

MAANANTAI

SPR Hattulan osasto

Juttutupa

10.00-11.00 Tuolijumppa
7.9.-30.11.2020

Hattulan liikuntatoimi / Pia

Pekolan koulu/kuntosali

11.00-12.00 Omatoimista harjoittelua, ohjaaja paikalla

12.00-12.30 Kävelyryhmä
alkaen 31.8.2020

Parolan nuorisotalo, vintti

13.00-14.00 Kevyt voima-
tasapaino jumppa
alkaen 31.8.2020

Eläkeliiton Hattulan yhdistys

Punojanportti

12.00-13.00 Kuntosali
alkaen 17.8.2020

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

Hurttaalan liikuntasali

14.00-16.00 Boccia kuulapeli
alkaen 7.9.2020

Vanajaveden Opisto

Parolan koulu, yläsali

17.00-18.00 Kevennetty
kuntojumppa
31.8.-30.11.2020 ja 11.1.-26.4.2021

18.00-19.00 BodyFit

31.8.-30.11.2020 ja 11.1.-26.4.2021

Lepaan koulu

17.00-18.30 Hathajooga, perus
31.8.-7.12.2020 ja 11.1.-26.4.2021

18.30-19.30 Kuntojumppa
25.1.-10.5.2021

TIISTAI

Hattulan liikuntatoimi / Pia

Kouvola-Hyrvälä

10.00-11.00 Kyläjumppa
alkaen 11.8.2020 (kysy lisää ohjaajalta)

Tyrvännön kylätalo

14.00-15.00 Kyläjumppa
alkaen 4.8.2020 (kysy lisää ohjaajalta)

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

Lukion kuntosali

17.00-18.15
alkaen 1.9.2020

Hattulan liikuntatoimi / Atte

Lukion kuntosali / Marjahattu

18.30 Naiset #1
19.30 Naiset #2
1.9.-2.12.2020 ja 12.1.-20.4.2021

Pekolan Isku

Hurttaalan liikuntasali

20.00-21.30 Miehet lentis

Vanajaveden Opisto

Parolan koulu, alasali

16.30-17.30 Pilates, perus
17.30-19.00 Hathajooga, perus
19.00-20.30 Hathajooga, jatko
1.9.-1.12.2020 ja 12.1.-20.4.2021

Parolan koulu, yläsali

19.00-20.30 Latin Style
1.9.-1.12.2020 ja 12.1.-20.4.2021

Pekolan koulu

20.00-21.00 Kahvakuula
1.9.-15.12.2020 ja 12.1.-20.4.2021

KESKIVIikko

Sydänyhdistyksen Hattulan kerho

Punojanportti

13.00-14.00 Kuntosali
2.9.2019-26.5.2020

Parolan kuntoklubi / Ville

Parolan kuntoklubi

13.00-13.45 Seniorikuntosali
alkaen 26.8.2020

Hattulan liikuntatoimi / Atte

Hurttaalan liikuntasali

17.00-17.45 Kevyt jumppa
(miehet ja naiset)
18.00-18.45 Reipas keppijumppa
(KKI-miehet)
2.9.-2.12.2020 ja 12.1.-28.4.2021

Vanajaveden Opisto

Parolan koulu, yläsali

17.00-18.00 Lavatanssijumppa
2.9.-2.12.2020 ja 13.1.-21.4.2021

Parolan koulu, alasali

17.30-19.00 Hathajooga, perus
19.30-20.30 Taiji- ja Shindo-
venyttely
2.9.-2.12.2020 ja 13.1.-21.4.2021

Hurttaalan liikuntasali

19.45-20.45 Reisi-vatsa-pakara-
jumppa
2.9.-16.12.2020 ja 13.1.-21.4.2021

▲ 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
alkaen 3.9.2020

Sydänyhdistyksen Hattulan kerho

Punojanportti

11.00-12.00 Kuntosali
3.9.2020 - 27.5.2021

Hattulan liikuntatoimi / Pia

Parolan nuorisotalon piha

10.00-11.00 Kävelyryhmä
alkaen 13.8.2020

Vuohiniemen rukoushuone

13.30-14.30 Kyläjumppa
alkaen 6.8.2020 (kysy lisää ohjaajalta)

