

LIIKUNTA



#liikkuvahamina

HAMINA

MAAILMANLUOKAN PIKKUKAUPUNKI

Liikuntasyksy 6.9. - 17.12.2021

MAANANTAI

9	Summa Pirttilä, Vetreä	Pyry
9	Puistokammari, Vetreä	Mika
10	Liikuntahalli, kuntosalicirquit	Mika
10	Senioripuisto, puistojumppa	Inka
11.15	Ruissalon tatami, venyttelyjumppa	Inka
12.30	Paijärvi Kylätupa, Vetreä (parillinen)	Pyry
13	Poitsilan koulu, Vetreä	Inka
13.30	Ihamaa Vasapirtti, Vetreä	Pyry
14.15	Husulan koulu, kuntojumppa	Inka
14.30	Kannusjärven koulu, Vetreä	Pyry
15	Monitoimiallas, vesijumppa	Mika
15.30	Kuntouintiallas, vesijumppa reipas	Inka

TIISTAI

10	Ruissalo, tatamijumppa	Pyry
10.30	Liikuntahalli peilisali, tasapaino	Mika
11.30	Liikuntahalli, circuit	Mika
14.30	Kirkkojärven koulu, Vetreä	Pyry

KESKIVIIKKO

10	SäpinäSeniorit parillinen viikko
10	Luontoretket pariton viikko

TORSTAI

9	Monitoimiallas, vesijumppa	Mika
10	Linnoituksen yläsali, Terässeniorit	Pyry
10.45	Tervakartano, Vetreä	Mika
12.30	Liikuntahalli, sulkapallo	
14.30	Metsäkylä seurantalo, Vetreä	Pyry
15.15	Aseman koulu, Vetreä	Mika

PERJANTAI

9	Husula litanpirtti, Vetreä	Mika
10	Ruissalon kirjasto, Vetreä	Mika
12.15	Kuntouintiallas, vesijumppa	Mika
12.30	Tervakartano, kuntojumppa	Inka
13	Linnoituksen yläsali, flexibar	Kirsi

Ryhmämaksu 21€ / ryhmä / syksy, max 63€.
Vesijummat 4€ (aleryhmäläiset) / 6€ (normaali)
Ilmoittaudu monitoimialtaan jumppiin Mikalle!

Mika Soidinsalo 040 508 8238
Pyry Liikkanen 040 199 1779



SäpinäSeniorit

keskiviikkoisin klo 10-12 parillisilla viikoilla

Hyvinvointia ja liikuntaa vaihtuvin teemoin,
kaiken ikäisille!

Kohdataan, liikutaan ja jaetaan tietoa terveydestä ja
hyvinvoinnista.

- 1.9. Syyskauden avaus, Bastioni
- 8.9. Neuvoton, ulkoliikuntaa + Inbody
- 22.9. Leislahti, ulkoliikuntaa
- 6.10. Vanhustenviikko, Tarmola
- 20.10. Mäntlahti, Inbody
- 3.11. Metsäkylä, Inbody
- 17.11. Ruissalo, sisäliikuntaa + InBody
- 1.12. Keilaus, Kotka
- 15.12. Pikkujoulut, Haminan liikuntahalli



Luontoretket

keskiviikkoisin klo 10 parittomilla viikoilla

Tutustutaan Haminan maisemiin syksyn keleistä
nauttien. Liikumme luonnon rauhassa 2-3 tuntia.
Omat eväät mukaan, tauko nuotiopaikalla.
Kokoontuminen Haminan pääkirjaston
parkkipaikalla, josta kimppakyydein polun päähän.

LIIKUNTA



#liikkuvahamina

HAMINA

MAAILMANLUOKAN PIKKUKAUPUNKI

KOHTAAMISPAIKAT

Puistokammari (Kaarlonkatu 3)

- ma, ke klo 9 - 15
- ti klo 12 - 15
- huom! yo-kirjoitukset syyskuussa
- Vetreä-tuolijumppa ma klo 9

Tervakartano (Kerrospolku 2)

- torstaisin klo 10 - 12.30
- to Vetreä-tuolijumppa klo 10.45
- to lounasmahdollisuus 5€
- ma 10.30 - 13 mölkky ja venyttely
- ti 14 musiikkiliikunta (2€)

Ruissalon kirjasto (Ruissalontie 8)

- perjantaisin klo 9 - 12
- Vetreä-tuolijumppa klo 10



LIIKUNTANEUVONTA

Pyry Liikkanen 040 199 1779

Lähde kohentamaan elämänlaatuasi liikunnan avulla!



KUNTOSALIOHJAUS

ti 15 - 16 Ruissalon liikuntahalli

ti 17.15 - 18.15 Linnoituksen uimahalli

ke 9 - 11 pariton viikko, Veteraanikoti

Veteraanikodin kuntosali käytössä entiseen tapaan omatoimiseen harjoitteluun!

Ilmoita itsesi ryhmään tai ryhmiin lisäämällä nimesi kuntosalilla oleviin listoihin.

BOCCIA

ma 18 - 20 Kirkkojärven koulu

to 15 - 17 Poitsilan koulu

pe 18 - 20 Kirkkojärven koulu

PEHMOLENTOPALLO

ti 16.30 - 17.30 Aseman koulu

FRISBEEGOLF ke 13 Leislahti



TUOLIJUMPPAA

ti 10.15 Vilniemen urheilutalo

to 10 Mäntlahden Toivola

to 11.30 Haminan liikuntahalli



KUNTOJUMPAT

ma 8.45 Neuvottoman liikuntahalli

ma 19 Aseman koulu

ti 16 Haminan liikuntahalli

ti 18.30, to 19 Neuvottoman liikuntahalli

Muuta ryhmäliikuntatarjontaa:

- www.haminanseudentanssijat.fi
- haminannaisvoimistelijat.sporttisaitti.com



Yhteispatikat Portimon poluilla sunnuntaisin,

yhteislähtö Vehkalinnasta klo 9.30.

3-4 tunnin retki, ota eväät mukaan!



IKÄIHMISTEN UINTI

+65v ilmainen uinti kerran viikossa Linnoituksen uimahallissa ti - pe 6.30 - 13 (ei koske vesijumppaa)