



**KAIKKI VOITTA
HUNTTEJA, KUN
SENIORI NOSTAA
PUNTTEJA!**

SENIORILIIKUNTAKALENTERI 2023

Liikuntaryhmiä eläkeläisille Kankaanpäässä ja Honkajoella

Ryhmät alkavat viikolla 2 (alkaen 9.1.), ellei toisin mainita

**Ryhmät ovat lomalla 20.-24.2. (vk 8 talviloma) ja
7.-10.4. (pääsiäisloma).**

Ryhmät kokoontuvat viimeisen kerran viikolla 17 (24.-28.4.).

Maanantai

klo 9.30-10.30

Seniorikuntosali, Kuntokeskus Combi

-Ohjattu kuntosalikiertoharjoittelu

-ei ilmoittautumista

-6€/kerta

-lisätiedot: 040 830 6567, mielellään viestillä

klo 11.00-12.00

Tuolijumppa, keltainen talo (samassa rakennuksessa kuin nuorisotila)

-yksinkertaisia jumppaliikkeitä tuolilla istuen

-lisää liikkuvuutta ja vahvistaa lihaksia

-veloituksetta

-lisätiedot puh. 044 502 4628

-järjestäjä: Eläkeliiton Kankaanpään yhdistys

klo 12.00-12.45

Vesijumppa, Kuntoutuskeskus

-max 12 hlöä

-kausimaksu 35€ + Kuntsarin allasmaksu/kerta

-ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 045 120 7169

-järjestäjä: Kankaanpään reuma ja tules

klo 17.15-18.15

Tunnin Lenkki, kokoontuminen liikuntakeskuksen etupihalla

-yhteislenkki kävellen

-lisätiedot: facebook/tunnin lenkki

-veloituksetta

klo 17.30-19.00

Senioritanssi, Honkala

-kokeneille senioritanssijoille

-hintaa 27€/keväät

-lisätiedot: puh. 041 309 0453

klo 18.00-18.45

Vesijumppa, Kuntoutuskeskus

-max 12 hlöä

-kausimaksu 35€ + Kuntsarin allasmaksu/kerta

-ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 045 120 7169

-järjestäjä: Kankaanpään reuma ja tules

klo 18.45-19.30

Vesijumppa, Kuntoutuskeskus

-max 12 hlöä

-kausimaksu 35€ + Kuntsarin allasmaksu/kerta

-ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 045 120 7169

-järjestäjä: Kankaanpään reuma ja tules

Tiistai

klo 8.30-9.30

Tiistain aamuvirkut, Liikuntakeskuksen kuntosali

-reipas ohjattu kiertoharjoittelu kuntosalilaitteilla

-kausimaksu: eläkeläiset 20€

-lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 22686

-ilmoittautuminen 3.1. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi -> Liikuntapalveluiden verkkokauppa

klo 13.15-14.00

Aikamiespojat, Liikuntakeskuksen kuntosali

-kevennettyä lihaskuntoharjoittelua miehille

-kausimaksu: eläkeläiset 20€

-lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

klo 14.00-15.30

Aikamiespoikien lentopallo, Liikuntakeskuksen palloiluhalli

-rennon letkeää lentopalloa

-ei ilmoittautumista

-hintaa sisältyy aikamiespoikien kuntosaliryhmän maksuun

- lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

klo 14.00-14.45

Vesijumppa, Kankaanpään Uimahalli

-perus vesijumppa vaihtuvien välinein

-ei ilmoittautumista

-uintimaksun hinnalla

klo 15.15-16.45

Senioritanssi II, Kangasmetsän koulu

-kokeneille senioritanssijoille

-hintaa 27€/kevät

-lisätiedot: puh. 041 309 0453

klo 16.15-17.00

Kehonhuolto, Liikuntakeskuksen painisali

-sopii kaikille kehonhuoltoon ja venyttelyä kaipaaville

-kausimaksu: eläkeläiset 20€

-lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

klo 18.45-19.30

Vesijumppa, Kuntoutuskeskus

-max 12 hlöä

-kausimaksu 35€ + kuntsarin allasmaksu/kerta

-ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 044 235 5849

-järjestäjä: Kankaanpään seudun sydänyhdistys

klo 19.30-20.15

Vesijumppa, Kuntoutuskeskus

-max 12 hlöä

-kausimaksu 35€ + kuntsarin allasmaksu/kerta

-ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 044 235 5849

-järjestäjä: Kankaanpään seudun sydänyhdistys

Keskiviikko

klo 10.00-10.45

Muokkaus, Kuntokeskus Combi

-lihaskuntoa jumppaamalla

-ei ilmoittautumista

-7€/kerta

-lisätiedot 040 830 6567

klo 11.30

Voima- ja tasapainoryhmä Seniorit 63+, Kuntokeskus Combi

-aloittelijat-ryhmä

-hintaa 60€, sisältää 2x testit, 5 x yhteisiä treenejä, luento

-ryhmä toteutuu, jos osallistujia minimissään 8 hlöä

-lisätiedot 040 830 6567

klo 11.30-12.15

Ikiliikkujat, Liikuntakeskuksen Palloiluhalli

-kevennettyä kuntovoimistelua naisille

-kausimaksu: eläkeläiset 20€

-lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

klo 13.00-13.45

KunnonSeniorit, Liikuntakeskuksen monitoimitila

-75+ -vuotiaille vähän liikkuville kevyttä tuoli-, voima- ja tasapainojumppaa

-25.1.-22.3.

