

Karkkilan kaupungin liikuntapalvelut

kausi 2026–2027



Liikuntapalveluiden yhteystiedot

Liikuntapalveluiden toimisto

Karkkilan kaupungintalo, Valtatie 26 D 2. kerros
Sähköposti: etunimi.sukunimi@karkkila.fi

Liikunta- ja nuorisopäällikkö 044 535 3107
vastuualueena liikuntaan liittyvät hallinnolliset
asiat ja liikuntatilojen varaukset

Liikuntakoordinaattori 044 467 5457
vastuualueena vertaisohjaajatoiminta, liikunnan
suunnittelu ja ohjaus sekä liikuntaneuvonta

Toimipaikat

- Palvelupiste Serveri, Valtatie 26 D 2.kerros
- Liikuntahalli (liikuntasali, peilisali ja kuntosali),
Anttilankatu 2–4
- Seniorikuntosali Kunto Kaari ja Nyhkäläntien
palvelukeskus, Nyhkäläntie 39
- Nyhkälän koulun liikuntasali, Huhdintie 13
Högforsin liikuntasali, Valtatie 22
- Tuorilan koulun liikuntasali, Järvenpääntie 56
- Nyhkälänharjun lähiliikuntapaikka, Huhdintie 19
- Nyhkälänharjun kuntoportaati, Helsingintie 37
- Sirkan puisto (ulkokuntosali), Helsingintie 16
- Pyhäjärven Vattolan uimaranta, Pyhäjärvenraitti 1
(tennist Kentät, beachvolleykentät, katukoriskentät)

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumispäivänä 18.8.2026

- Nyhkäläntien palvelutalo, os. Nyhkäläntie 37, ti 18.8.2026 klo 9–11
- puhelimitse, 044 467 5457 klo 9.00 →
- netissä (ympäri vuorokauden) osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/karkkila

Huom! Ilmoittautumisia ei oteta vastaan ennen klo 9.00.

Ilmoittautumispäivän jälkeen toimintaan ilmoittautuminen soittamalla 044 467 5457 tai netissä. Jokaisen osallistujan tulee ilmoittautua henkilökohtaisesti liikuntapalveluille. Mukaan voi tulla myös kesken kauden, jos ryhmässä on tilaa. Ilmoittautuminen on sitova ja maksua ei palauteta, eikä hyvitetä.

Miten maksan? Kausimaksuja voi maksaa ilmoittautumispäivänä ti 18.8.2026 klo 9–11 välillä ilmoittautumisen yhteydessä, Matkailuneuvonnassa Liikuntaneuvonnan Pop-Up pisteellä/Talviliikuntavälinelainaamossa aukiolojen puitteissa sekä Kunto Kaaren Seniorikuntosalilla ohjaajan ollessa omatoimivuorolla.

Ohjeet netissä ilmoittautumiseen: Mene osoitteeseen www.kuntapalvelut.fi/karkkila. Valitse Ryhmät –välilehti > Osasto: Liikuntapalvelut > Pääluokat > Aineet > Ryhmät > Ilmoittaudu. Voit myös hakea ryhmän syöttämällä ryhmänumeron hakukenttään. Lisätietokohdan muut tiedot esim. eläkeläinen.

Ilmoittautuminen
liikuntaryhmiin
alkaa
ti 18.8.2026
klo 9.00

HYVÄ TIETÄÄ

- Maksutavat: pankkikortti, mobilepay, e-passi ja lasku
- Peruutus on tehtävä ottamalla yhteyttä liikuntapalveluihin. Ryhmiin otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä ja varasijoilla oleville ilmoitetaan henkilökohtaisesti vapautuneesta paikasta
- Kuntoliikuntaryhmissä ohjauksen peruutuksesta ohjaajan sairastumisen tai muun pakollisen esteen vuoksi ilmoitetaan tekstiviestillä. Yhtä ohjauksen peruuntumista ei korvata, muut peruutukset korvataan ylimääräisin ohjauksin.
- Kuntoliikuntaryhmistä ilmoittamatta poistuminen ei ole peruutus, tässä tapauksessa osallistumismaksu peritään kokonaan. Paikan ryhmässä menettää, jos ei kolmeen ensimmäiseen kertaan osallistu ilman erillistä ilmoitusta.
- Osallistujat ovat vakuutettuja liikuntapalvelujen järjestämissä ryhmissä tai muussa liikuntatoiminnassa sattuneen tapaturman varalta.

Liikuntapalvelut pidättää oikeuden muutoksille.

