

LIIKUNTAA JA HYVINVOINTIA PARIKKALASSA 2026-2027

Ryhmät aloittavat viikolla 37 ja kevätkaudella viikolla 2

MAANANTAI

PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ-ryhmä yli 75-vuotiaille (10 krt).

Vaatii ilmoittautumisen. Parikkalahalli, Kirjolankatu 5.

klo 14.00 ALLASJUMPPA (naisten ryhmä), **ja klo 15.30**

(sekaryhmä) Saaren uimahalli (Akapohjantie 19). Vaatii

ilmoittautumisen, maksullinen.

klo 17.00 MIESTEN KUNTORYHMÄ Saaren koulu (Koulutie 8).

TIISTAI

klo 12.30 PÄIVÄJUMPPA (sekaryhmä), Uukuniemen vapaa-
aikatalo (Hovikummuntie 1).

klo 14.00 65+ KUNTOSALI Saaren palvelukeskuksen
kuntosali (Akapohjantie 19). Ohjattu vuoro kauden aikana.

klo 15.30 ALLASJUMPPA (sekaryhmä), Saaren uimahalli
(Akapohjantie 19). Vaatii ilmoittautumisen, maksullinen.

KESKIVIIKKO

klo 11 Vertaisohjaajan jumppailu- ja tasapainoryhmä yli
65- vuotiaille. Ilmoittaudu mukaan p. 044 3404082/ Milja.,
Uukuniemen vapaa-aikatalo (Hovikummuntie 1.)

Parikkalahalli, (Kirjolankatu 5):

klo 15.30 SOVELTAVA LIIKUNTA

klo 16.30 MATALAN KYNNYKSEN JUMPPA

(SOPII VASTA-ALKAJILLE TAI KUNTOOUTUTUKSEEN)

klo 17.15 MIESTEN KUNTORYHMÄ

www.parikkala.fi / liikunta- ja hyvinvointipalvelut



p. 044 7811933

TORSTAI

Parikkalahallin kuntosali (Kirjolankatu 5)

OMATOIMIRYHMÄT – OHJAUS JA OPASTUS 10.9., 1.10., 5.11.,
3.12.2026 sekä 14.1., 11.2., 11.3., ja 8.4.2027

klo 12.00 65+ KUNTOSALI ryhmä 1

klo 13.00 65+ KUNTOSALI ryhmä 2

SUNNUNTAI

Parikkalahallissa

ITSENÄISET SEKARYHMÄT (ei ohjaajaa)

klo 17- 18.00 KUNTOSÄHLY, KOKO HALLI

klo 18.00 – 19.30 KUNTOLENTOPALLO, KOKO HALLI

**ONKO VAIKEA LÄHTEÄ LIIKKUMAAN?
KAIPAAT APUA OMAAN LIIKKUMISEESI?**

VARAA SILLOIN AIKA LIIKUNTANEUVONTAAN:

p. 050 4638675 / Aimo

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu

- sinulle, joka et harrasta liikuntaa säännöllisesti ja joka haluaa muutosta hyvinvointiinsi

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on:

- Lisätä liikuntaa arkeesi
- Auttaa löytämään mieluisa tapa liikkua
- Lähteä sinun omasta tahdostasi muuttaa elintapojasi

Muista myös Simpelejärven opiston
runtas liikuntatarjonta!