

# Seniorien liikuntalukkarit syksy 2026 - kevät 2027

## MAANANTAI

Parolan Visa  
**Hurtjalan liikuntasali**  
10.00-11.00 Lavis lavatanssijumppa  
7.9.2026 alkaen

SPR Hattulan osasto  
**Juttutupa**  
10.00-11.00 Tuolijumppa (Ryhmä 1)  
11.15-12.15 Tuolijumppa (Ryhmä 2)  
Alkaen 31.8.2026  
MAKSUTON

Hattulan liikuntapalvelut  
**Parolan nuorisotalo, vintti**  
10.00-11.00 Seniorijumppa, Miia  
17.8.-1.12.2026 ja 11.1.-3.5.2027

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset  
**Hurtjalan liikuntasali**  
14.00-16.00 Bocchia kuulapeli  
Alkaen 7.9.2026

Hattulan liikuntapalvelut  
**Parolan koulun alasali**  
17.30-18.30 Tanssiryhmä senioreille  
24.8.-7.12.2026 ja 11.1.-26.4.2027

Vanajaveden opisto (3 alla olevaa)  
**Parolan nuorisotalo, vintti**  
16.40-17.55 Yin jooga  
31.8.-23.11.2026 ja 11.1.-19.4.2027  
**Pekolan koulu**  
18.45-20.00 Yin jooga  
31.8.-23.11.2026 ja 11.1.-19.4.2027  
**Parolan koulu, alasali**  
18.45-20.15 Hatha-jooga perus  
31.8.-23.11.2026 ja 11.1.-19.4.2027

## TIISTAI

Hattulan liikuntapalvelut  
**Parolan nuorisotalo, vintti**  
10.00-11.00 Seniorijumppa, Miia  
11.05-12.05 Seniorijumppa, Miia  
18.8.-2.12.2026 ja 12.1.-4.5.2027

Hattulan liikuntapalvelut  
**Lepaan koulu**  
14.15-15.15 Seniorijumppa, Aino  
8.9.-8.12.2026 ja 12.1.2027-27.4.2027

Sydänyhdistys  
**Hattulan liikuntapiste**  
15.45-16.45 Toiminnallinen  
kiertoharjoittelu  
Alkaen 1.9.2026  
Jäsenille 55€/syksy, ei jäsenille 65€/syksy

Hattulan liikuntapalvelut  
**Yhteiskoulu / Marjahattu**  
17.30-18.15 Kuntoliikunta 1, Erkka  
18.20-19.05 Kuntoliikunta 2, Miia  
19.10-19.55 Kuntoliikunta 3, Miia  
1.9.-15.12.2026 ja 12.1.-27.4.2027

Vanajaveden opisto (2 alla olevaa)  
**Parolan koulu, yläsali**  
19.00-20.00 Pilates, perus  
1.9.-24.11.2026 ja 12.1.-20.4.2027  
**Lepaan koulu**  
19.00-20.00 Yin jooga  
1.9.-24.11.2026 ja 12.1.-20.4.2027

## KESKIVIIKKO

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**  
14.15-15.15 Musiikki- ja  
muistiliikuntaryhmä  
Syyslukukausi 21.1-6.5.2026

Hattulan liikuntapalvelut  
**Hurtjalan liikuntasali**  
17.00-18.00 Kevyt jumppa  
18.00-19.00 Reipas keppijumppa  
Lisätiedot Pia Vekka (ohjaajana Kaisa)  
26.8.-9.12.2026 ja 13.1.-5.5.2027

Vanajaveden opisto  
**Parolan nuorisotalo, vintti**  
12.00-13.00 Kehonhuoltoa  
venytellen  
2.9.-25.11.2026 ja 13.1.-21.4.2027

## TORSTAI

Eläkeliitto  
**Parolan kuntoklubi**  
9.00-10.00 Kuntosali

Hattulan liikuntapalvelut  
**Parolan nuorisotalon piha**  
10.00-11.00 Seniorikävely,  
omatoimiryhmä!  
13.8.-17.12.2026 ja 7.1.-20.5.2027  
Lisätiedot Tuula Lampela  
MAKSUTON

