209 Alkeisuimakoulu

klo 10.45–11.30

80210 Alkeisjatkouimakoulu

klo 10.45–11.30

80211 Alkeisuimakoulu

klo 11.30–12.15

80212 Tekniikkaumakoulu

klo 11.30–12.15

Iltapäiväryhmien

kurssipäivät:

ma 16.6./ti 17.6./ke 18.6. ja
ma 23.6./ti 24.6./to 26.6./ pe 27.6.

80213 Alkeisuimakoulu

klo 15-15.45

80214 Alkeisjatkouimakoulu

klo 15-15.45

80215 Alkeisuimakoulu

klo 15.45-16.30

80216 Tekniikkaumakoulu

klo 15.45-16.30

80217 Alkeisuimakoulu

klo 16.45-17.30

80218

Alkeisjatkouimakoulu

klo 16.45-17.30

80219 Alkeisuimakoulu

klo 17.30-18.15

80220 Jatkouimakoulu

klo 17.30-18.15

80221 Alkeisuimakoulu

yli 9-vuotiaille

klo 18.30-19.15, terapia-allas.

Ikääntyneet

Kesän ryhmät ovat nähtävillä Hellewissä, www.salo.fi/hellewi, 21.4. alkaen.

Ilmoittautumiset alkavat 5.5. klo 12/ikäntyneet, klo 17/muut osoitteessa www.salo.fi/hellewi. Osaan ryhmiin ei ole ilmoittautumista.

Tehovesijumppa ikääntyneille

To kello 10–10.40, uimahallin terapia-allas, 22.5.–26.6.

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, 20.5.–24.6.

Kurssimaksu 33 €

Monipuolista liikuntaa nivelille sekä veden vastuksen hyödyntämistä lihaskunnan ylläpitämiseksi ja parantamiseksi välineillä ja ilman. Lopussa lyhyt venyttely.

Katsomotuolijumppa

Ti ja to kello 9–9.30, 20.5.–26.6. (ei 29.5).

Katsomotuolijumppassa jumppaajat ovat urheilupuiston yleisurheilukentän katsomossa. Aloita päiväsi lähtemällä mukaan reippaaseen tuoli- ja tasapainojumppaan. Ei ennakkoilmoittautumista. Maksuton.

Kesäkehonhuoltoa ikääntyneille

Ke ja to kello 9–10, Taidemuseo Veturitalli, 21.5.–19.6.

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.

Oma jumppamatto mukaan.

Ennakkoilmoittautuminen.

Maksuton.

Puistojumppaa ikääntyneille

Ke kello 11.15–12, Uimahallin takanurmi, 21.5.–18.6. (ei 29.5.)

Helppoa perusjumppaa uimahallin takanurmella.

Tunti sisältää lämmittelyn, lihaskunto-osuuden sekä venyttelyn. Kulku nurmelle tapahtuu uimahallin parkkipaikan yhteydessä olevasta portista.

Oma jumppamatto mukaan. Säävaraus.

Ennakkoilmoittautuminen.

Maksuton.

Uutta! Kävelyjalkapallo ikääntyneille

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.

Ennakoilmoittautuminen Hellewiin, www.salo.fi/hellewi, 5.5. klo 12 alkaen.

Maksuton. Säävaraus.

Ohjaajina Laura Poikonen, Johanna Lapinniemi, Timo Saarela ja Jani Nurmi.

Kiskohallin piha

Maanantai klo 9-10
19.5.–16.6.

Suomusjärven urheilukenttä

Maanantai klo 10.30–11.30
19.5.–16.6.

Melassuon liikuntakeskus

Maanantai klo 10.45–11.45
19.5.–16.6.

Paukkula

Tiistai klo 10–11
20.5.–17.6.

Kuusjokitalon piha

Keskiviikko klo 10–11
21.5.–18.6.

Kiskohallin piha

Maanantai klo 9–10
19.5.–16.6.





