

PARKANO



LIKUNTATARJOTIN
2024–2025

Syksyn toivotukset Parkanon vapaa-aikapalveluilta. Liikunnasta ja harrastuksista tiedottaminen on koottu jälleen yksiin kansiin tulevalle harrastuskaudelle. Tältä tarjottimelta voit napata itsellesi mukavan harrastuksen tai saada lisätietoja paikkakunnan vapaa-aikapalveluista monipuolisesti.

Parkanon kaupungin vapaa-aika- ja tilapalvelut järjestävät harrastusmahdollisuuksia eri-ikäisille kuntalaisille. Yhdessä kolmannen ja yksityisen sektorin kanssa pystymme toteuttamaan monipuolisen harrastustarjonnan paikkakunnalle.

Keskustan lähiliikuntareitti on saatu viimeistelyä vaille valmiiksi, kun Kirkkojärven rannan kävelypolku on valmistunut ja hanke on saatu maaliin. Kuntalaiset ovat ottaneet uuden reitin hyvin vastaan ja kulkijoita reitillä on ollut hyvin. Alkkianvuoren kehittäminen on täydessä vauhdissa ja toteutusvaiheessaan. Alkkianvuori ja Karvian puolella sijaitseva Neva-Lyly yhdistetään yhdeksi virkistysalueeksi molempien kuntien yhteistyöllä, kun uudet retkeilyrakenteet ja yhdysreitti kohteiden välillä saadaan valmiiksi vuosien 2024–2025 aikana. Tällä tarjottimella olevat vakiintuneet kaupungin liikuntaryhmät/vuorot jatkavat toimintaansa normaaliin tapaan ja lisäksi tuodaan yksi uusi toiminto, Liikkuva Parkano -konsepti, kokeiluun tälle kaudelle. Seurat sekä kansalaisopisto pyörittävät monipuolista ja laadukasta tarjontaansa Parkanon harrastuskentällä tänäkin vuonna.

Liikuntatarjottimelta löytyy yhteystiedot ja kuvaukset monipuolisesta Parkanon harrastustarjonnasta. Kaikki tarjottimen tiedot on kerätty eri toimijoiden ilmoitusten perusteella. Parkanon kaupunki ei vastaa tarjottimen voimassaolokauden aikana tulleista muutoksista ja varaa oikeuden muutoksiin omissa liikuntatarjontoissaan. Liikuntatarjottimen tiedot on hyvä varmuuden vuoksi tarkistaa tarjoajan nettisivuilta tai muusta tiedotuskanavasta. Laita tämä vihko talteen. Jos et heti löydä mieluistasi liikuntaharrastusta, voit avata vihon myöhemmin uudelleen. Tarjotin tulee esille myös sähköiseen muotoon ja sitä voidaan tarvittaessa päivittää.

Parkanon liikunta- ja vapaa-aikatoimi toivottaa mukavia hetkiä eri liikuntaharrastusten parissa kaudella 2024–2025.

Nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja
Antti Luusalo antti.luusalo@parkano.fi 044–7865512

Vapaa-aikatoimen ohjaaja
Elisa Vahosalmi elisa.vahosalmi@parkano.fi 044–7865516

Liikuntapaikat
Veli-Matti Pölönen veli-matti.polonen@parkano.fi 044–7865513



Sisällys

Liikuntapalvelut tiedottavat.....	4
Geopark -kohteet.....	5
Liikuntapalveluiden maksuttomat jumpat ja liikunta- sekä kuntosalivuorot.....	7
Bocciaa ja kuntosalivuoroja senioriväelle.....	8
Yleisöluisteluvuorot.....	9
Harrastamisen Suomen malli.....	10
Liikkuva Parkano lajikokeilukerrat ja liikuntatapahtumat 2024–2025.....	11
Liikunta- ja urheiluseurat tiedottavat.....	15
Parkanon Kiekko.....	15
Voimistelu- ja urheiluseura Parkanon Ponteva salibandy.....	16
Parkanon Naisvoimistelijat.....	17
Parkanon Urheilijat lentopallo.....	18
Parkanon Puntti.....	19
Parkanon Ratsastajat.....	20
Padel Parkano.....	21
Parkanon kamppailuseura ja Parkanon Sulkapalloseura.....	22
Parkanon Urheilijat yleisurheilu ja Parkanon Seudun Hengitysyhdistys.....	23



Liikuntapalvelut tiedottavat

Liikuntasalit, liikuntavuorot ja liikuntapaikat

Parkanon kaupungin liikuntasaleilla on vielä vuoroja vapaina. Vakiovuoro, omaehtoiseen liikuntaan, on mahdollista saada esim. kaveriporukoille, yhdistykselle tai työyhteisölle. Käytettävissä olevat liikuntatilat ovat Kaarnan liikuntasali, Parkanon urheilutalo ja Lystinmäen toimintakeskuksen sali (vanha keskustan ala-aste)

Tiedustele varattavissa olevia vuoroja ja hintoja suoraan liikunta- ja vapaa-aikapalveluilta puhelimitse 044 7865 512.

