

Seniorien liikuntalukkarit syksy 2025 - kevät 2026

MAANANTAI

SPR Hattulan osasto

Juttutupa

10.00-11.00 Tuolijumppa (Ryhmä 1)

11.15-12.15 Tuolijumppa (Ryhmä 2)

Alkaen 1.9.2025 **MAKSUTON**

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 Seniorijumppa, Miia

18.8.-1.12.2025 ja 12.1.-4.5.2026

Hattulan sitoutumattomat

eläkeläiset

Hurttaalan liikuntasali

14.00-16.00 Boccia kuulapeli

Alkaen 1.9.2025

Vanajaveden opisto (3 alla olevaa)

Parolan nuorisotalo, vintti

15.30-16.30 Kevennetty

kuntojumppa

1.9.-1.12.2025 ja 12.1.-20.4.2026

Parolan nuorisotalo, vintti

16.45-18.00 Yin jooga

1.9.-1.12.2025 ja 12.1.-20.4.2026

Pekolan koulu

18.45-20.00 Yin jooga

1.9.-1.12.2025 ja 12.1.-20.4.2026

TIISTAI

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 Seniorijumppa, Miia

19.8.-2.12.2025 ja 13.1.-5.5.2026

Hattulan liikuntapalvelut

Lepaan koulu

14.15-15.15 Seniorijumppa, Aino

9.9.2025-9.12.2025 ja 13.1.2026-28.4.2026

Sydänyhdistys

Hattulan liikuntapiste

16.00-17.00 Toiminnallinen

kiertoharjoittelu

Jäsenille 55€/syksy, ei jäsenille 65€/syksy

Hattulan liikuntapalvelut

Yhteiskoulun kuntosali/Marjahattu

17.30-18.15 Aloittelevien liikkujien

ryhmä

17.30-18.15 Kuntoliikunta 1

18.20-19.05 Kuntoliikunta 2

19.10-19.55 Kuntoliikunta 3

Lisätiedot Pia Vekka

Syyslukukausi 2.9.-9.12.2025

Vanajaveden opisto (3 alla olevaa)

Parolan koulu, alasali

17.45-19.00 Hatha-jooga perus

2.9.-25.11.2025 ja 13.1.-21.4.2026

Parolan koulu, alasali

19.10-20.25 Hatha-jooga perus

2.9.-25.11.2025 ja 13.1.-20.4.2026

Parolan koulu, yläsali

19.00-20.00 Pilates, perus

2.9.-2.12.2025 ja 13.1.-21.4.2026

KESKIVIikko

Parolan Visa

Hurttaalan liikuntasali

12.30-13.30 Lavis lavatanssijumppa

1.10.-26.11.2025 ja 7.1.-15.4.2026

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

14.30-15.30 Musiikki- ja

muistiliikuntaryhmä

Syyslukukausi 20.8.-3.12.2025

Hattulan liikuntapalvelut

Hurttaalan liikuntasali

17.00-18.00 Kevyt jumppa

18.00-19.00 Reipas keppijumppa

Lisätiedot Pia Vekka (ohjaajana Essi)

27.8.-10.12.2025 ja 7.1.-29.4.2026

Vanajaveden opisto

Lepaan koulu

19.15-20.30 Yin jooga

3.9.-3.12.2025 ja 7.1.-15.4.2026

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 Seniorijumppa, Miia

21.8.-4.12.2025 ja 15.1.-7.5.2026

Vanajaveden opisto (2 alla olevaa)

Nihattulan koulu

18.00-19.00 Kevennetty

kuntojumppa

28.8.-27.11.2025 ja 8.1.-23.4.2026

Nihattulan koulu

19.10-20.10 Kuntotreeni miehille ja

naisille

28.8.-27.11.2025 ja 8.1.-23.4.2026

PERJANTAI

Hämeenlinnan Seudun

Sydänyhdistys

Hurttaalan liikuntasali

11.00-12.00 Seniorijumppa

Alkaen 29.8.2025. *Jäsenille 55€/syksy,*

ei jäsenille 65€/syksy

SUNNUNTAI

Vanajaveden opisto (2 alla olevaa)

Parolan koulu, yläsali

15.30-16.30 Kuntotreeni

miehille ja naisille

7.9.-30.11.2025

Parolan koulu, alasali

16.45-18.00 Kehonhuoltoa

venytellen

7.9.-30.11.2025 ja 25.1.2026-

26.4.2026

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

Hurtitalan 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 & kuntosalikortit
liikuntapalvelut@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
Jorma Hakala 0400 969 883

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

SPR
Riitta Paasimaa 050 598 8875

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset
Veikko Holmqvist 040 080 4275

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

ALUEELLISIA LIIKUNTARYHMIÄ

Kanta-Hämeen Parkinson-yhdistys ry
Ohjattua senioriliikuntaa (allasjumppa
ja monipuolinen salijumppa)
Hämeenlinnan uimahallissa ja
uimahallin liikuntasalissa
Eeva Rasinaho 040 501 3645

Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry
Monipuolisesti erilaisia
liikuntakerhoja Hämeenlinnassa
Jarmo Kulmala 040 046 9603

Hämeenlinnan Reuma- ja
Tulesyhdistys ry
Kuntosalivuoro ja vesijumppa
Hämeenlinnassa
Eija Siltanen 044 214 2486

HUOM!

Kaikki lukkarin toiminnot vaativat
ilmoittautumista ja/tai ovat
maksullisia.

Löydät järjestävien tahojen
yhteystiedot tältä sivulta
- ota rohkeasti yhteyttä!



GOLFKUNTA

hattula.fi

Whole in One –Kaikkea yhdessä!