

## MAANANTAI

SPR Hattulan osasto

### Juttutupa

10.00 Tuolijumppa  
9.9.2019 alkaen

Eläkeliiton Hattulan yhdistys

### Punojanportti

12.00-13.00 Kuntonurkka

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

### Hurttalan liikuntasali

14.00-16.00 Boccia kuulapeli

Parolan Visa

### Lukion kuntosali

17.00-18.00 Ikäihmisten kuntosali  
2.9.-2.12.2019 ja 13.1.-20.4.2020

Vanajaveden Opisto

### Parolan koulu, alasali

16.00-17.00 Kuntojumppa, seniorit  
26.8.-25.11.2019 ja 13.1.-27.4.2020

19.00-20.30 Hathajooga, jatko

27.8.-26.11.2019 ja 7.1.-14.4.2020

### Lepaan koulu

17.00-18.30 Hathajooga, perus  
26.8.-25.11.2019 ja 13.1.-27.4.2020

18.30-19.30 Kuntojumppa

26.8.-25.11.2019 ja 13.1.-27.4.2020

### Parolan koulu, yläsali

18.15-19.15 BodyFit  
26.8.-25.11.2019 ja 13.1.-27.4.2020

## TIISTAI

Parolan Visa

### Parolan nuorisotalo, vintti

13.00-14.00 Ikäihmisten jumppa  
3.9.-3.12.2019 ja 14.1.-21.4.2020

### Marjahattu

17.30-18.30 Hikijumppa  
3.9.-3.12.2019

### Hurttalan liikuntasali

18.15 KKI-Miehet  
3.9.-3.12.2019 ja 14.1.-21.4.2020

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

### Lukion kuntosali

17.00-18.15

Hattulan liikuntatoimi

### Lukion kuntosali / Marjahattu

18.30 Naiset #1  
19.30 Naiset #2  
3.9.-3.12.2019 ja 14.1.-21.4.2020

Vanajaveden Opisto

### Parolan koulu, alasali

16.30-17.30 Pilates, perus  
27.8.-26.11.2019 ja 7.1.-14.4.2020

17.30-19.00 Hathajooga, perus

19.00-20.30 Hathajooga, jatko  
27.8.-26.11.2019 ja 7.1.-14.4.2020

### Hurttalan liikuntasali

19.00-20.00 Kahvakuula  
27.8.-27.11.2019 ja 7.1.-14.4.2020

## KESKIVIikko

Sydänyhdistyksen Hattulan kerho

### Punojanportti

13.00-14.00 Kuntosali  
4.9.2019 - 27.5.2020

Parolan Visa

### Hurttalan liikuntasali

18.15 Ikäihmisten jumppa  
3.9.-3.12.2019 ja 14.1.-21.4.2020

Vanajaveden Opisto

### Parolan koulu, yläsali

17.00-18.00 Lavatanssijumppa  
28.8.-27.11.2019 ja 8.1.-15.4.2020

### Parolan koulu, alasali

19.30-20.30 Jomon- ja Shindo-  
venyttely  
28.8.-27.11.2019 ja 8.1.-15.4.2020

### Hurttalan liikuntasali

20.00-21.00 Reisi-vatsa-pakara-  
jumppa  
28.8.-27.11.2019 ja 8.1.-15.4.2020

Parillisina viikkoina kuntopiiri lukion kuntosalilla ja parittomina viikkoina gymstick / kahvakuula Marjahatun liikuntatiloissa. Ilmoittautumiset laura.waulu@eduhat.fi

## TORSTAI

Eläkeliiton Hattulan yhdistys

### Parolan Kuntoklubi

9.00-10.00 Kuntosali  
5.9.2019 - 30.7.2020

Sydänyhdistyksen Hattulan kerho

### Punojanportti

11.00-12.00 Kuntosali  
5.9.2019 - 28.5.2020

Vanajaveden Opisto

### Nihattalan koulu

18.00-19.00 Kuntojumppa  
29.8.-28.11.2019 ja 9.1.-23.4.2020

19.10-20.10 Kuntotreeni

29.8.-28.11.2019 ja 9.1.-23.4.2020

### Parolan koulu, yläsali

19:30-20.30 Asahi, perus  
29.8.-28.11.2019 ja 9.1.-23.4.2020

Ajantasainen ikäihmisten

liikuntalukkari verkossa:

<https://www.hattula.fi/palvelut/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihminen-palvelut/>

HUOM! Tällä symbolilla merkityt toiminnot ovat maksullisia ja/tai vaativat ilmoittautumista.

