



salon

# Kesäopas

Virkistävät ja  
liikunnalliset  
kesävinkit!

Salon liikuntapalvelut



# 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](http://www.salo.fi/liikunta).

## Liikuntapalvelujen syksyn 2024 toimintaviikot ja ilmoittautumiset

Syksyn kurssit näkyvissä Hellewisssä 15.7. alkaen.

### • Uimahalli 1. jakso:

Vauva- ja perheinnit sekä uimakoulut, viikot 34-41, ilmoittautuminen alkaa ke 7.8. klo 17.

Vesijumppajaksot ovat viikot 36-51, ei viikko 42, ilmoittautuminen alkaa ke 7.8. klo 12/ikäntyneiden ryhmiin, klo 17/muut.

### • Saliliikuntaviikot:

36-49, ei viikko 42, ilmoittautuminen alkaa ke 14.8. klo 12/ikäntyneiden ryhmiin, klo 17/muut.

### • Uimahalli 2. jakso:

Vauva- ja perheinnit sekä uimakoulut, viikot 42-50, ilmoittautuminen alkaa ke 2.10. klo 17

## Liikuntapalvelujen yhteystiedot

### Postiosoite

Salon kaupunki/liikuntapalvelut  
• PL 77 • 24101 Salo

### Käyntiosoite

Salon liikuntatoimisto  
Perniöntie 7 • 24100 Salo

### Netti

[www.salo.fi/liikunta](http://www.salo.fi/liikunta)  
Facebook • Salon liikuntapalvelut  
Instagram • salovapaalla  
Youtube • Salon liikuntapalvelut

### Sähköposti

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

### Vapaa-aikajohtaja

Antti Mattila • 02 778 4700

### Liikuntapaikkamestari

Marko Mäkinen • 02 778 4702  
Uimahalli, uimarannat, kuntosalit, liikuntahallit

### Liikuntapaikkamestari

Jani Virtanen • 02 778 4701  
Jäähalli, ulkokentät, kuntosadat

### Luontoliikuntamestari

Aku Laaksonen • 050 476 6069  
18.4. alkaen

### Liikuntasuunnittelija

Päivi Suominen • 02 778 4707  
Liikuntasalien ja -hallien vuorovaraukset

### Liikuntapalvelusuunnittelija

Virpi Lehto • 02 778 4708

### Toimistos sihteeri

Satu Miikkulainen • 02 778 4715

### Tiedotussihteeri

02 778 4717

### Liikunnanohjaajien vastualueet ja yhteystiedot

Emmi Rokka • 02 778 4703  
Lasten saliliikunta, vauva- ja perheinnit sekä lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonta

Timo Saarela • 02 778 4705  
Soveltava liikunta, työikäisten vertaisohjattu liikunta ja peuhut

Laura Poikonen • 02 778 4706  
Lasten uimakoulut ja vesijumpat

Johanna Lapinniemi  
• 02 778 4709  
Liikuntaneuvonta

Jani Nurmi • 02 778 4710  
Ikäntyneiden saliliikunta ja Pirteyttä Päiviin-toiminta

Hanna-Mari Ruotsalainen  
• 02 778 4712 (ti-to)  
Nuorten Lataa liikettä, Liikkuva koulu -yhteistyö ja koulutukset

## Liikuntapaikkojen poikkeavat aukioloajat

### Uimahalli ja kuntosali

Anistenkatu 6, Salo  
02 778 4720  
[www.salo.fi/uimahalli](http://www.salo.fi/uimahalli)  
[uimahalli@salo.fi](mailto:uimahalli@salo.fi)

Pääsiäinen 29.3.–1.4. suljettu  
Vapunaatto 30.4. avoinna klo 6–14  
Vapunpäivä 1.5. suljettu  
Helatorstai 9.5. suljettu  
27.5.–30.6. viikonloput suljettu  
20.6. avoinna klo 6–14  
Juhannus 21.–23.6. suljettu  
Huoltotauko 1.7.–5.8. suljettu

Kassa suljetaan tuntia ennen sulkemisaikaa.

### Jäähalli

Tahkonkatu 1, Salo  
02 778 4731  
[www.salo.fi/jaahalli](http://www.salo.fi/jaahalli)  
[jaahalli@salo.fi](mailto:jaahalli@salo.fi)

Pääsiäinen 29.3.–1.4. suljettu  
Kesäsulku 16.4.–5.8. suljettu

### Halikon liikuntahalli

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

Koko halli suljettu (myös kuntosali) suursiivouksen vuoksi viikolla 23 (3.–9.6.).  
Ke 12.6. palloilusali suljettu (leiri)

### Urheilupuiston kentät

Pormestarinkatu, Salo  
02 778 4725  
[urheilukentta@salo.fi](mailto:urheilukentta@salo.fi)

Pitkäperjantai 29.3. suljettu  
Lauantai 30.3. avoinna klo 10–17.30  
Pääsiäinen 31.3.–1.4. suljettu  
Vapunpäivä 1.5. suljettu  
Helatorstai 9.5. suljettu  
Juhannus 21.–23.6. suljettu

### Salohalli

Pormestarinkatu 5, Salo  
02 778 4750  
[salohalli@salo.fi](mailto:salohalli@salo.fi)

Pääsiäinen 29.3.–1.4. suljettu  
Vapunaatto 30.4. avoinna klo 8–14  
Vapunpäivä 1.5. suljettu  
Helatorstai 9.5. suljettu  
6.5.–19.6. ja 5.–11.8. avoinna ma-to klo 13–20.30 ja pe klo 12–18  
20.6. avoinna klo 8–14  
Juhannus 21.–23.6. suljettu  
Huoltotauko 24.6.–4.8. suljettu

### Urheilutalo

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

20.6. avoinna klo 8–14  
Juhannus 21.–23.6. suljettu

## Vakiovuorojen haku sisäliikuntatiloihin talvikaudelle 2024–2025

Hakuaika on 15.4.–5.5. (talvikausi on 12.8.2024–4.5.2025, jäähallin osalta 5.8.2024–14.4.2025).

