



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

SENIORILIIKUNTAKALENTERI

**Liikuntaryhmiä eläkeläisille Kankaanpäässä ja Honkajoella
Ryhmät alkavat viikolla 36, ellei toisin mainita**

Maanantai

klo 9.00-10.00

Seniorikuntosali, Kuntokeskus Combi

-Ohjattu kuntosalikiertoharjoittelu

-20 hlöä/ryhmä

-4€/kerta

-lisätiedot: 040 830 6567, mielellään viestillä

-ilmoittautuminen 29.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi - > Liikuntapalveluiden verkkokauppa

klo 10.00-11.00

Seniorikuntosali, Kuntokeskus Combi

-Ohjattu kuntosalikiertoharjoittelu

-20 hlöä/ryhmä

-4€/kerta

-lisätiedot: 040 830 6567, mielellään viestillä

-ilmoittautuminen 29.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi - > Liikuntapalveluiden verkkokauppa

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 kävelen

-lisätiedot: facebook/tunnin lenkki

-veloituksetta

klo 17.30-19.00

Senioritanssi, Honkala

-kokeneille senioritanssijoille

-hintaa 27€/syksy + kevät

-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 10.00-10.55

Spicore 55min, Kuntokeskus Combi

-kevyttä sisäpyöräilyä 25min + 20min keskivartaloharjoitteita + loppuvenyttelyt

-ei ilmoittautumista, lisätiedot 040 830 6567, mielellään viestillä

-7€/kerta

-sopii kaikille

klo 13.15-14.00

Aikamiespojat, Liikuntakeskuksen kuntosali

-kevennettyä lihaskuntoharjoittelua miehille

-kausimaksu: eläkeläiset 20€

-lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

-ilmoittautuminen 29.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi - > Liikuntapalveluiden verkkokauppa

klo 14.00-15.30

Aikamiespoikien lentopallo, Liikuntakeskuksen kuntosali

-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

-kokoneille senioritanssijoille

-hinta 27€/syksy + 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

-ilmoittautuminen 29.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi - > Liikuntapalveluiden verkkokauppa

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

Muokkaus 45min, Kuntokeskus Combi

-lihaskuntoa jumppaamalla

-ei ilmoittautumista

-7€/kerta

-lisätiedot 040 830 6567

klo 11.30-12.15

Ikiliikkujat, Liikuntakeskuksen Pallohalli

-kevennettyä kuntovoimistelua naisille

-kausimaksu: eläkeläiset 20€

-lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

-ilmoittautuminen 29.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi - > Liikuntapalveluiden verkkokauppa

klo 13.00-14.00

Ikäihmisten kävelylenkki, Liikuntakeskuksen Yleisurheilukenttä

- matalan sykkeen yhteinen kävelylenkki
- tasainen alusta, sopii myös rollaattorin kanssa käveleville
- Huom! Kävelylenkit ohjattuna ajalla 7.9.-20.10.2022
- veloituksetta
- ei ilmoittautumista
- lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

klo 18.30-19.30

Liikettä Lapikkaaseen, Liikuntakeskuksen Pallohalli

- miesten lihaskuntaryhmä
- kausimaksu: eläkeläiset 20€
- lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686
- ilmoittautuminen 29.8. 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 11.00-12.00

Senioripuntti - Ikäihmisten liikuntaryhmä, Liikuntakeskuksen kuntosali

-aloittelijoille tutustumista kuntosalilaitteisiin

-Huom! Liikuntaryhmä ohjattuna 8.9.-6.10.2022 ja 3.-24.11.2022

-2€/kerta

-ei ilmoittautumista

-lisätiedot: liikunnanohjaajat 044 577 2759 tai 044 577 2686

klo 14.00-14.45

Vesijumppa, Kankaanpään Uimahalli

-perus vesijumppa vaihtuvin välinein

-ei ilmoittautumista

-uintimaksun hinnalla

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 17.30-18.30

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 18.00-19.00

Senioritanssin alkeet, Opiston aula

-rentoja ja helppoja seurataksia

-hintaa 27€/syyskausi

-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

Kuntosalikiertoharjoittelu, Kuntokeskus Combi

-Ohjattu kuntosalikiertoharjoittelu

-ei ilmoittautumista

-7€/kerta

-lisätiedot: 040 830 6567, mielellään viestillä

klo 11.00-12.00

Sauvakävely, kokoontuminen liikuntakeskuksella

-yhteislenkki sauvakävellen

-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

-ilmoittautuminen 29.8. alkaen sähköisesti kankaanpaa.fi - > Liikuntapalveluiden verkkokauppa

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/tunnin lenkki

Sunnuntai

klo 14.00-16.00

Boccia, Lukion sali

- Boccia-pelin lomassa hauskaa ja rentoa yhdessäoloa
- ei ennakoilmoittautumista
- veloituksetta
- lisätiedot puh. 044 502 4628

TAPAHTUMAT

25.8.2022 klo 10.00-12.00

Seniorisuunnistus, Kankaanpään koulukeskus

- suunnistusta ohjatusti helpossa maastossa
- senioriohjaajat paikalla klo 10-12

25.8.2022 klo 9.00-12.00

Senioripäivä, Kuntokeskus Combi

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



KANKAANPÄÄ



VOIMAA VANHUUTEEN