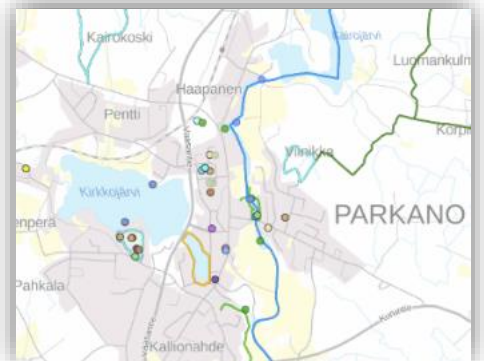
Huom! Parkanon kaupungin liikuntatilojen vakiovuorot ja liikuntatapahtumat päivittyvät reaaliaikaisesti sähköisiin kalentereihin. Kalenterit ovat tarkasteltavissa www.parkano.fi/liikunta sivuston välilehdeltä liikuntapaikkakohtaisesti.

Liikuntapaikat karttapalvelussa

www.parkano.fi sivuilta Parkanon karttapalvelusta löydät kätevästi kaikki Parkanon liikuntapaikat kuvauksineen suoraan kartalta. Karttapalveluun on myös merkattuna maastoliikuntareitit, pururadat, leikkipuistot sekä retkeily- ja melontareitit.

Liikuntapaikkojen vakiovuorot

<https://www.parkano.fi/liikunta/> sivuilta liikuntapaikkojen käyttövuorot ja tapahtumat- välilehdeltä löydät reaaliaikaisesti päivittyvät kalenterit liikuntapaikkojemme osalta.



Lisätiedot ja varaukset:

Nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja Antti Luusalo, 044 7865 512

Geopark -kohteet

Luontoliikuntaa ja retkeilyä Alkkianvuorella



Näe ja koe muinainen merenranta sekä karu Pohjois-Pirkanmaan metsäluonto erityspiirteineen. **Alkkianvuorella on käytössä kaksi reittiä: Lakilenkki 4,3km ja Ellinpolku 2,8km.** Lakilenkin kierroksella on jonkin verran korkeuseroja, kun taas Ellinpolku on helppokulkuisempi. Alkkianvuorella

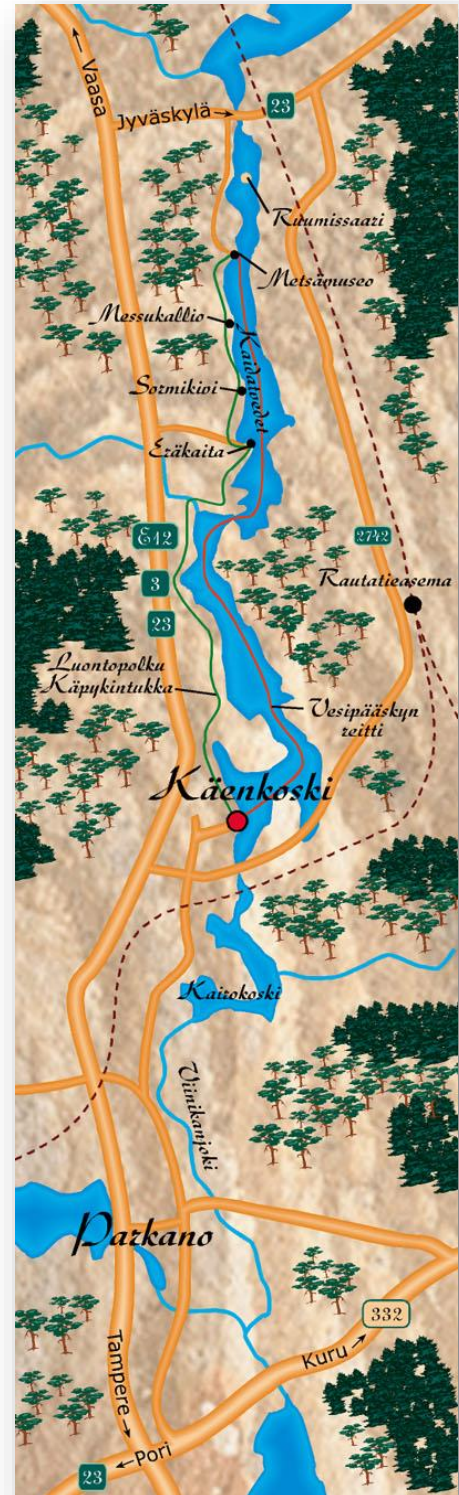


patikoit vaihtelevassa ja jyrkkäpiirteisessä maastossa. Alkkianvuori nousee Suomenselän karun vedenjakajaseudun keskellä 201 metrin korkeuteen meren pinnan yläpuolelle. Erikoisuutena ovat jääkauden jälkeisistä meri- ja järvivaiheista kertovat rantakivikot, Raatosulkonnevan rinnesuo, aroksteikot ja mukuramänty. Kirkkaalla säällä pohjoisen puolen kalliolta avautuu upea näköala ympäristöön. Alkkianvuoren reittien valttikorttina on maaston ja luonnon monipuolinen vaihtelevuus pienellä alueella. Päväretkellä voit kokea paljon lyhyessä ajassa ja lyhyellä matkalla. Alkkianvuoren ja Neva-Lylyn aluetta on kehitetty Parkanon ja Karvian yhteistyöllä ja alueelta löytyy tulevaisuudessa uusia reittejä ja retkeilyrakenteita. Alueen kehittämishanke on valmis vuoden 2025 aikana.

