

Seniorien liikuntalukkarit syksy 2022

MAANANTAI

SPR Hattulan osasto

Juttutupa

10.00-11.00 Tuolijumppa

Alkaen 5.9.2022

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalo, vintti

11.45-12.45 Virkeäksi voikalla, Minna

13.00-14.00 Virkeäksi voikalla,

Marika

Alkaen 5.9.2022

Hattulan sitoutumattomat

eläkeläiset

Hurtuttalan liikuntasali

14.00-16.00 Boccia kuulapeli

Alkaen 5.9.2022

Vanajaveden opisto

Lepaan koulu

17.00-18.30 Hathajooga, perus

Parolan koulu, yläsali

16.00-17.00 Kuntojumppa

17.00-18.00 Kevennetty

kuntojumppa

18.00-19.00 BodyFit

29.8.-28.11.2022, 9.1.-24.4.2023

TIISTAI

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 Virkeäksi voikalla, Marika

Alkaen 6.9.2022

Hyrvälän kylätalo

10.30-11.30 Virkeäksi voikalla, Minna

Alkaen 6.9.2022

Lepaan koulu

14.15-15.15 Virkeäksi voikalla, Minna

Alkaen 13.9.2022

Lukion kuntosali/Marjahattu

18.30 Naiset ryhmä 1, Anja

19.30 Naiset ryhmä 2, Anja

6.9-13.12 ja 10.1-30.5

Lisätiedot Pia Vekka

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

Lukion kuntosali

16.30-17.30 Omatoimiryhmä

Alkaen 6.9.2022

Parolan Visa

Parolan Pallokenttä

18.00-19.00 Kävelyfutis

Alkaen 16.8.2022

Vanajaveden opisto

Parolan koulu

17.30-19.00 Hathajooga, perus Alasali

19-20.30 Hathajooga, jatko Alasali

18.00-19.00 Pilates, yläsali

19.00-20.00 Power pilates, yläsali

30.8.-29.11.2022, 10.1.-18.4.2023

Hurtuttalan liikuntasali

19.30-20.30 Kahvakuula

30.8.-29.11.2022 ja 10.1.2023-18.4.2023

KESKIVIIKKO

Kanta-Hämeen muistiyhdistys

Nuorisotalon vintti

14.00-15.00 Musiikki- ja

muistiliikuntaryhmä

31.8.-16.11.2022

Hattulan liikuntapalvelut

Pekolan kuntosali

13.30-14.30 Ulkoiluryhmä

14.30-15.30 Kuntosali

Lisätiedot Pia Vekka

Hurtuttalan liikuntasali

17.00-18.00 Kevyt jumppa, Kaisa

18.00-19.00 Reipas keppijumppa,

Kaisa

31.8-7.12.2022 ja 11.1-26.5.2023

Lisätiedot Pia Vekka

Vanajaveden opisto

Parolan koulu, yläsali

17.00-18.00 LAVIS-

lavatanssijumppa

Hurtuttalan liikuntasali

19.45-20.45 Reisi-vatsa-

pakarajumppa

31.8.-30.11.2022, 11.1.-19.4.2023

TORSTAI

Eläkeliitto

Parolan kuntoklubi

9.00-10.00 Kuntosali

Alkaen 1.9.2022

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalon piha

10.00-11.00 Seniorikävely,

omatoimiryhmä

Lisätiedot Tuula Lampela

Alkaen 18.8.2022

Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 Kevyt voima-

tasapainojumppa, Pia

Alkaen 1.9.2022-24.11.2022

Vuohiniemen rukoushuone

13.00-14.00 Virkeäksi voikalla,

Minna

Alkaen 15.9.2022-24.11.2022

Vanajaveden opisto

Nihattulan koulu

17.55-18.55 Kevennetty

kuntojumppa

19.10-20.10 Kuntotreeni

1.9.-1.12.2022, 12.1-27.4.2023

PERJANTAI

Hämeenlinnan Seudun

Sydänyhdistys

Hurtuttalan liikuntasali

11.00-12.00 Seniorijumppa

Alkaen 2.9.2022

Parolan Visa

Hurtuttalan liikuntasali

12.00-13.00 Lavis-

Lavatanssijumppa

Alkaen 2.9.2022

LAUANTAI

Pekolan Isku

Parolan yhteiskoulun liikuntasali

14.00-16.00 Miehet lentis

Alkaen 3.9.2022

SUNNUNTAI

Vanajaveden opisto

Parolan koulu, yläsali

16.45-18.00 Kehonhuoltoa venytellen

4.9.-4.12.2022, 9.1.-24.4.2023



Whole in One -Kaikkea yhdessä!

Huomioithan, että kaikki liikuntalukkarin ryhmät vaativat ilmoittautumisen. Olethan yhteydessä jumpan ohjaajaan.

Seniorien liikuntalukkarit syksy 2022

KUNTOSALIT

Avaimet kunnan palvelupisteeltä,
Juteinitalo

TERVEYSASEMAN KUNTOSALI

omatoimisia kuntosalivuoroja ma-su
Varaukset: Pia Vekka

PEKOLAN KOULUN KUNTOSALI

seniorivuorot ma-pe 14.30-15.30
Lisätiedot: Pia Vekka

LUKION KUNTOSALI

Lisätiedot: Jaana Saari

KOhteita kartalla

Hurtalan 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

Hattulan liikuntapalvelut,
Liikuntaneuvoja
Pia Vekka 050 595 3389
pia.vekka@hattula.fi

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

Tilavaraukset
toimisto.tekninen@hattula.fi
Jaana Saari 040 6875406
jaana.saari@hattula.fi
Päivi Vuori 050 344 7670
paivi.vuori@hattula.fi

MUUT TOIMIJIAT

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry
Milka Lintinen, 044 4932571

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

Omatoiminen kävelyryhmä
Tuula Lampela 0400935335

Eläkeliiton Hattulan yhdistys
Heimo Säkkinen 0500 359 181

Parolan Kuntoklubi
Minna Mantila 0400 515 421
Marika Mantila 0400 515 421
info@parolankuntoklubi.fi

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

SPR
Riitta Paasimaa 050 598 8875

Pekolan Isku
Seppo Saarinen 041 4801674

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset
Raija Mylly 0407078872

FYSIOTERAPEUTIT

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

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

HUOM!

Kaikki lukkarin toiminnot vaativat ilmoittautumista ja/tai ovat maksullisia.

Löydät järjestävien tahojen yhteystiedot tältä sivulta - ota rohkeasti yhteyttä!

Hattulan kunnan liikuntapalvelut ostaa Parolan Kuntoklubilta liikuntatunteja. Tunnit järjestää Minna Mantila ja Marika Mantila. Löydät heidän yhteystiedot Parolan Kuntoklubin alta.



Whole in One -Kaikkea yhdessä!

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.