

MAANANTAI

SPR Hattulan osasto

Juttutupa

10.00 Tuolijumppa
9.9.2019 alkaen

Eläkeliiton Hattulan yhdistys

Punojanportti

12.00-13.00 Kuntoturkka

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

Hurttaalan 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

Hurttaalan 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

Hurttaalan 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 kuntoklubi

Parolan kuntoklubi

13.00-13.45 Seniorikuntosali
8.1.-2.4.2020

Parolan Visa

Hurttaalan 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

Hurttaalan 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 paivi.vuori@hattula.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

Nihattulan 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

Hurttaalan liikuntasali

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

Sydänyhdistyksen Hattulan kerho

Hurttaalan 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

Hurttaalan 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/mat-kailu-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

Palveluohjaaja
Jenni Jokelainen 050 521 9893
jenni.jokelainen@hattula.fi

Senioriliikunnan koordinaattori
Pia Vekka 050 595 3389
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

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

Vanajaveden opisto
Asiakaspalvelu 03 621 2572
vop.toimisto@kktavastia.fi

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset
Tuula Vihervaara 045 357 6288

Eläkeliiton Hattulan yhdistys
Heimo Säkkinen 0500 359 181

Tilavaraukset
Päivi Vuori 050 3447 670
paivi.vuori@hattula.fi

Avain- ja kausikortit kunnan palvelupisteeltä, Juteinitalo
Jaana Saari 050 577 8722
jaana.saari@hattula.fi

FYSIOTERAPEUTIT

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

Fysioterapeutti
Pappilanniemen vuodeosasto
Piia Jääskeläinen 050 343 9265
piia.jaaskelainen@pihlajalinna.fi

Fysioterapeutti
Hattulan koti- ja asumispalvelut
Suvi Rintamäki 050 534 9870
suvi.rintamaki@hattula.fi

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