Laavuretkelle Salossa

Helisnummen Partiolaavu

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

- Hämeenkyliäntie 274, Salo
- www.visitsalo.fi/?mid=5-3953

Viitankruunun laavu

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

- Meripihkankatu, Salo
- www.visitsalo.fi/?mid=5-7579

Tupurin laavu

Tupurin ulkoilualan Laavulenkin varrella. Puuhuollettu koulujen loma-aikoina.

- Kalkkimäenrinne 80, Salo
- <http://www.visitsalo.fi/?mid=5-4043>

Vuohensaaren grillikatot

Leirintäalueen grillikatot retkeilijöiden käytössä joka päivä kello 18 asti. Esteetön kulku. Lähin pysäköintialue 100 metrin päässä. Puuhuollettu.

- Satamakatu 100, Salo
- www.visitsalo.fi/?mid=5-398

Muurlan laavu

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

- Urheilutie 1, Muurla
- www.visitsalo.fi/?mid=5-4035

Wartsalan kyläyhdistyksen laavu

Lautarhan luontopolulla, Wartsalan rannassa. Ylläpitäjänä on kyläyhdistys. Esteetön kulku Tukkirannantien päästä. Omat puut mukaan.

- Pelkankuja 5, Wartsala
- www.visitsalo.fi/?mid=5-3919

Kokkilan uimarannan grillikatot

Kokkilan esteettömällä uimarannalla, soveltuu liikuntaesteisille. Omat puut mukaan.

- Kokkilantie 880, Angelniemi
- www.visitsalo.fi/?mid=5-3002

Vaskion Pentinniityn laavu

Vaskion luontopolun varrella, Vaskionjoen rannan läheisyydessä. Omat puut mukaan.

- Nuohoojankuja 27, Vaskio
- www.visitsalo.fi/?mid=5-6291

Kuusjoen laavu

Kuusjoen kuntoradan varrella, Kuusjoen koulun vieressä. Omat puut mukaan.

- Ylikulmantie 317, Kuusjoki
- www.visitsalo.fi/?mid=5-5087

Naarjärven uimarannan grillikatot

Omat puut mukaan uimarannan grillikatokselle.

- Uimarannantie 245, Salo
- www.visitsalo.fi/?mid=5-3021

Iso-Kiskon uimarannan grillikatot

Omat puut mukaan uimarannan grillikatokselle.

- Kajalanrantatie 334, Kisko
- www.visitsalo.fi/?mid=5-6331

Teijon kansallispuisto

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

- Matildanjärventie 84, Teijo
- www.luontoon.fi/teijo

Suomusjärven grillikatot

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

- Osmontie 2, Suomusjärvi

Märynummen laavu

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

- Hirvitie 96, Märynummi

Laavuetiketti

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

Ulkokuntoilulaitteet

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

Inkere, Tortosmäentie 9.

Yleisurheilukentän välittömässä läheisyydessä. Laitteet: jalkaprässi, rintapenkki, ylätalja, soutulaite, selkä- ja vatsalauta. Painopakalliset laitteet: jalkakyykky ja penkkipunnerrus.

Isohärjänmäki, Isohärjänkatu 4.

Kuntoradan varrella on kahdessa eri paikassa ulkokuntoilulaitteita. Kuntoradan pituus on 2,6 km ja lumisena aikana on latu. Ladulla ei saa kävellä. Laitteet eivät ole katoksen alla. Paikka 1: kävelylaite, punnerruslaite, jalkaprässi ja soutulaite. Paikka 2: lantiokeinu, vatsarutistus-/selän ojentajalaite, käsien pyörityslaitte ja dippitangot.

Kuusjoki, Ylikulmantie 317.

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

Kärävuori, Piritantie 6, Halikko.

Kärävuoren kuntoradan välittömässä läheisyydessä. Laitteet: kaaripenkki, rintapenkki, jalkaprässi, lantion kiertoaite, soutulaite. Kuntoilupaikan vieressä on lasten leikkipuisto.

Melassuo, Erveläntie 16.