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](http://www.salo.fi/timmi)) kautta.

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



## Klippulassa avoimet ovet ja pihan siistimistalkoot

lauantaina 20.4.2024 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](http://www.salo.fi/klippula)



## Uimarannat

Tarkistathan aukioloajat sivulta [www.salo.fi/uimarannat](http://www.salo.fi/uimarannat)

Uimarantojen saunat avataan 10.6. alkavalla viikolla. Kaikki saunat ovat suljettuina juhannuksena 21.–23.6.

Nummijärven saunaa voi myös vuokrata silloin kun se ei ole avoinna yleisölle. Saunan vuokrahinnat os. [www.salo.fi/liikuntahinnasto](http://www.salo.fi/liikuntahinnasto). Lisätietoja sauna vuokraamisesta saa 10.6. alkavalla viikolla numerosta 02 778 4774 / Nummijärvi.

Lisätietoja liikuntapaikkamestari Marko Mäkiseltä, p. 02 778 4702, [markoj.makinen@salofin.fi](mailto:markoj.makinen@salofin.fi).

### 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

**10.6.-11.8.**

Ma–pe klo 11–19  
La–su klo 11–17

**14.8.-1.9.**

Ke–pe klo 15–20  
La–su klo 11–17

### 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

**11.6.-11.8.**

Ti, ke, pe, la, su klo 12–18

### Naarjärven uimala

Uimarannantie 245, Perniö  
Uimalassa on hiekkaranta, johon on laitureilla rajattu turvallinen alue pienemmille uimareille. 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

**12.6.-11.8.**

Ke–pe klo 13–20  
La–su klo 14–20

**14.8.-1.9.**

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

**10.6.-11.8.**

Ma–pe klo 12–20  
La–su klo 12–18

**12.8.-1.9.**

Ma, ti, pe klo 16–20  
La–su klo 12–18

### 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

**11.6.-11.8.**

Ti, ke, pe klo 12–20  
La–su klo 12–18

**13.8.-1.9.**

Ti, ke, pe klo 16–20  
La–su klo 12–18



## Härjänvatsan uimala

Silvantie 2, Kiikala.  
Rannalla on pukusuojat, wc ja kaksi laituria, joista toisessa on hyppytorni. Laiturien väli on 50 metriä. Hiekkaranta, syvenee nopeasti.

## Aukioloajat

**12.6.-11.8.**

Ke-pe klo 15–21  
La-su klo 14–20

**14.8.-1.9.**

Ke-su klo 16–20

## Nummijärven uimala

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

## Aukioloajat

**11.6.-11.8.**

Ti-pe klo 17–22  
La-su klo 16–21

**13.8.-1.9.**

Ti, pe klo 17–22  
La-su klo 17–21

## Uimapaikat

Salon kaupungin hallinnoimat saunattomat uimapaikat ovat avoinna virallisen uintikauden 15.6.–31.8.

### 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, puku-suoja ja ulkovessa.

### Mathildedalin meriuimapaikka

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

### Sipilän uimapaikka

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

## Vähäjärven uimapaikka

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

## Hossuksen uimapaikka

Hossuksentie 114, Pertteli. Uimaranta on noin 25 metriä leveä ja hiekkapohjainen. Kaksi laituria, toisessa 3 metriä korkea hyppytorni, erilliset pukutilat naisille ja miehille sekä 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 jumppalähettyksiä pääset seuraamaan Salon liikuntapalveluiden YouTube-kanavalla 31.5. asti. Torstaisin pidetään kuntojumppa ja perjantaisin tuoli- ja tasapainojumppa, molemmat kello 10.00–10.30. Lisätietoja [www.salo.fi/liikunta](http://www.salo.fi/liikunta).

## **Tanssin hurmaa - tanssin pop up**

Maanantaina 29.4. klo 11.30–13, Salohalli, tanssisali. Maksuton. Tervetuloa juhlistamaan tanssin iloa ja hurmaa kansainvälisenä tanssin päivänä ja senioritanssi- viikolla. Tule kokeilemaan tanssi- liikunnan senioritunteja. Lisätietoja [www.salo.fi/tapahtumat](http://www.salo.fi/tapahtumat)

## **Liikunnan Superlauantai**

Superia! Jo perinteeksi muodostunut, suosiostaan nauttiva Liikunnan Superlauantai on tullut jäädäkseen. Tänä vuonna Liikunnan Superlauantai on 24.8. klo 10–14 Salon Urheilupuistossa. Superlauantaissa voit kokeilla lukuisia eri liikuntalajeja. Seuraa sivua [www.salo.fi/liikunnansuperlauantai](http://www.salo.fi/liikunnansuperlauantai)

## **Unelmien liikuntapäivä**

Koko Suomen yhteistä liikkumisen 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 innosta-

malla ihmisiä mukaan.

Lisää tapahtumasi [www.salo.fi/tapahtumakalenteri](http://www.salo.fi/tapahtumakalenteri), josta me kaikki voimme tarkistaa mitä missäkin tapahtuu.

## **Liikennepuiston avajaiset**

Liikennepuisto Alangon kesän avajaiset Unelmien liikuntapäivänä 10.5. Lisätietoja [www.salo.fi/liikennepuisto](http://www.salo.fi/liikennepuisto)

## **Liikkumaan maksuttomasti**

### **Tutustu Salon kuntoratoihin**

[www.salo.fi/kuntoradat](http://www.salo.fi/kuntoradat) ja löydä ainakin yksi uusi kuntorata kesän aikana!