Alkkianvuori sijaitsee Parkano-Vaasa-tien (valtatie 3) länsipuolella. Parkanoon tulee alueelta matkaa noin 28 km, Karviaan noin 22 km. Löydät Alkkianvuorelle ajamalla noin 20 km Parkanosta Vaasan suuntaan valtatie 3:sta. Käänny vasemmalle Karviaan päin. Risteyksestä 7,4 km:n jälkeen käänny vasemmalle Alkkianvuorentielle. Tienhaarassa myös Luontopolku-kyltti. Aja 1,3 km, kunnes löydät polun alkupisteessä olevat opastustaulut ja kodan.

Luontoliikuntaa ja retkeilyä Käpykintukalla sekä Kustaa Hirven luontopolulla Kaidoillavesillä

Kaitojenvetten Geopark -kohteeseen voi tutustua mukavasti retkeillen ja luonnossa liikkuen Käpykintukan maastoliikuntareittiä pitkin. Reitti alkaa Käenkoskelta (Hiihtokeskuksentie) ja päättyy Metsämuseolle (Rännärinmuseotie). Reitin pituus on noin 7 km. Matkalla voit pysähtyä ihmettelemässä Sormikiveä tai Messukalliota. Metsämuseolla sijaitsee perheen pienimmille suunnattu Kustaa Hirven 2 km pituinen luontopolku tehtävätauluineen. Metsämuseon alueella kaksi nuotiopaikkaa ja puuvaja löytyy savottakämpärakennuksen vierestä. Kaidatvedet tarjoaa mukavan ulkoilumahdollisuuden ollessa samalla historiallinen kulkutie Hämeestä Pohjanmaalle. Kaitojenvetten läpi kulkee myös Parkanon reitin melontareittiosuus.



Liikuntapalveluiden maksuttomat jumpat ja liikunta- sekä kuntosalivuorot

**Kuntojumppa torstaisin 19.9. alkaen
klo 10:50–11:50 Parkanon urheilutalolla.**

- Perusjumppaa eri välineitä käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskuntoa sekä venyttelyt.



**Ikäihmisten tasapainojumppa torstaisin
19.9. alkaen klo 9:45–10:45**

Parkanon urheilutalolla.

- Ikäihmisille suunnattu tasapainoa, liikkuvuutta sekä lihaskuntoa kehittävä jumppa. Tunnilla käytetään eri välineitä. Tunnilla mennään myös lattiatasoon, mutta ohjaaja antaa tarvittaessa vaihtoehtoja liikkeisiin.



Omatoimiset perheliikuntavuorot

lauantaisin 21.9. alkaen klo 9–12 Parkanon urheilutalolla.

- HUOM! Jos urheilutalolla pelejä tai tapahtumia, perheliikuntavuorot peruuntuvat. Tarkista ajankohtainen lista tapahtumista ja vuorojen peruutuksista urheilutalon ilmoitustaululta tai <https://www.parkano.fi/urheilutalon-liikuntasali/>. Perheliikuntavuoron käyttäjiä ei ole vakuutettu kaupungin toimesta.

Urheilutalon kuntosali

- Kuntosali on vapaassa käytössä aamu-, päivä- ja ilta-aikoina urheilutalon aukiolojen puitteissa, lukuun ottamatta varattuja vuoroja, jotka näkyvät urheilutalon kuntosalin ovesa tai <https://www.parkano.fi/urheilutalon-kuntosali/>

Bocciaa ja kuntosalivuoroja senioriväelle

Boccia ja tarkkuuspeliryhmä

Missä ja milloin? Parkanon urheilutalon liikuntasalissa tiistaisin klo 12.30-14.00. Ensimmäinen kerta 24.9., jolloin myös info. Toiminta jatkuu 3.12. asti syyskauden osalta. Vuoden 2025 kerrat ilmoitetaan myöhemmin.

Mitä tehdään? Pelaamme bocciaa ja eri matalankynnyksen tarkkuuspelejä rennolla meiningillä hyvässä yhteishengessä. Jokaisella kokoontumiskerroilla tarjolla kahvia ja kastettavaa.

Osallistumismaksu koko kauden toimintaan on 10 €. Ilmoittautuminen etukäteen 044-7865512 tai paikan päällä. Ohjaajana toimii Antti liikuntapalveluilta.

Seniorikuntosalit ja kuntosaliajat

Seniorikuntosali Rauhalan palvelukeskuksessa avoinna ma-su klo 7-18.

Huom! Torstaisin kuntosali varattu klo 9-10.

