

IKÄIHMISILLE SUUNNATTUA LIIKUNTAA HATTULASSA

Punojanportin ikäihmisille suunnattu kuntosali

Punojanportilta on mahdollista varata omalle ryhmälle oma kuntosaliaika ma-pe 1h/vko, sekä la-su 1h toinen vuoro veloituksetta. Ryhmän koko vähintään 3henk. Ajanvaraus Laura Waulu p. 050 563 0862 laitteiden käyttöön perehdytys: Jari Salmela p. 050 509 0327

Pekolan koulun kuntosalista ikäihmisille maksuttomia vuoroja

Pekolan koulun kuntosalia voivat eläkeläiset käyttää veloituksetta merkityillä päivävuoroilla (ma-pe klo 11-12 ja klo 13-15) sekä yleisiä vuoroja iltaisin ja viikonloppuisin. Huom! Koulupäivien aikaan pukuhuoneet vain koululaisten käytössä. Kuntosalin käyttöä varten tulee kuitata avain kirjaston palvelupisteeltä 30 € panttimaksua vastaan. Tiedustelut Laura Waulu p. 050 563 0862, laitteiden käyttöön perehdytys: Jari Salmela p. 050 509 0327

Parolan Visan liikuntaryhmät:

- **Ikäihmisten kuntosali** maanantaisin klo 17.00-18.00 lukion kuntosalilla.
- **Ikäihmisten jumppa** nuorisotalon vintillä tiistaisin klo 13.00–13.45
Tiedustelut ja ilmoittautumiset ryhmiin: p. 050 3388795
- **Elofolkjam- Tanssillinen jumppatunti** ikäihmisille perjantaisin klo 10.00 Hurttalan liikuntasalissa. Ilmoittautumiset: aleksi.pulli@parolanvisa.fi p. 050-3252778

Eläkeliiton Hattulan yhdistyksen toimintaa:

- **Kuntosali** torstaisin klo 9 Parolan kuntoklubilla
- **Kuntonurkka** Punojanportilla maanantaisin klo 12–14

Lisätietoja: Liikuntavastaava Heimo Säkkinen p. 0500 359 181

Hattulan sitoutumattomien eläkeläisten toimintaa:

- **boccian pelailua** Hurttalan liikuntasalissa ma klo 14.00–16.00
- vuoro Parolan lukion kuntosalilla ti klo 17.00–18.15
- **kimppakävely** torstaisin 4.10 alkaen klo 10.00. Lähtö kirjaston edestä.

Lisätietoja: pj. Tuula Vihervaara p. 045 3576288 ja liikuntavastaava Veikko Holmqvist p. 0400 804275

Sydänyhdistyksen Hattulan kerho järjestää:

- **Seniorijumppa** perjantaisin 7.9 alkaen Hurttalan koululla klo 11.00. Lisätietoa ja ilmoittautumiset: Timo Luopajarvi p. 050 522 6709