### **Tutustu Salon frisbeegolfratoihin**

<https://frisbeegolfradat.fi/radat/Salo/>

### **Ulkokuntosalit**

[www.salo.fi/ulkokuntoilulaitteet](http://www.salo.fi/ulkokuntoilulaitteet) Ulkokuntosaleja löytyy Urheilupuistosta, 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. Tarkemmat tiedot ulkokuntosaleista Kesäoppaan lopussa.

### **Kentät**

Salossa löytyy useita kenttiä, joihin kuntalaiset voivat mennä liikkumaan, ellei kentillä ole liikkumassa ryhmiä varatuilla vuoroilla. Varaustilanteen voi tarkistaa osoitteessa [www.salo.fi/timmi](http://www.salo.fi/timmi). Kentältä pitää toki 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, Kuusjoki, Muurla, Perniö kk, Suomusjärvi, Toija. Urheilupuistossa saa käyttää ns. juoksusuoraa keinonurmen alapuolella.

### **Beachvolleykentät & pienet hiekkakentät**

Halikko kk, Halikko as., Tupuri, Muurla, Salon lukio ja Suomusjärvi. Seuraavilla uimarannoilla on beachvolleykentät: Kokkila, Märy, Lehmijärvi ja Naarjärvi.

### **Urheilupuiston pleksikentät**

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

### **Salon tenniskentät**

[www.salo.fi/tenniskentat](http://www.salo.fi/tenniskentat). Seuraavilla kentillä, jos on vapaata, voi mennä: Kiskon kirkonkylän massatenniskenttä, Muurlan plexipave-pintainen tenniskenttä, Perttelin Hähkänän massatenniskenttä, Märyn uimalan kenttä.

**Urheilupuiston ja Perniön Melassuon massatenniskentiltä** voi varata maksullisia yksittäisiä



vapaita vuoroja tilavarauksjärjestelmän (Timmi) kautta. Hinta on 7e/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 merkkamaan 18 eri liikuntalajilla tehdyt suoritukset Liikkuen läpi elämän -mobiilisovellukseen.

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

## LiikU haastepyöräily -kampanja vapusta juhannukseen 1.5.–23.6

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 pyörätuolilauksella. 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 pyöräilysuoritukseksi alla olevalle lomakkeelle ja palauttaa sen

lähimpään kirjastoon tai iikunta-toimiston postilaatikkoon (Perniöntie 7) 28.6. mennessä. Palkintojen arvonta viimeistään elokuussa. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Lisätietoja [www.salo.fi/liikunta](http://www.salo.fi/liikunta).



## HAASTEPYÖRÄILYKORTTI

**LiikU**  
HAASTEPYÖRÄILY

Voit kirjata pyöräilykilometrit myös tähän, ellei sinun ole mahdollista kirjata kilometrejä Liikkuen läpi vuoden -sovellukseen. Palautathan tämän 28.6. mennessä lähimpään kirjastoon tai liikuntatoimiston postilaatikkoon (Perniöntie 7). Näin saamme sinunkin kilometrit mukaan kuntakisaan ja samalla osallistut palkintojen arvontaan. Palkinnot arvotaan viimeistään elokuussa ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Sovellukseen kirjanneet ovat automaattisesti mukana molemmissa.

Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 1.5.–23.6.2024

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

Nimi \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_ Kylä \_\_\_\_\_



# Retkelle

Tervetuloa retkille! Retkien ohjaajina toimivat liikunnanohjaajat Laura Poikonen ja Johanna Lapinniemi. Lisätiedot [johanna.lapinniemi@salo.fi](mailto:johanna.lapinniemi@salo.fi) tai p. 044 778 4709.

## Metsän taikaa koko perheelle -retki

Viitankruunu, Merikulmantie 259, Salo  
11.6. klo 17–n. 20.

Tervetuloa mukaan koko perheen metsäretkelle, jossa tärkeintä on luonnon kokeminen ja aistiminen ja yhdessä oleminen. Retkellä kuljemme rauhallisesti polkuja pitkin ja välillä kutsumme lapset omaan metsäseikkailuun, jonka aikana aikuisilla on mahdollisuus osallistua ohjattuihin luontoyhteysharjoituksiin. Lopuksi yhteistä aikaa laavulla. Omat eväät mukaan.

## Luontovoimaa - retki

Hyyppärä, Oinasjärventie 366, Kiikala  
11.7. klo 17–19

Tervetuloa mukaan lempeälle kävelyllä, kokemaan ja aistimaan luontoa. Kävelyn aikana teemme lyhyitä aisteja herätteleviä harjoitteita, jotka parantavat läsnäoloa ja rentouttavat kehoa ja pääset uppoutumaan omaan luontovoimaasi. Etenemme mäkisessä maastossa rauhallisesti, kaiken kuntoiset lämpimästi tervetuloa!

