

Seniorien liikuntalukkarit syksy 2024 - kevät 2025

MAANANTAI

SPR Hattulan osasto

Juttutupa

10.00-11.00 Tuolijumppa (Ryhmä 1)

11.15-12.15 Tuolijumppa (Ryhmä 2, alkaa jos on osallistujia)

Alkaen 26.8.2024 **MAKSUTON**

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalo, vintti

11.45-12.45 Seniorijumppa, Miia

Alkaen 19.8.2024

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

Hurttilan liikuntasali

14.00-16.00 Bocchia kuulapeli

JÄSENILLE MAKSUTON

Vanajaveden opisto (4 alla olevaa)

Hurttilan liikuntasali

17.00-18.00 Lavis lavatanssijumppa

2.9.-2.12.2024 ja 13.1.-14.4.2025

Parolan koulu, yläsali

17.00-18.00 Kevennetty

kuntojumppa

2.9.-2.12.2024 ja 13.1.-14.4.2025

Parolan nuorisotalo, vintti

16.45-18.00 Yin jooga

2.9.-2.12.2024 ja 13.1.-14.4.2025

Pekolan koulu

18.45-20.00 Yin jooga

2.9.-2.12.2024 ja 13.1.-14.4.2025

TIISTAI

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalo, vintti

11.45-12.45 Seniorijumppa, Miia

Alkaen 20.8.2024

Hattulan liikuntapalvelut

Lepaan koulu

14.15-15.15 Seniorijumppa, Aino

Alkaen 27.8.2024

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

Yhteiskoulun kuntosali

16.30-17.30 Omatoiminen kuntosali

JÄSENILLE MAKSUTON

Hattulan liikuntapalvelut

Yhteiskoulun kuntosali/Marjahattu

18.20 Ryhmä 1

19.10 Ryhmä 2

Lisätiedot Pia Vekka

3.9.-11.12.2024

14.1.-6.5.2025

Vanajaveden opisto (2 alla olevaa)

Parolan koulu, yläsali

17.30-19.00 Hatha-jooga perus

3.9.-3.12.2024 ja 7.1.-15.4.2025

Parolan koulu, yläsali

19.00-20.00 Pilates, perus

3.9.-3.12.2024 ja 7.1.-15.4.2025

KESKIVIIKKO

Parolan Visa

Hurttilan liikuntasali

13.15-14.15 Lavis lavatanssijumppa

4.9.-27.11.2024 ja 8.1.-16.4.2025

65€/syksy

Kanta-Hämeen muistiyhdistys

Nuorisotalon vintti

14.00-15.00 Musiikki- ja

muistiliikuntaryhmä

21.8.-4.12.2024

Hattulan liikuntapalvelut

Pekolan koulu

13.30-14.30 Ulkoiluryhmä

14.30-15.30 Kuntosali

Omatoimiryhmiä!

Lisätiedot Pia Vekka

MAKSUTON

Hattulan liikuntapalvelut

Hurttilan liikuntasali

17.00-18.00 Kevyt jumppa

18.00-19.00 Reipas keppijumppa

Lisätiedot Pia Vekka (ohjaajana Kaisa)

28.8.-4.12.2024 ja 8.1.-23.4.2025

Vanajaveden opisto (2 alla olevaa)

Hurttilan liikuntasali

16.00-17.00 Kuntojumppa, seniorit

4.9.-27.11.2024 ja 8.1.-16.4.2025

Lepaan koulu

19.15-20.30 Yin jooga

4.9.-4.12.2024 ja 8.1.-16.4.2025

TORSTAI

Eläkeliiitto

Parolan kuntoklubi

9.00-10.00 Kuntosali

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalon piha

10.00-11.00 Seniorikävely,

omatoimiryhmä!

Lisätiedot Tuula Lampela

MAKSUTON

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 Kevyt voima-

tasapainojumppa, Pia

Alkaen 22.8.2024

Vanajaveden opisto

Nihattulan koulu

18.00-19.00 Kevennetty

kuntojumppa

5.9.-5.12.2024 ja 9.1.-24.4.2025

PERJANTAI

Hämeenlinnan Seudun

Sydänyhdistys

Hurttilan liikuntasali

11.00-12.00 Seniorijumppa

Alkaen 30.8.2024. **Jäsenille 55€/syksy, ei jäsenille 65€/syksy**

SUNNUNTAI

Vanajaveden opisto

Parolan koulu, yläsali

16.45-18.00 Kehonhuoltoa

venytellen

1.9.-1.12.2024 ja 26.1.2025-13.4.2025

Huomioithan, että kaikki liikuntalukkarin ryhmät vaativat ilmoittautumisen tunnin ohjaajalle/ Vanajaveden opistolle (vain osa heidän tarjonnasta tässä lukkarissa). Yhteystiedot kääntöpuolella. Muutokset mahdollisia! Osa ryhmistä aloittaa vain, jos on tarpeeksi osallistujia.