Kaikukortti: Liikuntapalveluiden ryhmätoimintaan ja kuntosalien vapaavuoroille on saatavilla paikkoja maksutta Kaikukortilla. Kaikukortin haltijat ilmoittautuvat normaalin ilmoittautumiskäytännön mukaan. Kaikukortin numero tulee ilmoittaa välittömästi ilmoittautumisen jälkeen sähköpostilla liikuntapalvelut@karkkila.fi. Mikäli kaikukortin numeroa ei ole ilmoitettu, kausimaksu peritään hinnaston mukaisesti. Lisätietoja Kaikukortista osoitteesta www.karkkila.fi/sivut/FI/Kaikukortti.

SENIORILIIKUNTA

SENIORIKUNTOSALI KUNTO KAARI

Syyskausi 31.8.–4.12.2026 ja kevätkausi 11.1.–21.5.2026

Kesäkausi (ei ohjattuja ryhmiä)
24.5.–29.8.2027

Arkipyhänä kuntosalille kulku ulko- ovesta koodilla.

Kuntosalin käyttömaksu on 22 € kaudella 2026–2027. Maksu oikeuttaa kuntosalin käyttöön ajalla 31.8.2026–29.8.2027. Käyttömaksu peritään täysimääräisenä riippumatta siitä, milloin ilmoittautuu mukaan kauden 2026–2027 aikana. Ilmoittautuminen on sitova ja käyttömaksua ei palauteta, eikä hyvitetä. Yli 75-vuotiaille (v.1951 tai aiemmin synt.) ja vertaisohjaajille salin käyttö on maksutonta.

Vertaisohjaajien ryhmään mahtuu 12 hlöä/ryhmä. Uusille kuntosalikäyttäjille annetaan laiteopastusta tarvittaessa ennen harjoittelun aloittamista, yhteydenotot 044 467 5457. Sekä ohjaaja paikalla Kunto Kaaressa muutamilla omatoimivuoroilla.

Vertaisohjatut ryhmät:

UUSI! Ulkona

Ulkoilustäväkävely / Vertaisten pitämä kävely

Milloin? Maanantaisin klo 13–14.

Ajalla 31.8.–30.11.2026

Missä? Reitti vaihtelee kävelijöiden mukaan. Lähtö aina Karkkilan Torilta.

Kenelle? Tämä sopii kaikille, joilla ei ole kiire ja haluaa seurata kävelyille/ulkoilulle. Ei ennakkoilmoittautumista.

Kunto Kaaressa

999001 Seniori 21,	ma klo 8–9
999002 Seniori 10	ma klo 10–11
(ent. omaishoitajien ryhmä),	
999004 Reumaryhmä,	ma klo 12–13
999006 Seniori 20,	ma klo 13–14
999005 Seniori 11,	ti 8–9
999007 Seniori 5,	ti klo 11–12
999008 Seniori 3,	ti klo 12–13
(Reuma ryhmä)	
999009 Seniori 22,	ti klo 15–16
(naisten ryhmä)	
999010 Seniori 9,	ti 16–17
999011 Seniori 23,	ke klo 8–9
999012 Seniori 24,	ke klo 9–10
999013 Seniori 13,	ke klo 10–11
999014 Seniori 8,	ke klo 11–12
999030 Eläkeläiset Ry,	to klo 10–11
(vain yhdistyksen jäsenille)	
999018 Seniori 19,	to klo 12–13
999017 Seniori 4,	to klo 13–14
999020 Seniori 15,	to klo 15–16
999021 Seniori 6,	to klo 16–17
999022 Seniori 1,	pe klo 9–10
999023 Seniori 25,	pe klo 10–11
999024 Seniori 7,	pe klo 14–15

Omatoimivuorot:

999025 Omatoimivuorot

Omatoimivuoroille tulee ilmoittautua, jolloin käytössä on kaikki lukujärjestyksen omatoimivuorot.

Liikuntakoordinaattori Kunto Kaaren Seniorisalilla omatoimivuoroilla maanantaisin 11–12 ja tiistaisin 9–10. Tällöin voi tehdä ilmoittautumisia, maksaa salin käyttömaksuja/kausimaksuja, saada laiteopastusta sekä neuvoja.

Kunto Kaaren matalankynnyksen senioriryhmät (ilmoittautuminen vain puhelimitse)

UUSI! 999033 Ikänaisten kuntosaliryhmä

ti klo 10–11. Ilmoittautuminen vain
puhelimitse 044 467 5457

UUSI! 999034 ETÄ-TUOLIJUMPPA
ke klo 10–10.30. Ilmoittautuminen vain
puhelimitse 044 467 5457
Etä-tuolijumppa on maksuton matalan-
kynnyksen jumppa. Ilmoittautuneet saavat
linkin.

