

## MAANANTAI

SPR Hattulan osasto

### Juttutupa

10.00-11.00 Tuolijumppa  
alkaen 6.9.2021

Hattulan liikuntatoimi / Pia

### Parolan nuorisotalo, vintti

11.45-12.45 Kevyt voima-tasapaino  
jumppa  
9.8.-29.11.2021

### Parolan nuorisotalo, vintti

13.00-14.00 Kevyt voima-tasapaino  
jumppa  
9.8.-29.11.2021

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

### Hurttaalan liikuntasali

14.00-16.00 Boccia kuulapeli  
alkaen 6.9.2021

Vanajaveden Opisto

### Parolan koulu, yläsali

17.00-18.00 Kevennetty  
kuntojumppa  
30.8.-29.11.2021 ja 10.1.-25.4.2022

18.00-19.00 BodyFit

30.8.-29.11.2021 ja 10.1.-25.4.2022

### Lepaan koulu

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

## TIISTAI

Hattulan liikuntatoimi / Pia

### Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 Kevyt voima-tasapaino  
jumppa  
10.8.-30.11.2021

### Kouvala/Hyrväälä

14.00-15.00 Kyläjumppa  
10.8.-30.11.2021

### Lepaa/Tyrvääntö

14.30-15.30 Kyläjumppa  
10.8.-30.11.2021

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

### Lukion kuntosali

17.00-18.15  
alkaen 7.9.2021

Hattulan liikuntatoimi / Atte

### Päiväkoti Marjahattu

18.30 Naiset #1 (40 €)  
19.30 Naiset #2 (40 €)  
7.9.-14.12.2021

Vanajaveden Opisto

### Parolan koulu, alasali

16.30-17.30 Pilates, perus  
17.30-19.00 Hathajooga, perus  
19.00-20.30 Hathajooga, jatko  
31.8.-30.11.2021 ja 11.1.-19.4.2022

### Parolan koulu, yläsali

18.00-19.00 Pilates, perus  
19.00-20.00 Pilates, jatko  
31.8.-30.11.2021 ja 11.1.-19.4.2022

### Hurttaalan liikuntasali

20.00-21.00 Kahvakuula  
31.8.-30.11.2021 ja 11.1.-19.4.2022

## KESKIVIikko

Parolan kuntoklubi / Ville

### Parolan kuntoklubi

13.00-13.45 Seniorikuntosali  
Kysy aloituspäivää ohjaajalta

Hattulan liikuntatoimi / Pia

### Pekolan koulu

13.30-14.30 Seniorikävely  
Kysy lisätietoa Pia / liikuntatoimi

### Pekolan koulu/kuntosali

14.30-15.30 Seniorikuntosali,  
omatoiminen ryhmä  
Kysy lisätietoa Pia / liikuntatoimi

Hattulan liikuntatoimi / Atte

### Hurttaalan liikuntasali

17.00-18.00 Kevyt jumppa  
(miehet ja naiset, 40 €)  
18.00-19.00 Reipas keppijumppa  
(KKI-miehet, 40 €)  
1.9.-15.12.2021

Vanajaveden Opisto

### Parolan koulu, yläsali

17.00-18.00 Lavatanssijumppa  
1.9.-1.12.2021 ja 12.1.-20.4.2022

### Hurttaalan liikuntasali

19.45-20.45 Reisi-vatsa-pakara-  
jumppa  
1.9.-1.12.2021 ja 12.1.-20.4.2022

## TORSTAI

Eläkeliiton Hattulan yhdistys

### Parolan Kuntoklubi

9.00-10.00 Kuntosali  
Kysy aloituspäivää ohjaajalta

Hattulan liikuntatoimi / Pia

### Parolan nuorisotalon piha

10.00-11.00 Seniorikävely,  
omatoiminen ryhmä  
alkaen 12.8.2021

### Vuohiniemen rukoushuone

13.30-14.30 Kyläjumppa  
12.8.-9.12.2021

Vanajaveden Opisto

### Nihattulan koulu

17.55-18.55 Kevennetty  
kuntojumppa  
19.10-20.10 Kuntotreeni  
naisille ja miehille  
2.9.-2.12.2021 ja 13.1.-28.4.2022

