

Senioriliikunta 2026

maanantaisin

- kuntosali klo 6.00-10.30
- venyttely- ja nivelten liikkuvuus -jumppa, miehet klo 8.30-9.15

tiistaisin

- kuntosali, klo 8.30-12.00, ohjaus tarvittaessa klo 10.15-11.15
- venyttely- ja nivelten liikkuvuus -jumppa, naiset 9.30-10.15

keskiviikkoisin

- yhteislenkki, klo 10.00-11.00, lähtö parittomina viikkoina kirkon tai parillisina Saarenkartanon pihalta
- boccia klo 11.30-12.45 liikuntahallilla

torstaisin

- kuntosali, omatoiminen klo 8.30-12.00

perjantaisin

- kahvakuula- ja kuminauhajumppaa klo 9.30-10.15
- sisä-curling klo 10.30-11.30

Jos tarvitset ohjausta mm. kuntosalilla tai omatoimisen liikunnan aloittamisessa, ole yhteydessä petri.partala@hailuoto.fi, 0444973566

Virkistysuimala Zimmarin seniorikortti, hinta 55,00 €

- Seniorikortti on tarkoitettu hailuotolaisille 65 -vuotta täyttäneille senioreille omaehtoiseen liikuntaan
- Käyttöaika on vuosi kortin ostopäivästä
- Seniorikortti ei käy erityisryhmien vesivoimisteluihin (terveyskeskus, kansalaisopisto)
- Käyttörajoitus: sisäänpääsy arkisin ennen klo 14.00, viikonloppuisin ei rajoitusta, alennukseen oikeuttava todistus näytettävä kassalla (työeläkekortti tai kelakortti)