Omatoiminen seniorikuntosali

Pappilanpolun tukiasuntojen alakerrassa Lähitorin aikana perjantaisin klo 13-15. (kulku päätyovesta)

Lisätiedot vapaa-aikapalveluilta 044-7865512/Antti tai 044-7865516/Elisa



Yleisöluisteluvuorot

Parkanon kaupungin liikuntapalveluiden tarjoamat luisteluvuorot Parkanon jäähallissa (Koulukatu 8)

Vuorot alkavat ma 2.9.2024
ma-pe klo 15.00-16.30

Mailavuoro on maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin, jolloin on kypärän käyttöpakko.

Mailaton vuoro tiistaisin ja torstaisin, jolloin kypärän käyttösuositus.

Pukuhuoneet 5, 6 ja 7 on varattu luistelijoiden käyttöön.

Luisteliijoita ei ole vakuutettu kaupungin toimesta, joten luistelu tapahtuu omalla vastuulla.

Varmistathan vuorot osoitteesta www.parkanonkiekko.fi



Lisätiedot vuoroista

Antti Luusalo, puh. 044 7865 512

Veli-Matti Pölönen puh. 044 7865 513



PYSÄYTTÄVÄ

PARKANO

Harrastamisen Suomen mallin kerhot

Lukuvuosi 2024 - 2025

Maksuttomia kerhoja
peruskoululaisille
koulupäivän yhteydessä.

Liikuntaa
Tanssia
Koodausta

Kuntosalia
Taidetta
eSporttia



Kokkailua
Lautapelejä
Jääkiekkoa

Uuden
oppimista
ja kivaa
yhdessä
tekemistä!

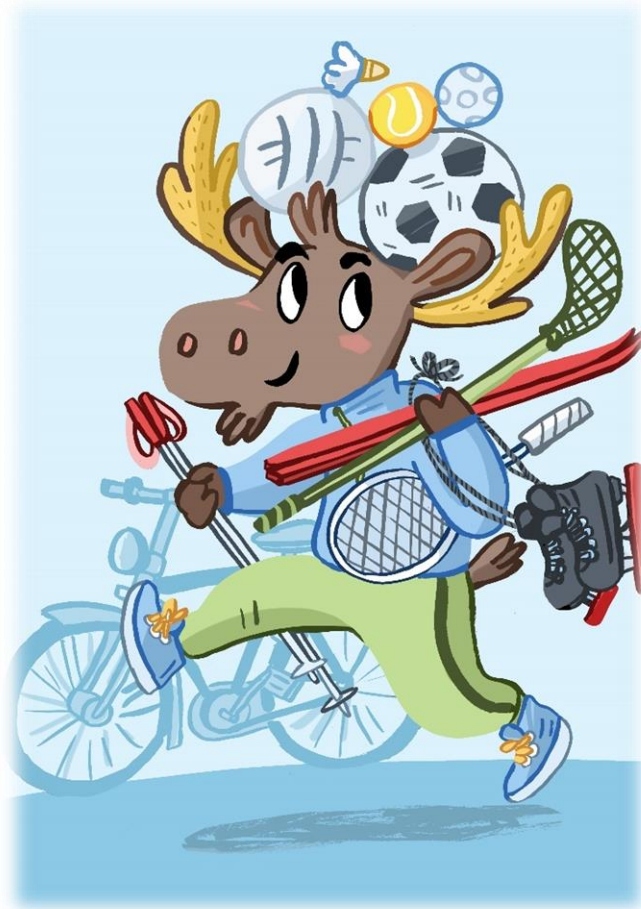


**HARRASTAMISEN
SUOMEN MALLI**

Lisätietoja:
Vapaa-aikatoimen
ohjaaja Elisa Vahosalmi
044 7865 516

Liikkuva Parkano lajikokeilukerrat ja liikuntatapahtumat 2024–2025

Tervetuloa kokeilemaan eri lajeja ja innostumaan eri liikuntamuodoista. Lajikokeilukerroille voit tulla mukaan haluamallasi tavalla - mitkä lajit tai tapahtumat sinua voisi kiinnostaa? Tavoitteena on saada parkanolaisia liikkeelle ja tarvittaessa järjestää toimintaa suosituimmiksi osoittautuneiden liikuntamuotojen tai -lajien pariin. Lajikokeilukertoja on 1-3 kertaa kuukaudessa ja liikuntatarjottimen seuraavilta sivuilta löydät listan, mitä milloinkin on luvassa. Huom! Jotkin lajikokeilukerrat saattavat vaatia ennakkoilmoittautumisen ja lajikokeilujen kuvauksissa selvennetään lajin vaatavuustasoa. **Katso tapahtumakohtaiset lisätiedot lähempänä kulloistakin toimintaa vapaa-aikapalveluiden tiedotuskanavista (sosiaalinen media) tai www.parkano.fi/liikunta.** Liikuntapalvelut pidättää oikeuden mahdollisiin muutoksiin ja tiedottaa niistä tapauskohtaisesti.



Liikkuva Parkano

LAJIKOKEILUT JA LIIKUNTATAPAHTUMAT
SYYSKAUSI 2024

To 26.9.