## 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](http://www.salo.fi/retkeilykohteet)

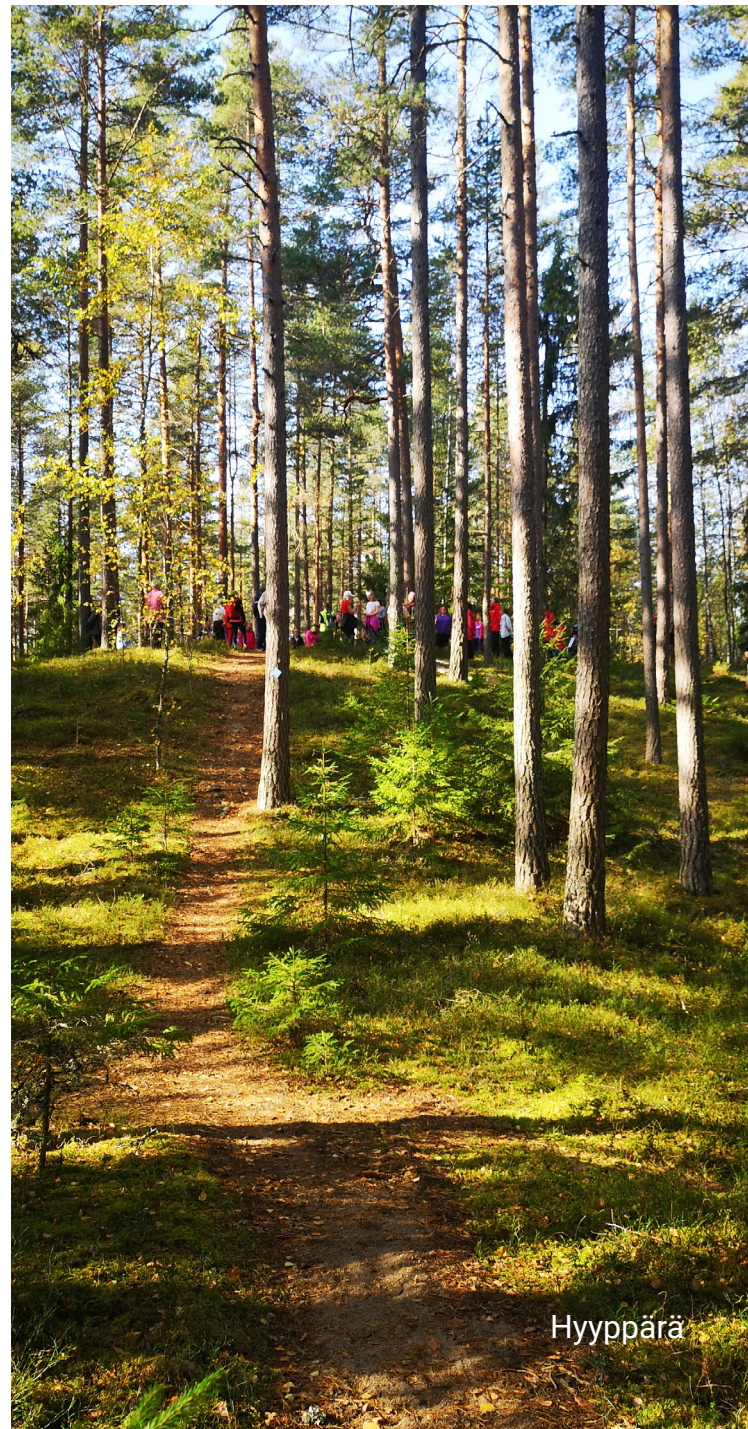
## Retkivinkit päiväretken suunnittelun avuksi

### 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 Härjänvatsan 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.

### Koe merellinen Kokkila ja Vartsala

Meren rannalla Vartsalassa pääsee ihastelemaan ja lukemaan tauluista Vartsalan ja vanhan sahan historiaa ja retkievät voi nauttia laavulla. Vartsalan kyläyhdistyksen luontopolun pituus on 700 metriä. Autojen P-paikka on Pelkkakujalla. Tukkirannantien päästä on esteetön kulku laavulle. Retken päätteeksi pääsee virkistäytymään 5,6 kilometrin päässä olevalle Kokkilan uimarannalle (Kokkilantie 880). Kokkila on esteetön ranta. Uimarannalla on myös lasten leikkipaikka, grillikatos ja beach volley -kenttiä.



Hyyppärä



## Kaiken kansan pesis

22.5.–28.8. keskiviikkoisin kello 18–20, Moisio kenttä. Pesis toteutetaan yhteistyössä Kunnari Salo ry:n kanssa. Rentoa pesäpallon pelailua mukavalla porukalla. Tarvittaessa saat räpylän lainaksi paikan päällä. Maksuton, ei ilmoittautumista.

## Kaiken kansan vesijumpat uimahallissa

Ei ilmoittautumista, uimahallin sisäänpääsymaksulla. Viikot 21–25 ja 31–34 Maanantaisin kello 7–7.30 Keskiviikkoisin kello 15–15.30

## Vesisankarit

Vesisankarit tapahtuma Salon uimahallissa keskiviikkona 12.6.klo 14–18 uimahallin sisäänpääsymaksulla. "Vuonna 2024 teemana on vesitaitoja ilon kautta ympäristöä säästään! Tapahtumien tavoitteena on tuoda vesitaitojen merkitys jokaisen Suomessa asuvan tietoisuuteen sekä tarjota mahdollisuus taitojen harjoitteluun Vesisankarit-tapahtumissa ympäri Suomen."

## Lapset ja perheet

Kesän ryhmät ovat nähtävillä Hellewissä, [www.salo.fi/hellewi](http://www.salo.fi/hellewi), 1.4. alkaen (uimakoulut 15.4.). Ilmoittautumista vaativiin ryhmiin ilmoittautuminen alkaa 17.4. (uimakoulut 8.5.) kello 17 osoitteessa [www.salo.fi/hellewi](http://www.salo.fi/hellewi).

Lasten ja perheiden liikunnasta lisätietoja liikunnanohjaajalta [emmi.rokka@salo.fi](mailto:emmi.rokka@salo.fi), p. 02 778 4703.

## Vaunujengi

Ma 13.5–17.6. klo 9.30–10.15, lähtö Salohallin edestä. Vaunulenkkin päälle teemme lihaskuntoa ja loppuun lyhyet venyttelyt. Suunnattu pienten lasten vanhemmille. Säävaraus. Maksuton, ei ilmoittautumista.

## Ulkopeuhu

Pe kello 9.30–11, Urheilupuiston tekonurmikenttä, 17.5.–14.6. Emmi Rokka, Laura Poikonen Kello 10.30 järjestetään lyhyt ohjattu leikkihetki. Säävaraus. Maksuton, ei ilmoittautumista.