-veloituksetta

-osallistutaan samalla Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen- tutkimukseen

-lisätiedot ja ilmoittautuminen: marika.kallio@kankaanpaa.fi tai 044 577 2759

klo 18.30-19.30

Liikettä Lapikkaaseen, Liikuntakeskuksen Pallohalli

-miesten lihaskuntoryhmä

-kausimaksu: eläkeläiset 20€

-lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

klo 18.00-18.45

Vesijumppa, Kuntoutuskeskus

-max 10 hlöä

-kausimaksu 30€ + kuntsarin allasmaksu/kerta

-ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 050 356 8218

-järjestäjä: Kankaanpään seudun Hengitysyhdistys

klo 18.45-19.30

Vesijumppa, Kuntoutuskeskus

-max 10 hlöä

-kausimaksu 30€ + kuntsarin allasmaksu/kerta

-ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 050 356 8218

-järjestäjä: Kankaanpään seudun Hengitysyhdistys

klo 19.30-20.15

Vesijumppa, Kuntoutuskeskus

-max 12 hlöä

-kausimaksu 35€ + Kuntsarin allasmaksu/kerta

-ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 045 120 7169

-järjestäjä: Kankaanpään reuma ja tules

klo 19.45-20.15

Vesijumppa, Kankaanpään Uimahalli

-teho-vesijumppa vaihtuvien välinein

-ei ilmoittautumista

-uintimaksun hinnalla

Torstai

klo 9.00-10.00

Torstain aamuvirkut, Liikuntakeskuksen kuntosali

-reipas ohjattu kiertoharjoittelu kuntosalilaitteilla

-kausimaksu: eläkeläiset 20€

-lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 22686

-ilmoittautuminen 3.1. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi -> Liikuntapalveluiden verkkokauppa

klo 11.00-12.00

Senioripuntti - Ikäihmisten liikuntaryhmä, Liikuntakeskuksen kuntosali

-aloittelijoille tutustumista kuntosalilaitteisiin

-Huom! Liikuntaryhmä ohjattuna 12.-26.1.2023

-2€/kerta

-ei ilmoittautumista

-lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

-ensimmäisellä kerralla kokoontuminen Liikuntakeskuksen aulassa

klo 14.00-14.45

Vesijumppa, Kankaanpään Uimahalli

-perus vesijumppa vaihtuvien välinein

-ei ilmoittautumista

-uintimaksun hinnalla

klo 15.00-16.00

Keilailu, Kuntsarin Keilari

-hauskaa ja rentoa yhdessäoloa keilailun lomassa

-hintaa riippuu osallistujamäärästä (noin 5-7€/hlö/kerta)

-lisätiedot: Lauri Ahopelto puh. 044 502 4628

klo 16.00-16.45

Tuolijumppa, Honkala

-yksinkertaisia jumppaliikkeitä tuolilla istuen

-lisää liikkuvuutta ja vahvistaa lihaksia

-hintaa 36€/syksy + kevät

-lisätiedot: puh. 041 309 0453

klo 16.30-16.55

Pilates, Kuntokeskus Combi

-ei ilmoittautumista

-7€/kerta

-lisätiedot: 040 830 6567, mielellään viestillä

klo 18.00-19.00

Senioritanssin alkeet, Opiston aula

-rentoja ja helppoja seurataksseja

-hintaa 27€/kevätkausi

-lisätiedot: puh. 041 309 0453

klo 18.00-18.45

Vesijumppa, Kuntoutuskeskus

-max 12 hlöä

-kausimaksu 35€ + kuntsarin allasmaksu/kerta

-ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 044 235 5849

-järjestäjä: Kankaanpään seudun sydänyhdistys

klo 18.45-19.30

Vesijumppa, Kuntoutuskeskus

-max 12 hlöä

-kausimaksu 35€ + kuntsarin allasmaksu/kerta

-ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 044 235 5849

-järjestäjä: Kankaanpään seudun sydänyhdistys

Perjantai

klo 9.00-10.00

Kuntosalikiertoharjoittelu, Kuntokeskus Combi

-Ohjattu kuntosalikiertoharjoittelu

-ei ilmoittautumista

-7€/kerta

-lisätiedot: 040 830 6567, mielellään viestillä

klo 11.00-12.00

Sauvakävely, kokoontuminen liikuntakeskuksella

-yhteislenkki sauvakävelen

-veloituksetta

-lisätiedot: puh. 044 502 4628

-järjestäjä: Eläkeliitto Kankaanpään yhdistys

klo 13.00-14.15

Kallet ja Klaarat, Liikuntakeskuksen kuntosali

-kevyttä kuntosali- ja tasapainoharjoittelua yli 65-vuotiaille

-kausimaksu: eläkeläiset 20€

-lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

klo 15.00-17.00

Boccia, Honkala

-Boccia-pelin lomassa hauskaa ja rentoa yhdessäoloa

-vapaaehtoinen maksu paikan päällä

-lisätiedot: puh. 041 309 0453

-järjestäjä: Eläkeliitto Honkajoen yhdistys

klo 17.15-18.15

Tunnin Lenkki, kokoontuminen liikuntakeskuksen etupihalla

-yhteislenkki kävelen

-veloituksetta

-lisätiedot: facebook/tunnin lenkki

Sunnuntai

klo 14.00-16.00

Boccia, Lukion sali

-Boccia-pelin lomassa hauskaa ja rentoa yhdessäoloa

-ei ennakkoilmoittautumista

-veloituksetta

-lisätiedot puh. 044 502 4628

TAPAHTUMAT

lauantaina 15.4. alueellinen senioritanssitapahtuma klo 11.00-17.00

Liikuntakeskuksen palloiluhallissa

lisätiedot: puh. 041 309 0453

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko Tarinatupa klo 13.00-15.00 Honkajoella
Osuuspankin kerhohuoneella



KANKAANPÄÄ



VOIMAA VANHUUTEEN