Maastopyöräilyä

Suunnattu maastopyöräilyä harrastaville paikkakuntalaisille. Kokoon-tuminen Puntilla klo 16.30, missä sovitaan yhteinen iltalenkki n. 15-25km. Mukaan oma maastopyörä, muu maastopyöräilyvarustus ja juomapullo. Lisätiedot/ilmoittautumiset: 044-7865512/ antti.luusalo@parkano.fi 24.9. mennessä.

Lähiliikuntareitin sauvakävelykierros

Lähtö kaupungintalon pihasta klo 17. Ylle säänmukainen lenkkivarustus omat kävelysauvat. Mikäli ei löydy omia kävelysauvoja, tiedustele lainasauvoja etukäteen liikuntapalveluilta. Kierroksen pituus n. 5km ja soveltuu hyvän kävelykunnan omaaville kuntalaisille. Matkavauhti on rento. Ei ennakkoilmoittautumisia

To 10.10.

La 12.10.

Laji tutuksi - Sulkapallo

Puntilla klo 12-14. Mukaan voi ilmoittautua yksin tai kaverin kanssa parina. Opetellaan sulkapallon perustaitoja ja pelataan paljon. Lisätiedot/ilmoittautumiset: 044-7865512/ antti.luusalo@parkano.fi 24.9. mennessä.

Jooga ja pilates

Tervetuloa kokeilemaan joogaa ja pilatesta Parkanon urheilutalolla. Soveltuu aloittelijoille, mutta harrastusta jo kokeilleetkin mahtuu mukaan. Pilatestunti klo 13-14 ja Joogatunti klo 14.15-15.45. Ei ennakkoilmoittautumisia. Mukaan jumppavarustus, juomapullo ja oma jumppa-alusta

La 9.11.

Su 15.12.

Laji tutuksi - Padel

PG-areenalla, teollisuustie 9. Kerää neljän hengen peliporukka kasaan ja ilmoittautukaa ryhmänä. Suunnattu padelistä kiinnostuneille ja vähän lajia pelanneille tai aloittelijoille. Pelivuoroilla opastetaan ja ohjataan lajin pariin. Pelivuorot klo 9-10.30, 10.30-12.00, 12.00-13.30 ja 13.30-15.00. Pelivuorot täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Lisätiedot/ilmoittautumiset: 044-7865512 antti.luusalo@parkano.fi 8.12. mennessä

Lisätiedot lajikokeilusita ja liikuntatapahtumista antti.luusalo@parkano.fi / 044-7865512

Liikkuva Parkano

LAJIKOKEILUT JA LIIKUNTATAPAHTUMAT
TALVIKAUSI 2024

La 18.1.

Tansillista ryhmäliikuntaa Puntilla

Rentoa ja tansillista ryhmäliikuntaa, jossa hiki virtaa ja pidetään hauskaa. Ryhmäliikuntatunti pidetään urheilutalolla klo 14-15 ja mukaan voi tulla aloittelijat, sekä kokeneemmatkin. Mukaan sisäliikuntavarustus ja oma juomapullo. Tarkempi tanssiliikuntamuoto selviää myöhemmin ja lisätiedot tapahtumasta www.parkano.fi/liikunta

Kaiken kansan hiihtoretki Visurissa

Hiihtoretkitapahtuma perinteisen tyylin laduilla Visurin lenkkimaastoissa klo 10-14. Lähtö omalla aikataululla ja omatoimisesti Visurin 5km lenkille. Lenkin puolella välissä liikuntapalveluiden latukahvila ja tarjottavaa. Lähtö liikkeelle laduille vaikka koko perheen voimin helpolle perinteisen latu-uralle Visuriin- Lähtöpaikka Karviantien varressa, jossa parkkitilaa autoille. Huom! sää/lumutilanne varaus.

La 15.2.

La 8.3.

Lumikenkäretki Viinikanpururadan maastoissa

Lähtö kokeilemaan lumikenkäilyä Viinikan lähimetsiin. Lähtöpaikka ja aika: Viinikan kuntorata klo 10. Retken kesto n. 1,5-2h tuntia. Mukaan säänmukainen talviliikuntavarustus ja oma juomapullo. Retkelle mahtuu 10 retkeilijää ilmoittautumisjärjestyksessä. Lumikengät löytyvät liikuntapalveluilta, mutta omillakin voit osallistua. Lisätiedot/ilmoittautumiset: 044-7865512/ antti.luusalo@parkano.fi 5.3. mennessä. Huom! Sää ja lumutilannevaraus

Uintireissu Kankaanpään

Uintireissu Kankaanpään uudistettuun uimahalliin. Tapahtumasta ilmoitetaan tarkemmat lisätiedot myöhemmin ja ne löytyvät vapaa-aikapalveluiden somesta sekä www.parkano.fi/liikunta -sivustolta.

La 29.3.

La 12.4.