Hattulan liikuntapalveluiden järjestämien ryhmien hinnat: eläkeläisille 20€/kausi, muille 40€/kausi. HUOM! Osa liikuntalukkarin ryhmistä on maksuttomia!



Whole in One -Kaikkea yhdessä!

KUNTOSALIT

TERVEYSASEMAN KUNTOSALI

Omatoimisia kuntosalivuoroja ma-su
Maksuton eläkeläisille
Varaukset: Pia Vekka

PUNOJANPORTIN KUNTOSALI

Omatoimisia kuntosalivuoroja ma-su.
Maksuton eläkeläisille.
Varaukset: Pia Vekka

PEKOLAN KOULUN KUNTOSALI

Seniorivuorot ma-pe 14.30-15.30
Maksuton eläkeläisille
Lisätiedot: Pia Vekka

YHTEISKOULUN KUNTOSALI

Maksuton 70 vuotta täyttäneille tai
vuonna 2024 täyttävälle.
Lisätiedot: Pia Vekka

ULKOLIIKUNTAPAIKAT

[https://www.hattula.fi/palvelut/
liikunta/ulkoliikuntapaikat/](https://www.hattula.fi/palvelut/liikunta/ulkoliikuntapaikat/)

FYSIOTERAPIARYHMÄT

TERVEYSTALO

Huonompikuntoisille Hattulassa asuville on
tarjolla myös fysioterapiaryhmiä. Sovitut
kriteerit ohjaavat ryhmiin pääsyä ja niihin
pääsee ainoastaan fysioterapeutin tekemän
ryhmäarviointin kautta.

Ota yhteys Terveystalon fysioterapeuttiin.

KOhteita kartalla

Hurttilan liikuntasali

Vanhankirkontie 43,
13720 PAROLA

Lepaan koulu

Tyrvännöntie 625,
14610 LEPAA

Juteinitalo

Kauppatie 3,
13720 PAROLA

Marjahattu

Merventie 10,
13720 PAROLA

Nihattulan koulu

Mäntymäentie 55,
13700 PAROLANUMMI

Parolan koulu

Merventie 12,
13720 PAROLA

Parolan yhteiskoulu

Myllytie 33,
13720 PAROLA

Parolan nuorisotalo

Parolantie 53,
13720 PAROLA

Pekolan koulu

Aulangontie 629,
13900 PEKOLA

Parolan Kuntoklubi

Kinnalantie 3,
13720 PAROLA

Punojanportti

Punojantie 3,
13720 PAROLA

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

KUNNAN YHTEYSTIEDOT

Hattulan liikuntapalvelut,
Liikuntaneuvoja
Pia Vekka 050 595 3389
pia.vekka@hattula.fi

Tilavaraukset
timmiavaraukset@hattula.fi
Jaana Saari 040 687 5406
jaana.saari@hattula.fi

MUUT TOIMIJA

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry
Milka Lintinen 044 4932571

Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys
Timo Luopajarvi 050 522 6709

Parolan Visa
Johanna Pennanen 040 828 8723
toimisto@parolanvisa.fi

Vanajaveden opisto
Kts. ilmoittautumistiedot
Vanajaveden opiston nettisivuilta

Omatoiminen kävelyryhmä (torstai)
Tuula Lampela 0400 935 335

Eläkeliiton Hattulan yhdistys
Heimo Säkkinen 0500 359 181

Parolan seniorijummat (ma ja ti)
Miia Niemi 050 344 2165

SPR
Riitta Paasimaa 050 598 8875

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset
Veikko Holmqvist 040 080 4275

Lepaan seniorijumppa (tiistai)
Aino Linnaketo-Joutvu 040 584 2567

HUOM!

**Kaikki lukkarin toiminnot vaativat
ilmoittautumista ja/tai ovat
maksullisia.**

**Löydät järjestävien tahojen
yhteystiedot tältä sivulta
- ota rohkeasti yhteyttä!**



Whole in One –Kaikkea yhdessä!