## Superviikko 2011–2016 syntyneille lapsille

•Superviikko 3.–7.6.: ma–pe kello 9–14

•Superviikko 10.–14.6.: ma–pe kello 9–14

Molemmat Superviikot järjestetään Urheilupuistossa. Kokoon-tuminen tekonurmen ja huoltora-kennuksen 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](mailto:matias.willgren@salpa.net).



## Lataa liikettä! on maksutonta liikuntaa 13-19-vuotiaille nuorille.

Seuraa Instassa "lataaliiketta" ja os. [www.salo.fi/lataaliiketta](http://www.salo.fi/lataaliiketta)

**Kesän Lataa liikettä -lukkari** on voimassa 29.4.–31.5. (tunteja ei ole 1.5. eikä 9.5.). Ryhmät jatkuvat myös kesäkuussa, jos on osallistujia.

Lisätietoja:

[hanna-mari.ruotsalainen@salo.fi](mailto:hanna-mari.ruotsalainen@salo.fi)

## Maanantai

•Ulkotreeni\*

Moisio koulun kenttä  
klo 14.15–15.15

## Tiistai

•Uinti, uimahalli klo 14–18.30, sisään viimeistään klo 16.30

•Omatoimikuntosali  
Ikäraja 15 v.

Uimahalli klo 14–18.30, sisään viimeistään klo 16.30

## Keskiviikko

•Ulkotreeni\*

Armfeltin koulun kenttä klo 15–16. Tapaaminen Halikon liikuntahallin edessä

## Torstai

•Ulkotreeni\*

Perniön liikuntahallin ympäristö klo 15.15–16.15. Tapaaminen Perniön liikuntahallin edessä

•Ulkotreeni\*

Hermannin koulun monitoimialueena klo 15–16.

Tapaaminen Hermannin koulun monitoimialueella

## Perjantai

•Uinti

Uimahalli klo 14–18.30, sisään viimeistään klo 16.30

•Omatoimikuntosali  
Ikäraja 15 v.

Uimahalli klo 14–18.30, sisään viimeistään klo 16.30

\* Ulkotreeni = Hauskaa ja monipuolista harjoittelua ulkona kaiken tasoisille treenaajille. Harjoittelussa voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten kahvakuulia, kuminauhoja tai ulkokuntosalilaitteita.



## Uimakoulut

Uimakoulut nähtävillä  
Hellewissä 15.4. alkaen.

Ilmoittautuminen alkaa 8.5.  
klo 17 osoitteessa  
[www.salo.fi/hellewi](http://www.salo.fi/hellewi)

Lisätietoja liikunnanohjaajalta  
[laura.poikonen2@salo.fi](mailto:laura.poikonen2@salo.fi),  
p. 02 778 4706.

Lisätietoa merkkien taitovaatimuksista saa SUH:n tavoitetaulukosta [http://www.suh.fi/files/2207/Uinnin\\_tavoitetaulukko\\_2018.pdf](http://www.suh.fi/files/2207/Uinnin_tavoitetaulukko_2018.pdf)

Uimakouluihin voivat ilmoittautua vuonna 2019 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). Merkitse ilmoittautuessa Hellewin ”Lisätiedot” kohtaan lapsen diagnoosi tai ole yhteydessä liikunnanohjaaja Laura Poikoseen.

### UIMAKOULU 1. JAKSO 3.-14.6.2024

8 kertaa, kurssimaksu 40 €.

Alkeisuimakoulut ovat lastenaltaassa, alkeisjatkouimakoulut ja tekniikkauimakoulut ovat hyppyaltaassa. Uimakoulut ovat ma, ti, to ja pe.

#### 80137 Alkeisuimakoulu

Klo 9–9.45

#### 80138 Alkeisjatkouimakoulu

Klo 9–9.45

#### 80139 Alkeisuimakoulu

Klo 9.45–10.30

#### 80140 Jatkouimakoulu

Klo 9.45–10.30

#### 80141 Alkeisuimakoulu

Klo 10.45–11.30

#### 80142 Alkeisjatkouimakoulu

Klo 10.45–11.30

## 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 alkeisuuintitekniikoihin. Ryhmässä harjoitellaan myös hengenvpelustaitoja ja hyppyjä. Opetus tapahtuu lastenaltaassa, jossa lapsilla yltää jalat pohjaan. Ryhmässä on mahdollista suorittaa SUH:n Varhaistaitomerkki, Vesitaitomerkki 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 alkeisuuintitaitoja tavoitteena löytää virtaviivainen uima-asento ja oppia uimaan yhtäjaksoisesti 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 vapaauinnin, selkäuinnin ja rintauinnin tekniikoita, sukelluksia, hengenvpelastusta 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 Tekniikkamerkin tai Taitomerkkin tai osaavat niihin vaadittavat taidot. Ryhmässä harjoitellaan vapaauinnin, selkäuinnin ja rintauinnin tekniikoita, sukelluksia, hyppyjä ja hengenvpelastusta. Opetus tapahtuu kilpa-altaassa. Ryhmässä on mahdollista suorittaa SUH:n Uimakandidaatin, Uimamaisterin tai Primusmaisterin tutkinnot.



#### 80149 Alkeisuimakoulu

Klo 16.45–17.30

#### 80150 Alkeisjatkouimakoulu

Klo 16.45–17.30

#### 80151 Alkeisuimakoulu

Klo 17.30–18.15

#### 80152 Jatkouimakoulu

Klo 17.30–18.15



## UIMAKOULU

### 2. JAKSO 17.–28.6.2024

7 kertaa, kurssimaksu 35 €.

Alkeisuimakoulut ovat lastenaltaassa, alkeisjatkouimakoulut ja tekniikkauimakoulut ovat hyppyaltaassa.