999031 Ikämiesten kuntosaliryhmä,
to 9–10. Ilmoittautuminen vain puhelimitse
044 535 3107.
Ikämiesten ja -naisten kuntosaliryhmät ja
etä-tuolijumppa ovat tarkoitettu henkilöille,
joilla on selvästi alentunut toimintakyky
tai liikkumisen rajoitteita (esim. haasteita
tasapainossa, tuolista noustessa
tai portaita kävellessä). Sopii myös
apuvälineitä käyttäville. Ilmoittautuminen
vain puhelimitse!

MUUT OHJATUT SENIORIRYHMÄT

UUSI! 999032 Seniori Teema, syksy
ti klo 13–14, 1.9.–24.11.26
(ei vko 42, ti 13.10.26)

UUSI! 9990322 Seniori Teema, kevät
ti klo 13–14, 12.1.–6.4.2027
(ei viikolla 8, ti 22.2.)
Seniorikuntosali Kunto Kaari
Seniori Teema soveltuu senioreille,
jotka kaipaavat uusia ulottuvuuksia ja
kokemuksia liikuntaan sekä etsii ehkä

jotain uutta liikuntamuotoa. Jokainen tekee liikkeen omalla liikelaajuudella ja omaan tahtiin. Mahdollisuus tehdä myös aina vaihtoehtoisia liikkeitä. Tunneilla tutustutaan mm. Asahiin, Joogaan, Pilatekseen, Kehonhuoltoon, Seniorien lihaskuntojumppiin välineillä. Jokainen kurssille ilmoittautunut saa Teemakertojen aiheet ennakoon. Hinta 17,50 €/kausi (eli Liikuntapalveluiden eläkeläishinta)

SENIORIEN VESILIIKUNTA

999044 Rajamäen vesijumppa, syksy

Joka toinen keskiviikko 9.9.–2.12.2026

999045 Rajamäen vesijumppa, kevät

Joka toinen keskiviikko 20.1.–15.4.2027

Hinta 98€/syksy ja 98€/kevät, sis. kuljetus, uimahallimaksu ja vesijumppa. Ilman vesijumppaa 84€/syksy ja 84€/kevät. Lähtö linja-autoasemalta klo 12.30, vesijumppa klo 14.00–14.30, paluukyyti uimahallilta lähtee klo 15.30. Minimi osallistujamäärä 20 hlöä.

VERTAISOHJAAJATOIMINTA

Haluaisitko alkaa Vertaisohjaajaksi vai oletko kenties jo Vertaisohjaaja? Karkkilan liikunnan vertaisohjaajakoulutuksia tarjolla maksutta jo Vertaisohjaajana toimiville sekä mahdollisille uusille Vertaisille ja Ulkoiluystäville.

Koulutukset ovat tarkoitettu vertaisohjaajille ja vertaisohjauksesta kiinnostuneille sekä ulkoiluystäville ja ulkoiluystävätoiminnasta kiinnostuneille. Koulutuksissa tutustutaan erilaisiin kohdennettuihin liikuntamuotoihin. Koulutukset eivät sitouta varsinaiseen vertaisohjaajatoimintaan. Koulutukset järjestetään yhteistyössä Karkkilan työväenopiston kanssa. Ennakkoilmoittautuminen Karkkilan Työväenopiston kautta.

Pe 25.9.2026 klo 12.30–14 Alku- ja

loppuverryttelyt. Seniorikuntosali, Kunto Kaari, Nyhkäläntien Palvelutalo, Nyhkäläntie 39

Pe 13.11.2026 klo 13–14.30 Liiku

turvallisesti. Högforsin liikuntasali, os. Valtatie 22

Syyskaudella tulossa vielä

Ulkoiluystävä koulutus sekä

kevätkaudelle 2027 kaksi

Vertaisohjaajakoulutusta, ajankohdat tarkentuvat. Seuraa Liikuntapalveluiden, Työväenopiston ja Karkkilan Kaupungin tiedotuksia!

KUNTOLIIKUNTA

KUNTOLIIKUNTARYHMÄT

999069 Kuntopiiri, syksy

ma klo 18.05–18.55, 31.8.–23.11.2026 (ei viikolla 42, ma 12.10.)