Vanajaveden Opisto

Nihattalan koulu

18.00-19.00 Kevennetty
kuntojumppa
19.10-20.10 Kuntotreeni
naisille ja miehille
3.9.-17.12.2020 ja 14.1.-22.4.2021

Parolan koulu, yläsali

19.30-20.30 Asahi, perus
3.9.-3.12.2020 ja 14.1.-29.4.2021

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

11.30-12.30 LAVIS
-lavatanssijumppa
4.9.-4.12.2020 ja 15.1.-23.4.2021

Sydänyhdistyksen Hattulan kerho

Hurttaalan liikuntasali

10.30-11.30 Seniorijumppa
4.9.-27.11.2020 ja 9.1.-28.5.2021

Kanta-Hämeen Hengitys

Punojanportti

13.00-14.00 Kuntosali

Vanajaveden Opisto

Pekolan koulu

17.00-18.00 Sololatinos, alkeisjatko
4.9.-4.12.2020 ja 15.1.-23.4.2021

LAUANTAI

Pekolan Isku

Hurttaalan liikuntasali

14.00-16.00 Miehet lentis

SUNNUNTAI

Vanajaveden Opisto

Parolan koulu, yläsali

16.00-17.15 Kehonhuoltoa
venyttellen
6.9.-29.11.2020 ja 17.1.-25.4.2021

17.30-18.30 Zumba

6.9.-29.11.2020 ja 17.1.-25.4.2021

KUNTOSALIT

(avaimet kunnan palvelupisteeltä,
Juteinitalo)

PUNOJANPORTIN KUNTOSALI ⓘ

seniorivuorot ma-pe 7.00-19.00
Kysy vuoroa: Päivi Vuori, 050 3447670

PEKOLAN KOULUN KUNTOSALI ⓘ

(avainpanti)
seniorivuorot ma-pe 11.00-12.00 ja
13.00-15.00 sekä to 8-9
Lisätiedot: Liikuntatoimi, Atte Peltola

LUKION KUNTOSALI ⓘ (avainpanti)

Lisätiedot: Liikuntatoimi, Atte Peltola

ULKOLIIKUNTAPAIKAT

[https://www.hattula.fi/palvelut/
matkailu-ja-vapaa-aika/liikunta/
ulkoliikuntapaikat/](https://www.hattula.fi/palvelut/matkailu-ja-vapaa-aika/liikunta/ulkoliikuntapaikat/)

FYSIOTERAPIARYHMÄT

Terveystalo

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

Ota yhteys Terveystalon 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 PAROLANNUMMI**

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

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

KUNNAN YHTEYSTIEDOT

Liikuntatoimi, senioriliikunta
Pia Vekka 050 595 3389
pia.vekka@hattula.fi

Liikuntatoimi
Atte Peltola 050 400 2637
atte.peltola@eduhat.fi

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

Tilavaraukset
Päivi Vuori 050 344 7670
paivi.vuori@hattula.fi

Avain- ja kausikortit
Jaana Saari 050 577 8722
jaana.saari@hattula.fi

MUUT TOIMIJAT

Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys
Timo Luopajarvi 050 522 6709

Hattulan Sydänkerho
Lasse Soramäki 045 679 8683

Parolan Visa
Anne Riihilahti 040 723 1363

Vanajaveden opisto
Ilmoittautuminen 03 658 1800
www.opistopalvelut.fi/vanajavesi

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset
Tuula Vihervaara 045 357 6288

Eläkeliiiton Hattulan yhdistys
Heimo Säkkinen 0500 359 181

Parolan Kuntoklubi
Minna Mantila 0400 515 421
info@parolankuntokubi.fi

Kanta-Hämeen Hengitys
Toimisto 0400 164 021
toimisto@khhengitys.fi

SPR
Riitta Paasimaa 050 598 8875

Pekolan Isku
Seppo Saarinen 045 123 3755

FYSIOTERAPEUTIT

Fysioterapeutti
Terveystalo / Parolan terveysasema
Mari Kopra 050 416 7286
puhelinaika ma-pe klo 12-13

Fysioterapeutti
Terveystalo / Pappilanniemen vuodeosasto
ja apuvälinelainaamo
Roope Kosonen 050 416 5991
puhelinaika ma-pe klo 12-13

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