



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

SENIORILIIKUNTAKALENTERI Kevät 2026

Liikuntaryhmiä eläkeläisille Kankaanpäässä ja Honkajoella

Ryhmät alkavat viikolla 3

Ryhmät eivät kokoonnu vko 8 (16.-20.2)

Ryhmät kokoontuvat viimeisen kerran viikolla 18

**Järjestöjen verkkosivuilta ja lehden menopalstalta löydät järjestöjen
jumppien aloitukset ja muutokset.**

Maanantai

klo 10.00 – 11.30

Senioritanssin alkeet, Opiston aula

- rentoja ja helppoja seuratansseja
- hinta 70 € / 1.9.25 -20.4.2026
- lisätiedot: puh. 041 309 0453
- järjestäjä: Petäjäopisto

klo 10.00-11.00

Tuolijumppa, järjestöalo

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

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, Kunnonlähde

- kausimaksu 160 €
- 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: 044 577 2759

klo 15.00-15.45

Vesijumppa, Kunnonlähde

- omavastuu 8€/krt
- 12.1. – 25.5.2026
- järjestäjä: Satakunnan syöpäyhdistys

klo 17.15-18.15

Tunnin Lenkki, kokoontuminen liikuntakeskuksen etupihalla

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

klo 17.15-18.45

Senioritanssi, Honkala

- monipuolisia, haastavampia senioritansseja
- hinta 70 € / 1.9.25 -20.4.2026
- lisätiedot: puh. 041 309 0453
- Järjestäjä: Petäjäopisto

klo 18.00-18.45

Vesijumppa, Kunnonlähde

- kausimaksu 120 €
- ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 045 120 7169
- järjestäjä: Kankaanpään reuma ja tules

klo 18.45-19.30

Vesijumppa, Kunnonlähde

- kausimaksu 120 €
- ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 045 120 7169
- järjestäjä: Kankaanpään reuma ja tules

klo 19.00-20.30

Äijä Jooga, Kunnonlähde

- hinta 70 € / 1.9.25 -20.4.2026
- järjestäjä: Petäjäopisto

Tiistai

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 35€/syyskausi
- lisätiedot: puh. 041 309 0453
- Järjestäjä: Petäjäopisto

klo 16.15-17.00

Kehonhuolto, Liikuntakeskuksen paini/judosali

- sopii kaikille kehonhuoltoa ja venyttelyä kaipaaville
- kausimaksu: eläkeläiset 25€
- lisätiedot: 044 577 2759

klo 18.45-19.30

Vesijumppa, Kunnonlähde

- kausimaksu 120 €
- ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 044 235 5849
- järjestäjä: Kankaanpään seudun sydänyhdistys

klo 19.30-20.15

Vesijumppa, Kunnonlähde

- kausimaksu 120 €
- ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 044 235 5849
- järjestäjä: Kankaanpään seudun sydänyhdistys

Keskiviikko

klo 11.30-12.15

Ikiliikkujat, Liikuntakeskuksen palloiluhalli

- kevennettyä kuntovoimistelua naisille
- kausimaksu: eläkeläiset 25€
- lisätiedot: 044 577 2759

klo 13.45 – 14.45

Kuntosali, Honkalan kuntosali

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

klo 13.00-13.45

Aikamiespojat, Liikuntakeskuksen kuntosali

- kevennettyä lihaskuntoharjoittelua miehille
- kausimaksu: eläkeläiset 25€
- lisätiedot: 044 577 2759

klo 15.00-15.45

Honka Seniorit, Honkala

- yksinkertaisia jumppaliikkeitä
- lisää liikkuvuutta ja vahvistaa lihaksia
- kausimaksu: eläkeläiset 25€
- lisätiedot: 0445772435

klo 15.00-17.00

Boccia, Lukion sali

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

klo 15.30-16.30

Kuntosali kierto Seniorit, Liikuntakeskuksen kuntosali

- reipas ohjattu kiertoharjoittelu kuntosalilaitteilla
- kausimaksu eläkeläiset 25€
- lisätiedot: 044 577 2759

klo 16.30-17.15

Asahi, Järjestöalo

- 17.9. alkaen joka toinen viikko, seurataa menopalstan/yhdistyksen verkkosivuilta ilmoittelua
- yksinkertaisia, helppoja ja luonnollisia liikkeitä rauhallisesti
- ei veloitusta
- järjestäjä: Kankaanpään seudun Hengitys yhdistys

klo 17.30-18.30

Liikettä Lapikkaaseen, Liikuntakeskuksen pallohalli

- miesten lihaskuntoryhmä
- kausimaksu: eläkeläiset 25€
- lisätiedot: 044 577 2759

klo 18.00-18.45

Vesijumppa, Kunnonlähde

- kausimaksu 120 €
- ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 050 356 8218
- järjestäjä: Kankaanpään seudun Hengitysyhdistys

klo 18.45-19.30

Vesijumppa, Kunnonlähde

- kausimaksu 120 €
- ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 050 356 8218
- järjestäjä: Kankaanpään seudun Hengitysyhdistys

klo 19.30-20.15

Vesijumppa, Kunnonlähde

- kausimaksu 120 €
- ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 045 120 7169
- järjestäjä: Kankaanpään reuma ja tules

klo 19.30-20.00

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 25€
- lisätiedot: 044 577 2759

klo 10.00-10.45

Kuntosaliopastus Senioreille, Liikuntakeskuksen kuntosali

- aloittelijoille tutustumista kuntosalilaitteisiin
- Huom! ohjaaja paikalla 18.9.-25.9.2025
- ei ilmoittautumista
- lisätiedot: 044 577 2759
- 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
- hinta riippuu osallistujamäärästä (noin 5-7,50 €/hlö/kerta)
- lisätiedot: Lauri Ahopelto puh. 044 502 4628

klo 18.00-18.45

Vesijumppa, Kunnonlähde

- kausimaksu 120€
- ilmoittautuminen ja lisätiedot puh.044 2355849
- järjestäjä: Kankaanpään seudun sydänyhdistys

Perjantai

klo 13.00-14.00

Kallet ja Kloorat, Liikuntakeskuksen kuntosali

- kevyttä kuntosali- ja tasapainoharjoittelua yli 65-vuotiaille
- kausimaksu: eläkeläiset 25€
- lisätiedot: 044 577 2759

klo 15.00-17.00

Boccia ja Lattiacurling, 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/tunninlenkki

Sunnuntai

klo 12.00-14.00

Boccia, Lukion sali

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

Senioriranneke +65 vuotta täyttäneille Kankaanpäälaisille itsenäiseen ja omatoimiseen kuntoiluun.

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

Senioriranneke ei oikeuta osallistumaan ohjattuihin liikuntaryhmiin.

Rannekkeen hinta on 105 € / vuosi tai 75 € / 6kk. Rannekkeen voi lunastaa liikuntakeskuksen infosta.

