

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)

Alkaen 13.1.2025 **MAKSUTON**

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 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

10.00-11.00 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 Kuntojumppa 1

19.10-19.55 Kuntojumppa 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

Eläkeliitto

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 Seniorijumppa, Miia
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 ryhmäarvioinnin 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
timmivaraukset@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!