## PERJANTAI

Parolan Visa

### Hurttalan liikuntasali

10.00-11.00 EloFolkJam –  
tanssillinen jumppa  
ikäihmisille  
6.9.-13.12.2019

Sydänyhdistyksen Hattulan kerho

### Hurttalan liikuntasali

11.00-12.00 Seniorijumppa  
6.9.-29.11.2019 ja 10.1.-29.5.2020

Vanajaveden Opisto

### Pekolan koulu

17.00-18.00 Sololatinos ABC  
30.8.-29.11.2019 ja 10.1.-20.4.2020

## LAUANTAI

Pekolan Isku

### Hurttalan liikuntasali

14.00-16.00 Miehet lentis

## SUNNUNTAI

Vanajaveden Opisto

### Parolan koulu, yläsali 13.1.-28.4.

16.00-17.15 Kehonhuolto  
venyttellen  
1.9.-1.12.2019 ja 12.1.-26.4.2020

17.30-18.30 Zumba

1.9.-1.12.2019 ja 12.1.-26.4.2020

## KUNTOSALIT

### **PUNOJANPORTIN KUNTOSALI** ⓘ

ma-pe 7.00-19.00

### **PEKOLAN KOULUN KUNTOSALI** ⓘ

ma-pe 11.00-12.00 ja 13.00-15.00  
ja yleiset vuorot iltaisin

### **LUKION KUNTOSALI** ⓘ

Lisätietoja kuntosaleista verkosta:

<https://www.hattula.fi/palvelut/mat-kailu-ja-vapaa-aika/liikunta/sisalii-kuntapaikat/kuntosalit/>

## ULKOLIIKUNTAPAIKAT

<https://www.hattula.fi/palvelut/matkailu-ja-vapaa-aika/liikunta/ulkoliikuntapaikat/>

## FYSIOTERAPIARYHMÄT

Pihlajalinna

Huonompikuntoisille Hattulassa asuville on tarjolla myös fysioterapia-ryhmiä. Sovitut kriteerit ohjaavat ryhmiin pääsyä ja niihin pääsee ainoastaan fysioterapeutin tekemän ryhmäarviointin kautta.

Ota yhteys Pihlajalinnan fysioterapeutteihin.

## KOhteita kartalla

Hurtttalan 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 lukio  
**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**

## YHTEYSTIEDOT

Liikunta- ja vapaa-aikatoimen päällikkö  
**Jari Salmela 050 509 0327**  
[jari.salmela@eduhat.fi](mailto:jari.salmela@eduhat.fi)

Palveluohjaaja  
**Jenni Jokelainen 050 521 9893**  
[jenni.jokelainen@hattula.fi](mailto:jenni.jokelainen@hattula.fi)

Senioriliikunnan koordinaattori  
**Pia Vekka 050 595 3389**  
[pia.vekka@hattula.fi](mailto:pia.vekka@hattula.fi)

Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys  
**Timo Luopajarvi 050 522 6709**

Hattulan Sydänkerho  
**Lasse Soramäki 045 6798 683**

Parolan Visa  
**Ville Karvinen 050 338 8795**  
**Aleksi Pulli 050 325 2778**  
[aleksi.pulli@parolanvisa.fi](mailto:aleksi.pulli@parolanvisa.fi)

Parolan Visa - ilmoittautumiset  
<http://parolanvisa.fi/ohjaustoiminta>

Vanajaveden opisto  
**Asiakaspalvelu 03 621 2572**  
[vop.toimisto@kktavastia.fi](mailto:vop.toimisto@kktavastia.fi)

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset  
**Tuula Vihervaara 045 357 6288**

Eläkeliiton Hattulan yhdistys  
**Heimo Säkkinen 0500 359 181**

Tilavaraukset  
**Laura Waulu 050 563 0862**  
[laura.waulu@eduhat.fi](mailto:laura.waulu@eduhat.fi)

Avain- ja kausikortit kunnan palvelupisteeltä, Juteinitalo  
**Jaana Saari 050 577 8722**  
[jaana.saari@hattula.fi](mailto:jaana.saari@hattula.fi)

## FYSIOTERAPEUTIT

Fysioterapeutti  
Pihlajalinna, Parolan terveysasema  
**Mari Kopra 03 254 3300**  
[mari.kopra@pihlajalinna.fi](mailto:mari.kopra@pihlajalinna.fi)  
(keskitetty ajanvaraus, soittopyyntö)

Fysioterapeutti  
Pappilanniemen vuodeosasto  
**Piia Jääskeläinen 050 343 9265**  
[piia.jaaskelainen@pihlajalinna.fi](mailto:piia.jaaskelainen@pihlajalinna.fi)

Fysioterapeutti  
Hattulan koti- ja asumispalvelut  
**Suvi Rintamäki 050 534 9870**  
[suvi.rintamaki@hattula.fi](mailto:suvi.rintamaki@hattula.fi)

Ajantasainen ikäihmisten liikuntalukkari verkossa:  
<https://www.hattula.fi/palvelut/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihminen-palvelut/>