Perniön Melassuon liikunta-alueella liikuntahallin lähellä. Laitteet: kaaripenkki, rintapenkki, jalkaprässi, lantion kiertoaite ja ylätalja. Välittömässä läheisyydessä mm. frisbeegolfrata.

Moisio, Uskelankatu 13.

Moision koulun koillispuolella on alkusyksystä 2023 valmistunut ulkokuntosali (tilalavojen hankinta). Uudistusta on tehty myös koulun välituntipihaan, josta löytyy muun muassa frisbeegolfin puttikori, kiipeilyteline, keinut ja kaksi maahan upotettua trampoliinia. Lisäksi alueella on pallokenttä ja talvelaistelualaue.

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

Laitteet: Penkkipunnerrus, esteetön pystypunnerrus, jalkakyykky, vaakasoutu, hyppytasot, vatsapenkki, Pull Down (ylätalja), Crosstrainer, Battle Rope (köydet), Power Rack (muun muassa leuanveto).

Muurla, Urheilutie.

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

Suomusjärvi, Kitulantie 14.

Suomusjärven yleisurheilukentän välittömässä läheisyydessä. Laitteet: kaaripenkki, rintapenkki, jalkaprässi, hiihtolaite ja soutulaite.

Särkisalo, Ankkuritie 3.

Matonpesupaikan välittömässä läheisyydessä. Laitteet: soutulaite, jalkaprässi, rintapenkki, ylätalja, selkä- ja vatsalauta ja kaksi erikorkuista roikuntatankoa.

Toija, Kiskontie 2260.

Kiskolan ja yleisurheilukentän välittömässä läheisyydessä. Laitteet: soutulaite, jalkaprässi, rintapenkki, ylätalja, hiihtolaite, selkä- ja vatsalauta ja kaksi erikorkuista roikuntatankoa.

Tupuri, Kuntoparkki, Kalkkimäenrinne 80.

Laitteet: kaaripenkki, rintapenkki, jalkaprässi, lantion kiertoaite ja ylätalja. Ulkokuntoilulaitteiden välittömässä läheisyydessä on frisbeegolfradan lähtöpiste, kuntoradat, Tupuri MTB park.

Urheilupuisto, Tallikuja 7.

Laitteet: jalkakyykky, selänojenus, vatsaliike, dippi, vaakasoutu, etupunnerrus ja penkkipunnerrus sekä monkey bar ja leuanvetoteline sekä köysikiipeily. Laitteissa on liikuteltava painopakka, joita siirtämällä vastusta voidaan säätää. Laitteet eivät ole katoksen alla. Ulkokuntoilun alueen välittömässä läheisyydessä on kehonpainoharjoittelulle 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€

Koe Salo



SAUNALLISET UIMARANNAT

www.salo.fi/uimarannat

- 1. Härjanvatsa**
Silvantie 2, Kiikala
044 778 4773
- 2. Kokkila**
Kokkilantie 880, Halikko
044 778 4778
- 3. Lehmijärvi**
Lehmirannantie 121, Salo
044 778 4777,
uinninvalvonta
- 4. Märynummi**
Hirvitie 92, Halikko
044 778 4772
- 5. Naarjärvi**
Uimarannantie 245, Perniö
044 778 4775
- 6. Nummijärvi**
Järvitie 91, Kuusjoki
044 778 4774
Saunan vuokrausmahdollisuus.
- 7. Varvojärvi**
Varvontie 487, Pertteli
044 778 4776
- 8. Niksaari**
Niksaarentie 340, Särkisalo
Niksaaren Tiiranta Oy
040 587 0848

UIMAPAIKAT

- 9. Vuohensaaren uimapaikka**
Satamakatu 102, Salo,
- 10. Piiljärvi**
Piiljärventie 34, Muurla
- 11. Iso-Kiskon uimapaikka**
Kajalanrantatie 334, Kisko
- 12. Kirakan uimapaikka**
Kirakantie 239, Perniö
- 13. Mathildedalin meriuimapaikka**
Matildan puistotie, Perniö
- 14. Vähäjärven uimapaikka**
Sauruntie 393, Perniö
- 15. Meripirtin uimapaikka**
Särkisalontie 590, Särkisalo
- 16. Förbyn uimaranta**
(Karl Forsström Ab)
Särkisalontie 1361, Särkisalo
- 17. Hossuksen uimapaikka**
Hossuksentie 114, Pertteli
- 18. Sipilän uimapaikka**
Laidikkeentie 127, Suomensjärvi