Tutustu tanssiin

Tutustu tanssiin toteutetaan ryhmäliikuntatapahtumana, jossa jokainen osallistuja saa tutustua myöhemmin valittuun soolotanssimuotoon. Tanssin ammatillaisen vetämä tunti soveltuu aloittelijoille ja soolotanssiharrastuksesta kiinnostuneille. Tanssin kokeilukerta pidetään Parkanon urheilutalolla klo 14-15.30. Mukaan sisäliikuntavarustus ja oma juomapullo. Tarkemmat tiedot tapahtumasta ilmoitetaan myöhemmin. www.parkano.fi/liikunta

Lisätiedot lajikokeilusita ja liikuntatapahtumista antti.luusalo@parkano.fi/044-7865512

Liikkuva Parkano

LAJIKOKEILUT JA LIIKUNTATAPAHTUMAT
KEVÄTKAUSI 2024

La 26.4.

Lajittutuksi - Boccia ja Pickleball

Ohjatut lajitutustumiset - boccia ja pickleball
Boccia ryhmä 1. klo 13-14 max. 12 hlöä, ryhmä 2. klo 14-15 max 12 hlöä.
Paikka Parkanon urheilutalo. Ennakko ilmoittautuminen
antti.luusalo@parkano.fi 23.4. mennessä.

Pickleball ryhmä 1. klo 15-16 max. 12 ja ryhmä 2. klo 16-17 max 12 hlöä.
Parkanon urheilutalo. Ennakko ilmoittautuminen
antti.luusalo@parkano.fi 23.4. mennessä.

Ulkokuntosalilaitteet haltuun

Mitä tuolla tehdään? Mihin lihaksiin se vaikuttaa? Miten laite toimii? Muun muassa näihin kysymyksiin saa vastauksia. Parkanon ulkokuntosali antaa loistavat mahdollisuudet monipuoliseen kuntoiluun kaikenlaisille. Liikuntapalvelut antavat Pappilansalmen ulkokuntosalin laitteiden opastusta ja treenivinkkejä klo 17-18 välisellä aikana kevät illassa. Tervetuloa käväisemään paikalla.

Ti 29.4.

La 10.5.

Ulkojumppaa Pahkalan urheilukentän viheriöllä

Lähde mukaan 10.5. unelmien liikuntapäivän massajumppatunnille kuntoilemaan. Jumppatunti on matalan kynnyksen toimintaa ja sopii aloittelijoille - liikutaan oman jaksamisen mukaan. Tapahtumassa jumpataan isolla porukalla Pahkalanniemen urheilukentän nurmella klo 13-14. Huonon sään sattuessa varapaikkana Parkanon urheilutalo. Tervetuloa kaiken ikäiset ja kuntoiset jumppajat mukaan unelmien liikuntapäivän jumppaan.

Kirkkojärven kävely ja hölkkä

Liikuntapalvelut järjestää lenkkeilytempauksen Kirkkojärven ympäri (n. 7km). Yhteislähtö tapahtuu kaupungintalon takapihalta klo 13. Jokainen osallistuja saa kiertää lenkin kävelen tai hölkkäen omalla tahdillaan. Osallistujille osallistumistarra ja maalissa kaupungintalon takapihalla kahvia, mehua ja kastettavaa. Lisäksi mahdollisuus osallistua kilpasarjaan. Lisätietoja tapahtumasta lähempänä ajankohtaa.

La 24.5.

La 31.5.

Melontakokeilua ja -opastusta Pappilansalmella

Tervetuloa testailemaan melontaa kahden hengen inkkarikooteilla klo 12-14 välillä. Liikuntapalvelut antaa vinkkejä melontaan ja mahdollisuus heittää melontalenkki kokeilun aikana lähivesialueella. Kanootit laitetaan vesille ulkokuntosalin rannasta (Rantakodonkatu). Kokeilijoilta vaaditaan uimataito. Alle 18-vuotiaat huoltajan kanssa tai huoltajan suostumuksella. Huom! Säävaraus

Lisätiedot lajikokeilusita ja liikuntatapahtumista antti.luusalo@parkano.fi / 044-7865512

Liikunta- ja urheiluseurat tiedottavat

LAADUKASTA TOIMINTAA HYVÄSSÄ SEURASSA



JÄÄKIEKOSTA HIENO HARRASTUS JUURI SINULLE!

- Tyttökiekko (6-vuotiaista ylöspäin)
- Leijona-kiekkokoulu (4-8-vuotiaat)
- U8 (2017 & 2018)
- U10 (2015 & 2016)
- U11 (2013 & 2014)
- U14 (2011)
- Naisten joukkue
- Miesten edustusjoukkue
- Konkarit +30
- Konkarit +50



Lisätiedot:
Jose Ylisalo
050 336 2217

seuratyontekija@parkanonkiekko.fi



JÄÄKIEKKO

www.parkanonkiekko.fi

Salibandyä Parkanossa

**Salibandykerhot
(2017-2018) ja (2019-nuoremmat)**

T14: (2011-2012)

T16: (2009-2010)

P11: (2014-2016)

P13: (2012-2013)

P16: (2009-2010)

Naiset: 3.Div

Miehet: 4.Div



**Lisätiedot Antti Luusalo
050 5730751
www.papo.fi**



SALIBANDY
Love the way you play.

Parkanon Naisvoimistelijat tiedottaa!