## PERJANTAI

Parolan Visa

### Hurttaalan liikuntasali

12.00-13.00 LAVIS-  
lavatanssijumppa (50 €)  
3.9.-3.12.2021

Sydänyhdistyksen Hattulan kerho

### Hurttaalan liikuntasali

11.00-12.00 Seniorijumppa  
alkaen 3.9.2021

Vanajaveden Opisto

### Pekolan koulu

17.00-18.00 Sololatinos, alkeisjatko  
3.9.-3.12.2021 ja 14.1.-29.4.2022

## LAUANTAI

Pekolan Isku

### Hurttaalan liikuntasali

14.00-16.00 Miehet lentis  
alkaen 4.9.2021

Eläkeliiton Hattulan yhdistys

### Terveysaseman kuntosali

15.30-16.30 Kuntosali  
Kysy aloituspäivää ohjaajalta

## SUNNUNTAI

Vanajaveden Opisto

### Parolan koulu, yläsali

16.00-17.15 Kehonhuoltoa  
venytellen  
5.9.-5.12.2021 ja 16.1.-24.4.2022

17.30-18.30 Zumba

5.9.-5.12.2021 ja 16.1.-24.4.2022

**HUOM!** Kaikki lukkarin toiminnot  
vaativat ilmoittautumista ja/tai ovat  
maksullisia. Kääntöpuolelta löydät  
järjestävien tahojen yhteystiedot -  
ota rohkeasti yhteyttä!

## KUNTOSALIT

Avaimet kunnan palvelupisteeltä, Juteinitalo

### KÄYTÖSSÄ KORONARAJOITTEIDEN MUKAAN

#### TERVEYSASEMAN KUNTOSALI

(avainpantti)

omatoimisia kuntosalivuoroja ma-su  
Varaukset: Päivi Vuori, 050 344 7670

#### PEKOLAN KOULUN KUNTOSALI

(avainpantti)

seniorivuorot ma-pe 7.00-8.00 ja  
14.30-15.30

Lisätiedot: Liikuntatoimi / Atte Peltola

#### LUKION KUNTOSALI (avainpantti)

Lisätiedot: Liikuntatoimi / Atte Peltola

## 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 ryhmäarvioinnin 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 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**

## TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

### KUNNAN YHTEYSTIEDOT

Liikuntatoimi, senioriliikunta

**Pia Vekka 050 595 3389**

[pia.vekka@hattula.fi](mailto:pia.vekka@hattula.fi)

Liikuntatoimi

**Atte Peltola 050 400 2637**

[atte.peltola@eduhat.fi](mailto:atte.peltola@eduhat.fi)

Palveluohjaaja

**Jenni Jokelainen 050 521 9893**

[jenni.jokelainen@hattula.fi](mailto:jenni.jokelainen@hattula.fi)

Tilavaraukset

**Päivi Vuori 050 344 7670**

[paivi.vuori@hattula.fi](mailto:paivi.vuori@hattula.fi)

Avain- ja kausikortit

**Jaana Saari 050 577 8722**

[jaana.saari@hattula.fi](mailto:jaana.saari@hattula.fi)

### MUUT TOIMIJAT

Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys

**Timo Luopajarvi 050 522 6709**

Parolan Visa

**Anne Riihilahti 040 723 1363**

Vanajaveden opisto

**Ilmoittautuminen 03 658 1800**

[www.opistopalvelut.fi/vanajavesi](http://www.opistopalvelut.fi/vanajavesi)

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

**Tuula Vihervaara 045 357 6288**

Eläkeliiton Hattulan yhdistys

**Heimo Säkkinen 0500 359 181**

Parolan Kuntoklubi

**Minna Mantila 0400 515 421**

[info@parolankuntokubi.fi](mailto:info@parolankuntokubi.fi)

Kanta-Hämeen Hengitys

**Toimisto 0400 164 021**

[toimisto@khhengitys.fi](mailto: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**

[mari.kopra@terveystalo.com](mailto:mari.kopra@terveystalo.com)

Fysioterapeutti

Terveystalo / Pappilanniemen vuodeosasto

ja apuvälinelainaamo

**Lauri Vainionmäki 050 416 5991**

**puhelinaika ma-pe klo 12-13**

[lauri.vainionmaki@terveystalo.com](mailto:lauri.vainionmaki@terveystalo.com)

Fysioterapeutti

Hattulan koti- ja asumispalvelut

**Suvi Rintamäki 050 534 9870**

[suvi.rintamaki@hattula.fi](mailto:suvi.rintamaki@hattula.fi)