Ladut ja kuntoradat: www.salo.fi/ladut
Luistelukentät: www.salo.fi/jaat

Tutustu retkikohteisiin:

www.visitsalo.fi/retkeily

Tutustu reitteihin: www.visitsalo.fi/reitit

FRISBEEGOLF

- 19. Kuusjoki, 9-väylää**
Järvitie 142, Kuusjoki
- 20. Märynummi, 18-väylää**
Hirvitie 135, Märynummi
- 21. Pahkavuori, 12-väylää**
Majavakatu 9, Salo
- 22. Perniö, 18-väylää**
Erveläntie 16, Perniö
- 23. Tupuri, 18-väylää**
Kalkkimäenrinne 80, Salo
- 24. Kiikala, 6-väylää**
Suomusjärventie 151, Kiikala
- 25. Inkere, 18-väylää**
Tortosmäentie 9, Pertteli
- 26. Suomensjärvi, 12-väylää**
Kitulantie 14, Suomensjärvi
- 27. Halikko, 18-väylää**
Kuruntie 166, Halikko
- 28. Hajala, 9-väylää**
Hajalantie 367, Halikko

GOLFKENTÄT

- 29. Salo Golf**
Anistenkatu 1, Salo
- 30. Wiurila Golf**
Viurilantie 126, Salo
- 31. Meri-Teijo Golf,**
Lanskalantie 56, Teijo

LASKETTELU

- 32. Teijo Ski & Action Park**
Teijontie 345, Teijo

PYÖRÄILY

- 33. Teijo Bike Park**
Teijontie 345, Teijo
- 34. Tupuri MTB Park**
Kalkkimäenrinne 80, Salo
- 35. Pumptrack**
Kalkkimäenrinne 3, Salo
- 36. Jeturkasti rengasreitti 4,6 kilometriä**
- 37. Mikkossuo rengasreitti 6,2 kilometriä**

MUUT

- 38. Vartsalan FutisGolf-kenttä**
Tuuppikkalantie 3, Vartsala
- 39. Perniön kuntoportaat**
Leskenkuja, Perniö
- 40. Teijon kuntoportaat**
Teijontie 345, Teijo



Sinustako Pirteyttä Päiviin -vertaisohjaaja?

Mitä on PP-toiminta?

- Ikääntyneiden vertaisohjattua toimintaa.
- Toimintaa on laajasti Salon alueella.
- Toiminta on liikunnallisesti monipuolista.
- Helppoa, hauskaa yhdessä tekemistä.
- Ei tarvitse osata mitään taitoja.
- Voi osallistua useampaan ryhmään yhden ryhmän hinnalla.

Vertaisohjaajana:

- Liikutat ikääntyneitä.
- Saat perehdytyksen liikuttamiseen.
- Olet osa mukavaa vertaisohjaajaperhettä.
- Saat pientä korvausta, joka maksetaan yhdistyksen/seuran kautta.



**Jos olet kiinnostunut
vertaisohjaajana toimimisesta,
ota yhteyttä:**

**Liikunnanohjaaja Jani Nurmi
jani.nurmi@salo.fi
p. 02 778 4710**

SaloTaskussa.fi

Muista käyttää Salon kaupungin [SaloTaskussa.fi](https://salotaskussa.fi) – mobiilisovellusta SaloTaskussa.fi. Sovellus näyttää sijaintisi perusteella lähimmät py- säkit, aikataulut, bussireitit, luontokohteet, majoituspaikat, tapahtu- mat, ravintolat ja muut kohteet.



Avaimet
omaan
seikkailuun



www.salo.fi/liikunta