Aamupäivän uimakoulut ovat viikolla 25 ma, ti ja to sekä viikolla 26 ma, ti, to ja pe. Iltapäivän uimakoulut ovat viikolla 25 ma, ti ja ke sekä viikolla 26 ma, ti, to ja pe.

#### 80153 Alkeisuimakoulu

Klo 9–9.45

#### 80154 Alkeisjatkouimakoulu

Klo 9–9.45

#### 80155 Alkeisuimakoulu

Klo 9.45–10.30

#### 80156 Jatkouimakoulu

Klo 9.45–10.30

#### 80157 Alkeisuimakoulu

Klo 10.45–11.30

#### 80158 Alkeisjatkouimakoulu

Klo 10.45–11.30

#### 80159 Alkeisuimakoulu

Klo 11.30–12.15

#### 80160 Tekniikkauimakoulu

Klo 11.30–12.15

#### 80161 Alkeisuimakoulu

Klo 15–15.45

#### 80162 Alkeisjatkouimakoulu

Klo 15–15.45

#### 80163 Alkeisuimakoulu

Klo 15.45–16.30

#### 80164 Tekniikkauimakoulu

Klo 15.45–16.30

#### 80165 Alkeisuimakoulu

Klo 16.45–17.30

#### 80166 Alkeisjatkouimakoulu

Klo 16.45–17.30

#### 80167 Alkeisuimakoulu

Klo 17.30–18.15

#### 80168 Jatkouimakoulu

Klo 17.30–18.15

#### 80170 Alkeisuimakoulu yli 9-vuotiaille

Uimahalli, terapia-allas

Klo 18.30–19.15

35 €

#### 80169 Aikuisten alkeisuimakoulu

Uimahalli, terapia-allas

3.–14.6.2024

Ma, ti, to ja pe klo 18.30–19.15

64 €, opiskelijoiden, työttömien ja eläkeläisten kurssimaksu 44 €.

Uimakoulu on tarkoitettu uimataidottomille aikuisille. Kurssilla totutellaan veteen ja harjoitellaan uinnin perustaitoja.

## Ikääntyneet

Kesän ryhmät ovat nähtävillä Hellewissä, [www.salo.fi/hellewi](http://www.salo.fi/hellewi), 1.4. alkaen. Ilmoittautumiset alkavat ilmoittautumista vaativiin ryhmiin 17.4. klo 17 osoitteessa [www.salo.fi/hellewi](http://www.salo.fi/hellewi).

#### Tehovesijumppa ikääntyneille

To kello 10–10.40, uimahallin terapia-allas, 16.5.–20.6.

Laura Poikonen, Timo Saarela  
Kurssimaksu 33 €.

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 10–10.40, uimahallin terapia-allas, 14.5.–18.6.

Johanna Lapinniemi, Jani Nurmi  
Kurssimaksu 33 €

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

#### Katsomotuolijumppa

Katsomotuolijumppassa jumppajat ovat urheilupuiston yleisurheilukentän katsomosassa. Aloita päiväsi lähtemällä mukaan reippaaseen tuoli- ja tasapainojumppaan. Ei ennakoilmoittautumista. Maksuton.

•Tiistaisin kello 9–9.30, 14.5.–18.6.

Jani Nurmi, Johanna Lapinniemi

•Torstaisin kello 9–9.30, 16.5.–20.6. (ei 21.5.)

Timo Saarela, Laura Poikonen

#### Kesäpilatesta ikääntyneille

Keskiviikkoisin kello 9–10, Taidemuseo Veturitalli, 29.5.–26.6.

Hanna-Mari Ruotsalainen Lempeää alkeistason pilatesta Taidemuseo Veturitallissa.

Pilates on rauhallinen, mutta tehokas kehonhallintamenetelmä, jossa keskitytään erityisesti vartalon keskialueeseen. Pilatesharjoittelu kehittää voimaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja ryhtiä. Liikkeet tehdään oman hengityksen tahtiin.

Oma jumppamatto mukaan. Ennakoilmoittautuminen. Maksuton.

#### Puistojumppaa ikääntyneille

To kello 11.15–12, Uimahallin takanurmi, 16.5.–27.6. (ei 23.5.)

Hanna-Mari Ruotsalainen Helppoa perusjumppaa uimahallin takanurmella.

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

Ota mukaan oma jumppamatto ja juomapullo.

Jumppiin on säävaraus. Ennakoilmoittautuminen. Maksuton.



## Miesten ulkoilu-/kävelyryhmä

Keskiviikkoisin kello 11–12, ajalla 15.5.–19.6. (ei 22.5.). Ohjaajina Timo Saarela ja Jani Nurmi.  
Ohjelmassa ulkoilua porukassa Salon keskustan alueella.  
Ennakoilmoittautuminen. Maksuton. Säävaraus.  
Kokoontuminen Urheilutalon edustalla (Perniöntie 7, Salo).

## Ikääntyneiden ulkoilutunnit

Ohjelmassa ulkoliikuntaa, lihaskuntoharjoittelua ja pelejä.

Ennakoilmoittautuminen Hellewiin, [www.salo.fi/hellewi](http://www.salo.fi/hellewi), 17.4. klo 17 alkaen.

Maksuton. Säävaraus.

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

## Suomusjärven urheilukenttä

Maanantai klo 10.30–11.30  
13.5.–17.6.

## Melassuon liikuntakeskus

Tiistai klo 10–11  
14.5.–18.6. (ei 21.5.)

## Halikon liikuntahalli

Tiistai klo 10–11  
14.5.–18.6. (ei 21.5.)

