

# 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 13.1.2025 **MAKSUTON**

Hattulan liikuntapalvelut

### Parolan nuorisotalo, vintti

11.45-12.45 Seniorijumppa, Miia

Alkaen 20.1.2025

Hattulan sitoutumattomat

eläkeläiset

### Hurtjalan liikuntasali

14.00-16.00 Boccia kuulapeli

**JÄSENILLE MAKSUTON**

Vanajaveden opisto (4 alla olevaa)

### Hurtjalan 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 21.1.2025

Hattulan liikuntapalvelut

### Lepaan koulu

14.15-15.15 Seniorijumppa, Aino

Alkaen 14.1.2025

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

### Yhteiskoulun kuntosali

16.30-17.30 Omatoiminen kuntosali

**JÄSENILLE MAKSUTON**

Hattulan liikuntapalvelut

### Yhteiskoulun kuntosali/Marjahattu

17.30-18.15 Aloittelevien liikkujien

ryhmä

18.20-19.05 Ryhmä 1

19.10-19.55 Ryhmä 2

Lisätiedot Pia Vekka

Alkaen 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

### Hurtjalan liikuntasali

13.15-14.15 Lavis lavatanssijumppa

4.9.-27.11.2024 ja 8.1.-16.4.2025

**65€/syksy**

Hattulan liikuntapalvelut

### Pekolan koulu

13.30-14.30 Ulkoiluryhmä

14.30-15.30 Kuntosali

Omatoimiryhmiä!

Lisätiedot Pia Vekka

**MAKSUTON**

Hattulan liikuntapalvelut / Kanta-

Hämeen muistiyhdistys

### Nuorisotalon vintti

15.00-16.00 Musiikki- ja

muistiliikuntaryhmä

Alkaen 15.1.2025

Hattulan liikuntapalvelut

### Hurtjalan liikuntasali

17.00-18.00 Kevyt jumppa

18.00-19.00 Reipas keppijumppa

Lisätiedot Pia Vekka (ohjaajana Kaisa)

8.1.-23.4.2025

Vanajaveden opisto

### 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 16.1.2025

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

### Hurtjalan 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 25€/kausi, muille**

**45€/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 seniorijumprat (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!