999070 Kuntopiiri, kevät

ma klo 18.05–18.55, 11.1.–12.4.2027 (ei viikolla 8, ma 22.2.)

Liikuntahallin peilisali

Hinta 35 €/kausi (eläkeläiset -50 %)

Kuntopiirissä jokainen liikkuu omalla kunnolla ja tasolla, omaan tahtiin, tehden erilaisia kuntoharjoituksia omalla keholla ja välineillä. Tunnilla tehdään sykkeenkohotuksia ja lihaskuntoliikkeitä. Tunti sisältää lämmittelyn ja loppujäähdyttelyt sekä venyttelyt.

999062 Ryhtiä ja voimaa 1, syksy

ti klo 15.10–15.15.55, 1.9.–24.11.2026 (ei viikolla 42, ti 12.10.)

999063 Ryhtiä ja voimaa 1, kevät

ti klo 15.10–15.55, 12.1.–6.4.2027 (ei viikolla 8, ti 22.2.)

999064 Ryhtiä ja voimaa 2, syksy

ti klo 16.10–16.55, 1.9.–24.11.2026 (ei viikolla 42, ti 12.10.)

999065 Ryhtiä ja voimaa 2, kevät

ti klo 16.10–16.55, 12.1.–6.4.2027 (ei viikolla 8, ti 22.2.)

Liikuntahallin peilisali

Hinta 35 €/kausi (eläkeläiset -50%)

Matalankynnyksen tunnilla keskitytään erityisesti ryhdin hallintaa lisäävään niska-hartiaseudun ja selän lihaskunnan vahvistamiseen sekä vetristämiseen. Tunti sopii hyvin aloittelijoille sekä jo enemmän liikkuville, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Jokainen tekee liikkeen omalla kunnolla ja liikelaajuudella.

999067 Teemajumppa, syksy

ke klo 19–20, 2.9.–25.11.2026 (ei viikolla 42, ke 13.10.)

999068 Teemajumppa, kevät

ke klo 19–20, 13.1.–7.4.2027 (ei viikolla 8, ke 23.2.)

Hinta 35 €/kausi (eläkeläiset -50%)

Teemajumpassa on vaihtuva sisältö ja ohjaaja. Eri kerroilla teemana on mm. lihaskuntojumppaa eri välineillä, kehon ja mielen tunteja sekä rentoutusta. Teemajumppa toteutetaan yhteistyössä paikallisten liikunta-alan toimijoiden kanssa. Teemajumpan paikka on vaihtuva. Teemat ja paikat ilmoitetaan ilmoittautuneille.



ULKOLIIKUNTA- RYHMÄT

Syyskauden LUONTOKUNTOSALI

Ei ennakkoilmoittautumista, kaikille avointa ja maksutonta liikkumista luonnossa. Luontokuntosalikerroilla on aina oma teema. Kaikille kerroilla kuuntelemme omaa kehoa, liikumme ja teemme myös lihaskuntoliikkeitä, luontoa hyödyntäen.

vko 37 ma 7.9.2026 klo 16–17

Nyhkälän harju.

Lähtö ja paluu Linja-autoasema.

Huhdintie 10–12 B, Karkkila

vko 38 ma 14.9.2026 klo 16–17

Helsingintien ulkoilureitti/luonto.

Lähtö ja paluu Sirkan Puiston parkkipaikka, Helsingintie 16, Karkkila

vko 39 ma 21.9.2026 klo 16–17

Koskireitti/Högforsin alue.

Lähtö ja paluu Kaupungin Kirjaston edestä, Valtatie 26 E, Karkkila

Toukokuun PORRASTREENIT

Nyhkälänharjun Kuntoportaati

Ei ennakkoilmoittautumista, kaikille avoin ja maksuton!

Keväällä 2027, ma 3.5., 10.5.,

17.5., 24.5. klo 17.30–18

LIIKUNTAHALLIN KUNTOSALI

Kuntosalin käyttö tapahtuu kulkukortilla, jonka voi ostaa palvelupiste Serveristä. Päivitetyllä kulkukortilla voi käyttää vapaavuoroja rajattomasti. Tutustu kuntosalin sääntöihin nettisivuilta. Lisätiedot ja vapaavuorot löytyvät www.karkkila.fi.

Kuntosalin hinnasto: 1 kk 20 €,

6 kk 55 €, 12 kk 110 €.

Eläkeläiset -50 %, alle 18-vuotiaat maksutta.

Kulkukortin panttimaksu 15 €, veloitetaan myös alle 18-vuotiaita ja eläkeläisiltä.