## Kuusjokitalon piha

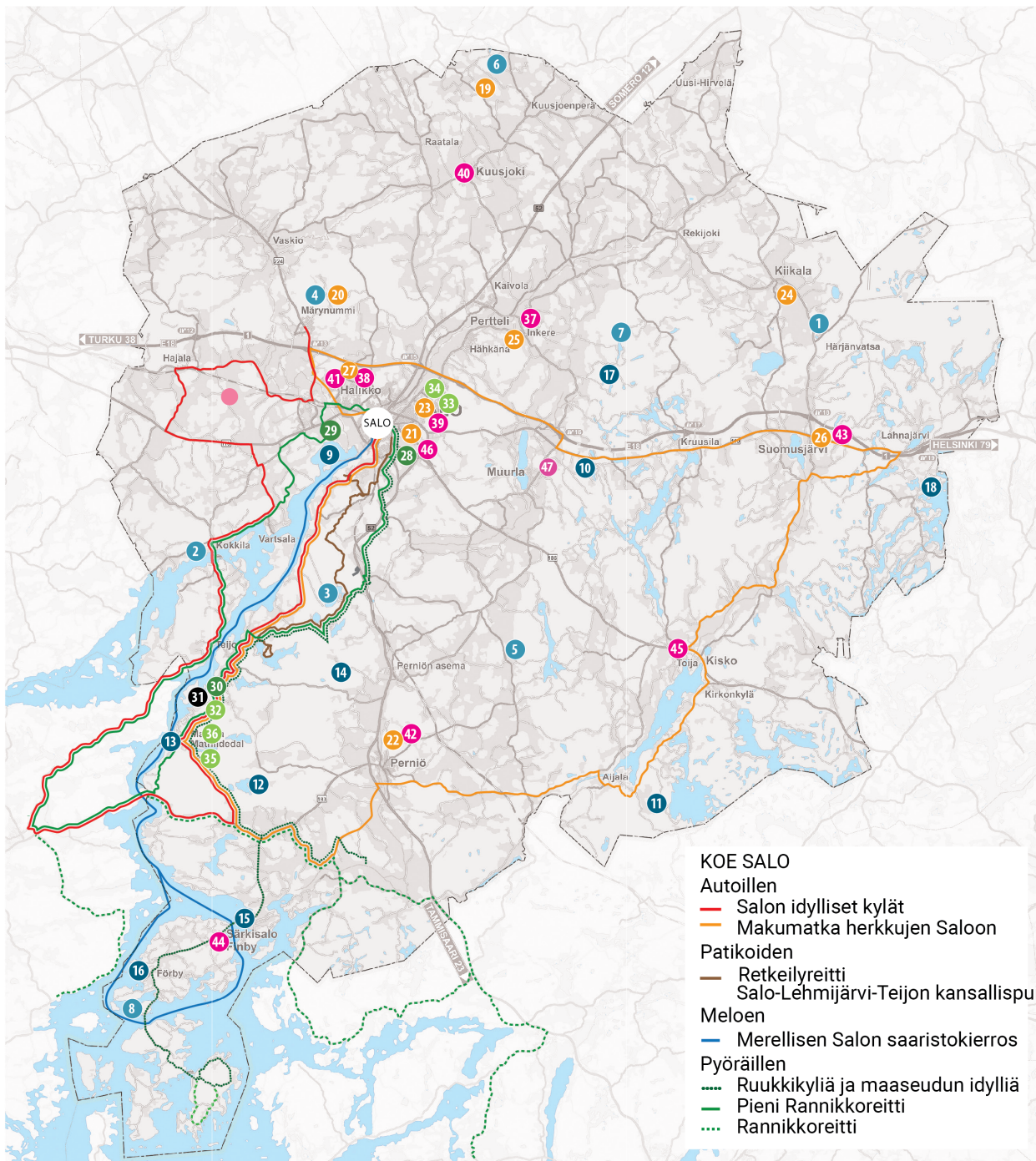
Keskiviikko klo 10–11  
15.5.–19.6. (ei 22.5.)

## Kiskohallin piha

Torstai klo 10–11  
16.5.–20.6. (ei 23.5.)







## KOE SALO

### Autoillen

- Salon idylliset kylät
- Makumatka herkkujen Saloon

### Patikoiden

- Retkeilyreitti
- Salo-Lehmijärvi-Teijon kansallispuisto

### Meloen

- Merellisen Salon saaristokierros

### Pyöräillen

- Ruukkikyliä ja maaseudun idylliä
- Pieni Rannikkoreitti
- Rannikkoreitti

## SAUNALLISET UIMARANNAT

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

- Härjänvatsa  
Silvantie 2, Kiikala  
p. 044 778 4773
- Kokkila  
Kokkilantie 880, Halikko  
p. 044 778 4778
- Lehmijärvi  
Lehmirannantie 121, Salo  
p. 044 778 4777  
uinninvalvonta saunan  
aukioloaikojen mukaisesti
- Märynummi  
Hirvatie 92, Halikko  
p. 044 778 4772
- Naarjärvi  
Uimarannantie 245, Perniö  
p. 044 778 4775
- Nummijärvi  
Järvitie 91, Kuusjoki  
p. 044 778 4774  
Saunan vuokrausmahdollisuus.
- Varvojärvi  
Varvontie 487, Pertteli  
p. 044 778 4776
- Niksaari  
Niksaarentie 340, Särkisalo  
Niksaaren Tiiranta  
p. 040 587 0848

## UIMAPAIKAT

- Vuohensaaren uimapaikka  
Satamakatu 102, Salo
- Piiljärvi  
Piiljärventie 34, Muurla
- Iso-Kiskon uimapaikka  
Kajalanrantatie 334, Kisko
- Kirakan uimapaikka  
Kirakantie 239, Perniö
- Mathildedalin  
meriuimapaikka  
Matildan puistotie, Perniö
- Vähäjärven uimapaikka  
Sauruntie 393, Perniö
- Meripirtin uimapaikka  
Särkisalontie 590, Särkisalo
- Förbyn uimaranta  
(Karl Forsström Ab)  
Särkisalontie 1361, Särkisalo
- Hossuksen uimapaikka  
Hossuksentie 114, Pertteli
- Sipilän uimapaikka  
Laidikkeentie 127, Suomensjärvi