Jumpat alkavat 2.9.2024

Maanantai

- 10-11 IKIVIREÄT** Puntti
- 17-18 KUNTOJUMPPA** Puntti
- 19-21 SALIBANDY** Puntti



Keskiviikko

- 17-17.45 LIIKUNTALEIKKIKOULU 3-4 V.** Puntti (Alkaa 11.9.)
- 17.45-18.30 LIIKUNTALEIKKIKOULU 5-6 V.** Puntti (Alkaa 11.9.)
- 18.30-19.15 POMPPIS 7-8 V.** Puntti (Alkaa 11.9.)
- 18-19.30 KUNTOPIIRI** Ala-aste

Torstai

- 17.15-18 VILLASUKKAVENTTELY** Ala-aste

Liikuntaleikkikoulu ja Pomppis 40 €/syksy ja kevät
 Ilmoittautumiset LLK:n ja Pomppikseen:
 044 308 9772 (miel. viestillä) tai suvi.rintamaki@gmail.com.
 Ilmaiset jumpat viikolla 36 ja 37. Viikolla 38
 jaamme jäsenmaksulomakkeita, ei käteismaksua.

www.parkanonnv.fi

parkannonnaisvoimistelijat@gmail.com
 Parkanon Naisvoimistelijat Facebookissa!
 Tervetuloa liikkumaan hyvässä seurassa!





Lentopallo

**2016-2017 syntyneiden tyttöjen (7-8v) lentopallo starttaa
Parkanossa maanantaina 2.9. klo 18-19:15
Parkanon urheilutalolla.**

**Ensimmäisellä viikolla (vk 36) harjoitukset
ovat vain maanantaina.**

**Harjoitukset jatkossa maanantaisin klo 18:00-19:15
ja perjantaisin 17:30-18:45.**

Mukaan sisäpelikengät ja vesipullo.

Tule kokeilemaan ja löydä uusi harrastus!



ILMOTTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

Johanna Kaunismäki
0407162250

Tiina Majalahti
0407358322

Tule mukaan
**painonnosto-
 harrastukseen!**



*Painonnosto sopii niin tytöille kuin pojillekin
 ja harrastuksen voi aloittaa ikään katsomatta.
 Laji kehittää erinomaisesti liikkuvuutta,
 tasapainoa, voimaa ja nopeutta.*

Harjoituksia järjestetään viikottain Parkanon Urheilutalolla.
 Ajantasaiset tiedot löytyvät seuran nettisivulta