Hattulan liikuntapalvelut  
**Parolan nuorisotalo, vintti**  
10.00-11.00 Seniorijumppa, Miia  
20.8.-4.12.2026 ja 14.1.-6.5.2027

Vanajaveden opisto (2 alla olevaa)  
**Nihattulan koulu**  
18.00-19.00 Kevennetty  
kuntojumppa  
3.9.-3.12.2026 ja 7.1.-22.4.2027

**Nihattulan koulu**  
19.15-20.15 Kuntotreeni miehille ja  
naisille  
3.9.-3.12.2026 ja 7.1.-22.4.2027

## PERJANTAI

Hämeenlinnan Seudun  
Sydänyhdistys  
**Hurtjalan liikuntasali**  
11.00-12.00 Seniorijumppa  
Alkaen 28.8.2026 Jäsenille 55€/syksy,  
ei jäsenille 65€/syksy

## SUNNUNTAI

Vanajaveden opisto  
**Parolan koulu, alasali**  
16.45-18.00 Kehonhuoltoa ja  
venyttelyä  
6.9.-29.11.2026 ja 10.1.-18.4.2027

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. Tarkista ryhmän toteutuminen  
järjestävältä taholta.

Hattulan liikuntapalveluiden järjestämien  
ryhmien hinnat: eläkeläisille 50€/kausi, muille  
90€/kausi. HUOM! Osa liikuntalukkarin ryhmistä  
on maksuttomia!

Ilmoittaudu Hattulan kunnan liikuntapalveluiden  
aktiviteetteihin Asio-palvelusta: [varaus.asio.fi/hattula/](https://varaus.asio.fi/hattula/)



Whole in One -Kaikkea yhdessä!

# Seniorien liikuntalukkarit syksy 2026 - kevät 2027

## KUNTOSALIT

### TERVEYSASEMAN KUNTOSALI

Omatoimisia kuntosalivuoroja ma-su  
Maksuton eläkeläisille (65+ vuotiaalle)  
Varaukset: Pia Vekka

### PUNOJANPORTIN KUNTOSALI

Omatoimisia kuntosalivuoroja ma-su.  
Maksuton eläkeläisille (65+ vuotiaalle)  
Varaukset: Pia Vekka

### PEKOLAN KOULUN KUNTOSALI

Seniorivuoro keskiviikkoisin 14.30-15.30  
Maksuton eläkeläisille yleisten  
aukioloaikojen puitteissa (65+ vuotiaalle)  
Lisätiedot: Pia Vekka

### YHTEISKOULUN KUNTOSALI

Maksuton eläkeläisille yleisten  
aukioloaikojen puitteissa (65+ vuotiaalle)  
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  
ryhämääräviinnin kautta.

Ota yhteys Terveystalon fysioterapeuttiin.

## KOhteita kartalla

### Hurttalan 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**  
www.hattula.asio.fi

### MUUT TOIMIJA

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry  
**Milka Lintinen 044 4932571**

Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys  
**Timo Luopajarvi 050 522 6709**  
(Tiedustelut)  
**Tuija Lehtinen 040 737 4289**  
tuijahelena.lehtinen@gmail.com  
(Ilmoittautumiset)

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 Hattulan osasto  
**Riitta Paasimaa 050 598 8875**

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset  
**Veikko Holmqvist 040 080 4275**

Lepaan seniorijumppa (ti)  
**Aino Linnaketo-Joutvuo 040 584 2567**

## ALUEELLISIA LIIKUNTARYHMIÄ

Kanta-Hämeen Parkinson-yhdistys ry  
Ohjattua senioriliikuntaa (allasjumppa  
ja monipuolinen salijumppa)  
Hämeenlinnan uimahallissa ja  
uimahallin liikuntasalissa  
**Eeva Rasinaho**  
**eeva.rasinaho@gmail.com**  
**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 ellei toisin mainita.**

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



GOLFKUNTA

hattula.fi

Whole in One -Kaikkea yhdessä!