### Yhdistysten ylläpitämiä

Hajalan Myllytyry,  
[www.hajala.fi](http://www.hajala.fi)  
Kiskon Laineranta,  
[www.laineranta.fi](http://www.laineranta.fi)

## FRISBEEGOLF

- Kuusjoki, 9-väylää  
Järvitie 142, Salo
- Märynummi, 18-väylää  
Hirvatie 135, Salo
- Pahkavuori, 12-väylää  
Majavakatu 9, Salo
- Perniö, 8-väylää  
Erveläntie 16, Salo
- Tupuri, 18-väylää  
Kalkkimäenrinne 80, Salo
- Kiikala, 6-väylää  
Suomensjärventie 151, Salo
- Inkere, 18-väylää  
Tortosmäentie 9, Pertteli
- Suomensjärvi, 12-väylää  
Kitulantie 14, Suomensjärvi
- Halikko, 18-väylää  
Kuruntie 166, Halikko

- Hajala, 9-väylää  
Hajalantie 367, Halikko

## GOLFKENTÄT

- Salo Golf  
Anistenkatu 1, Salo
- Wiurila Golf  
Viurilantie 126, Salo
- Meri-Teijo Golf,  
Lanskalantie 56, Teijo

## LASKETTELU

- Teijo Ski & Action Park  
Teijontie 345, Teijo

## PYÖRÄILY

- Teijo Bike Park  
Teijontie 345, Teijo
- Tupuri MTB Park  
Kalkkimäenrinne 80, Salo
- Pumptrack  
Kalkkimäenrinne 3, Salo
- Jeturkasti  
rengasreitti  
4,6 km
- Mikkossuo  
rengasreitti  
6,2 km

Tutustu retkikohteisiin  
[www.visitsalo.fi/retkeily](http://www.visitsalo.fi/retkeily)

Tutustu reitteihin  
[www.visitsalo.fi/reiitit](http://www.visitsalo.fi/reiitit)

## ULKOKUNTOILULAITTEET

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

- Inkere  
Tortosmäentie 9, Pertteli
- Isohärjänmäki  
Isohärjänkatu 4, Salo
- Kuntoparkki  
Kalkkimäenrinne 80, Salo
- Kuusjoki  
Ylikulmantie 317, Kuusjoki
- Kärävuori  
Kalkkimäenrinne 6, Halikko
- Melassuo  
Erveläntie 16, Perniö
- Suomensjärvi  
Kitulantie 14, Suomensjärvi
- Särkisalo  
Ankkuritie 3, Särkisalo
- Toija  
Kiskontie 2260, Kisko
- Urheilupuisto  
Tallikuja 7, Salo
- Muurla  
Urheilutie, Muurla





KUVAT: HENRI HANHIMÄKI

# Laavuretkelle Salossa

## Helisnummen Partiolaavu

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

- Hämeenyläntie 274, Salo
- [www.visitsalo.fi/?mid=5-3953](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.visitsalo.fi/?mid=5-3002)

## UUSI KOHDE! Vaskion Pentinniityn laavu

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

- Nuohoojankuja 27, Vaskio
- [www.visitsalo.fi/?mid=5-6291](http://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](http://www.visitsalo.fi/?mid=5-5087)

## Bergvikin laavu

Bergvikin luontopolkujen varrella, ylläpito Bergvikin kartano. Omat puut mukaan.

- Bergvikintie 43, Salo
- [www.visitsalo.fi/?mid=5-2978](http://www.visitsalo.fi/?mid=5-2978)

## Naarjärven uimarannan grillikatot

Omat puut mukaan uimarannan grillikatokselle.

- Uimarannantie 245, Salo
- [www.visitsalo.fi/?mid=5-3021](http://www.visitsalo.fi/?mid=5-3021)

## Iso-Kiskon uimarannan grillikatot

Omat puut mukaan uimarannan grillikatokselle.

- Kajalanrantatie 334, Kisko
- [www.visitsalo.fi/?mid=5-6331](http://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](http://www.luontoon.fi/teijo)

## Laavuetiketti

- Tulenteko on sallittu vain laavujen tulisijoissa.
- Metsä- ja ruohikkopalvaroituksen aikana tulenteko on sallittua vain grilli- ja keittokatoissa.
- 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](http://www.salo.fi/ulkokuntoilulaitteet)

## **Inkere, Tortosmäentie 9.**

Yleisurheilukentän välittömässä läheisyydessä. Laitteet: jalakaprässi, 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, jalakaprässi ja soutulaite. Paikka 2: lantiokeinu, vatsarutistus-/selän ojentajalaite, käsien pyörityslaitte ja dippitangot.

## **Kuusjoki, Ylikulmantie 317.**

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

## **Suomusjärvi, Kitulantie 14.**

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

## **Kärävuori, Piritantie 6, Halikko.**

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

## **Muurla, Urheilutie.**

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

## **Melassuo, Erveläntie 16.**

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

## **Moisio, Uskelankatu 13.**

Moision koulun koillispuolella on alkusyksystä 2023 valmistunut ulkokuntosali (tilal palveluiden hankinta). Uudistusta on tehty myös koulun välituntihaan, 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).

## **Suomusjärvi, Kitulantie 14.**

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

## **Särkisalo, Ankkuritie 3.**

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

## **Toija, Kiskontie 2260.**

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

## **Tupuri, Kuntoparkki, Kalkkimäenrinne 80.**

Laitteet: kaaripenkki, rintapenkki, jalakaprässi, lantion kiertolaite 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 leikkialue.





# SaloTaskussa.fi

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



**Avaimet**  
**omaan**  
**seikkailuun**