



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

SENIORILIIKUNTAKALENTERI SYKSY 2023

**Liikuntaryhmiä eläkeläisille Kankaanpäässä ja Honkajoella
Ryhmät alkavat viikolla 36 (alkaen 4.9.), ellei toisin mainita
Ryhmät ovat lomalla 23.-27.10. (vk 43 syysloma), ryhmät eivät kokoonnu
myöskään 6.12. (itsenäisyyspäivä)
Ryhmät kokoontuvat viimeisen kerran viikolla 50 (11.-15.12.)**

Maanantai

klo 9.30-10.30

Seniorikuntosali, Kuntokeskus Combi

- ohjattu kuntosalikiertoharjoittelu
- ei ilmoittautumista
- 6€/kerta
- lisätiedot: 040 830 6567, mielellään viestillä

klo 9.30-11.00

Senioritanssin alkeet, Opiston aula

- rentoja ja helppoja seuratasseja
- hintaa 32€/syyskausi
- lisätiedot: puh. 041 309 0453

klo 10.00-11.00

Tuolijumppa, järjestöalo

- yksinkertaisia jumppaliikkeitä tuolilla istuen
- lisää liikkuvuutta ja vahvistaa lihaksia
- veloituksetta
- lisätiedot puh.
- järjestäjä: Kankaanpään seudun sydänyhdistys

klo 11.00-12.30

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€ + Kuntosarin allasmaksu/kerta
- ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 045 120 7169
- järjestäjä: Kankaanpään reuma ja tules

klo 14.00-15.30

Aikamiespoikien lentopallo, Liikuntakeskuksen palloiluhalli

- rennon letkeää lentopalloa
- ei ilmoittautumista
- hinta sisältyy aikamiespoikien kuntosaliryhmän maksuun
- lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

klo 17.15-18.15

Tunnin Lenkki, kokoontuminen liikuntakeskuksen etupihalla

- yhteislenkki kävelen
- lisätiedot: facebook/tunnin lenkki
- veloituksetta

klo 17.30-19.00

Senioritanssi, Honkala

- monipuolisia, haastavampia senioritansseja
- hinta 32€/syksy
- 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 13.15-14.00

Aikamiespojat, Liikuntakeskuksen kuntosali

- kevennettyä lihaskuntoharjoittelua miehille
- kausimaksu: eläkeläiset 20€
- lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686
- ilmoittautuminen 28.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi -> Liikuntapalveluiden verkkokauppa

klo 14.00-14.45

Vesijumppa, Kankaanpään Uimahalli

- perus vesijumppa vaihtuvin välinein
- ei ilmoittautumista
- uintimaksun hinnalla

klo 15.15-16.45

Senioritanssi II, Kangasmetsän koulu

- kokeneille senioritanssijoille
- hinta 32€/syksy
- lisätiedot: puh. 041 309 0453

klo 16.15-17.00

Kehonhuolto, Liikuntakeskuksen paini/judosali

- sopii kaikille kehonhuoltoa ja venyttelyä kaipaaville
- kausimaksu: eläkeläiset 20€
- lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686
- ilmoittautuminen 28.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi -> Liikuntapalveluiden verkkokauppa

klo 18.45-19.30

Vesijumppa, Kuntoutuskeskus

- max. 12 hlöä
- kausimaksu 40€ + 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 11.30-12.15

Ikiliikkujat, Liikuntakeskuksen palloiluhalli

- kevennettyä kuntovoimistelua naisille
- kausimaksu: eläkeläiset 20€
- lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686
- ilmoittautuminen 28.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi -> Liikuntapalveluiden verkkokauppa

klo 13.00 – 14.00

Kuntosali, Honkalan kuntosali

- senioreille kuntosali kierto
- 10x kortti kirjastosta 10€
- lisätiedot: puh. 041 309 0453

klo 15.00-15.45

Tuolijumppa, Honkala

- yksinkertaisia jumppaliikkeitä tuolilla istuen
- lisää liikkuvuutta ja vahvistaa lihaksia
- kausimaksu: eläkeläiset 20€
- lisätiedot: Mervi Silvola 040 847 5514
- ilmoittautuminen 28.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi -> Liikuntapalveluiden verkkokauppa

klo 15.00-17.00

Boccia, Lukion sali

- Boccia-pelin lomassa hauskaa ja rentoa yhdessäoloa
- veloitusetta
- lisätiedot: Pirjo Röpetti puh. 0400 538 719

klo 18.30-19.30

Liikettä Lapikkaaseen, Liikuntakeskuksen pallohalli

- miesten lihaskuntoryhmä
- kausimaksu: eläkeläiset 20 €
- lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686
- ilmoittautuminen 28.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi -> Liikuntapalveluiden verkkokauppa

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 kiertoarjoittelu kuntosalilaitteilla
- kausimaksu: eläkeläiset 20€
- lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 22686
- ilmoittautuminen 28.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi -> Liikuntapalveluiden verkkokauppa

klo 10.15-11.00

Kuntosaliopastus Senioreille, Liikuntakeskuksen kuntosali

- aloittelijoille tutustumista kuntosalilaitteisiin
- Huom! ohjaaja paikalla 7.9.- 28.9. ja 2.-30-11.
- 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 vaihtuvin välinein
- ei ilmoittautumista
- uintimaksun hinnalla

klo 15.00-16.00

Keilailu, Kuntsarin Keilari

- hauskaa ja rentoa yhdessäoloa keilailun lomassa
- hinta riippuu osallistujamäärästä (noin 5-7€/hlö/kerta)
- lisätiedot: Lauri Ahopelto puh. 044 502 4628

klo 16.30-17.25

Pilates, Kuntokeskus Combi

- ei ilmoittautumista
- 7€/kerta
- lisätiedot: 040 830 6567, mielellään viestillä

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€ + kuntosarin 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 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 15.00-16.30

Boccia, Lukion sali

- Boccia-pelin lomassa hauskaa ja rentoa yhdessäoloa
- veloituksetta
- lisätiedot: Lauri Ahopelto puh. 044 502 4628

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 kävellen
- veloituksetta
- lisätiedot: facebook/tunninlenkki

Senioriranneke +65 vuotta täyttäneille Kankaanpöytäisille itsenäiseen ja omatoimiseen kuntoiluun.

Rannekkeella pääsee liikkumaan kaupungin osoittamilla vuoroilla uimahallissa sekä kuntosalissa kerran päivässä.

Senioriranneke ei oikeuta osallistumaan ohjattuihin liikuntaryhmiin.

Rannekkeen hinta on 100 € / vuosi tai 70 € / 6kk. Rannekkeen voi lunastaa liikuntakeskuksen infosta.