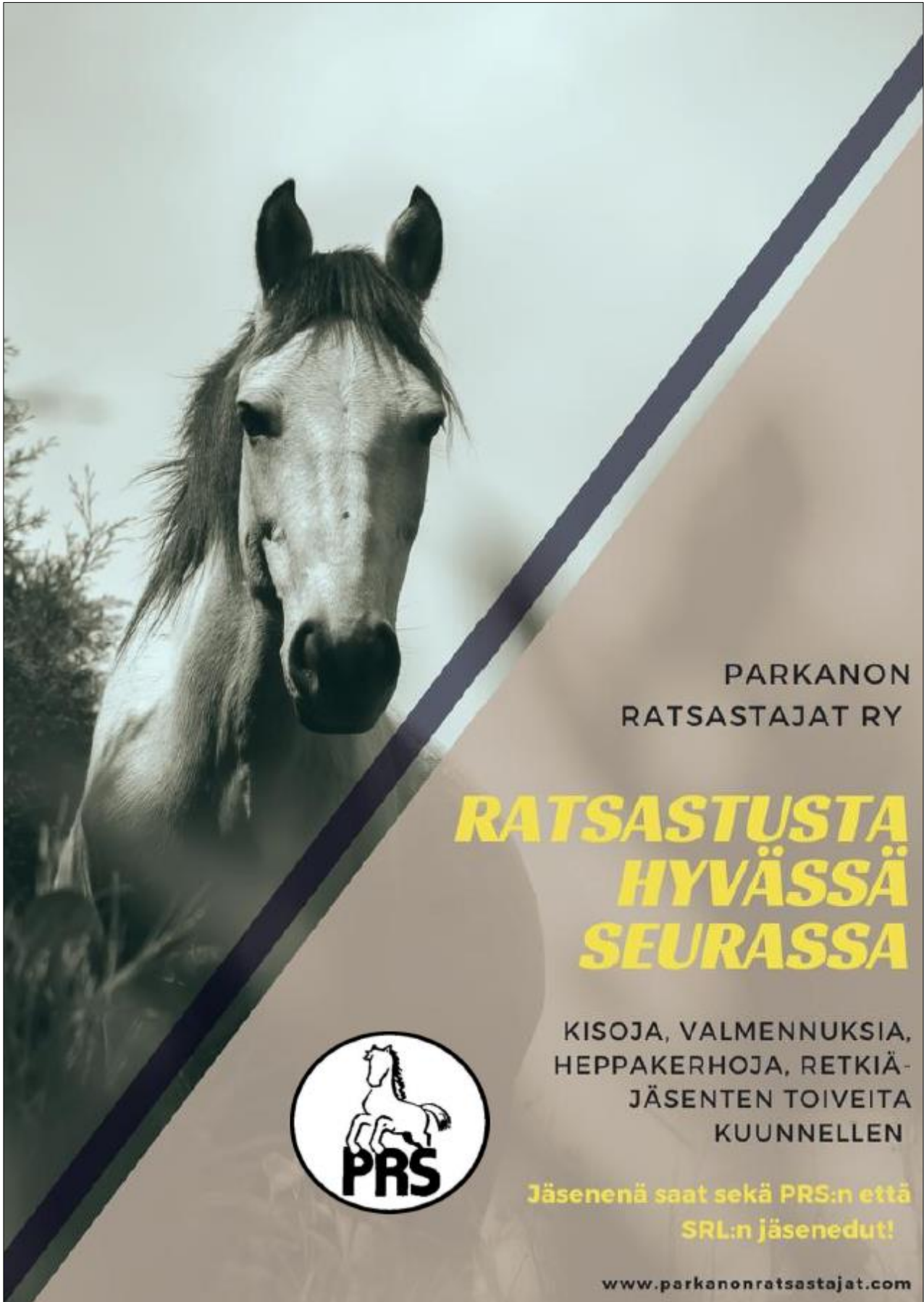
www.parkanonpuntti.net

Kysy lisää ja ilmoittaudu harjoituksiin:
 040 509 3809/Miira Kuusikko



Seuraa meitä
 myös somessa!

1990 perustettu Parkanon Puntti on yksi Suomen
 parhaimmista painonnostoseuroista.
 Jäseniä on yli 200, aktiivisia nostajia on noin
 kolmekymmentä ja osa heistä myös kilpailee.




PARKANON
RATSASTAJAT RY

**RATSASTUSTA
HYVÄSSÄ
SEURASSA**

KISOJA, VALMENNUKSA,
HEPPAKERHOJA, RETKIÄ-
JÄSENTEN TOIVEITA
KUUNNELLEN

**Jäsenenä saat sekä PRS:n että
SRL:n jäsenedut!**

www.parkanonratsastajat.com





**PADELHALLI
&
GOLFSIMULAATTORI**

Lisätiedot ja varaukset

pg-areena.fi

TEOLLISUUSTIE 9

Meillä pelaat padelia ja golfia ympärivuotisesti
laadukkaissa sisäolosuhteissa

Parkanon kamppailuseura ry

KARATE

**PERUSKURSSIT ALKAVAT
TI 3.9.2024**



**KURSSEILLE VOI
TULLA MUKAAN
KOKO SYYSKUUN
AJAN!**

JUNNUKARATE 10-12 V.
tiistaisin ja perjantaisin klo 17.00-
18.00 - Kurssimaksu 90€

AIKUISET JA YLI 13 V.
tiistaisin ja perjantaisin klo 18.00-19.00
Kurssimaksu 100€

Harjoituspaikkana seuran oma sali, Parkanontie 33



ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIETOA

parkanonkarate@gmail.com Juha Tuominen/ 040 562 6407

KAMPPAILUA

KUNTOILUA

ITSEPUOLUSTUSTA

PARKANON SULKAPALLOSEURA

Seuran tarkoitus on kehittää ja tukea sulkapallotoimintaa Parkanossa järjestämällä seuran jäsenille harjoitusvuoroja sekä osallistumalla alueella tapahtuvaan kilpailu- ja valmennustoimintaan.

Pelivuorot: <https://www.parkano.fi/urheilutalon-liikuntasali/>



Sulkiskoulu

Sulkiskoulu on tarkoitettu sekä uusille että jo aikaisemmin mukana olleille lapsille ja nuorille (tytöt/pojat).

Käytössä on vuorosta riippuen 1-3 kenttää, joten n. 10 junioria mahtuu ryhmään mukaan

Sulkiskoulu toteutetaan mikäli saadaan riittävästi osallistujia mukaan. Ilmoittautumiset mielusti etukäteen valmentajalle (yhteystiedot alla)

Lisätietoja sulkiskoulusta:

Marko Marsela

marko.marsela@elisanet.fi / 040-5211575





PARKANON URHEILIJOIDEN TALVEN 2024-2025 YLEISURHEILUKOULU

**Yleisurheiluohjausta 7-12 vuotiaille
KESKIVIIKKOISIN KLO 16:00-17:15
(18.9.2024-9.4.2025)**

Hinta 40€/syksy ja 40€/kevät.

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Kimmo Kyösti
050 514 9422 tai kimmo.kyosti@pp.inet.fi**

Hallikilpailuja järjestetään 8 kertaa sunnuntaisin
klo 11:00-13:00. Hallikisapäivät ja lajit löytyvät
www.parkanonurheilijat.fi/yl -sivulta
myöhemmin syksyllä.

TERVETULOA MUKAAN!

Parkanon Seudun Hengitysyhdistys / kaikille avoimia ryhmiä 2024

- Hengitysjumppa 1. ti klo 16.30-17.30, Parkanon kirjaston elämystila, Parkanontie 57, 10 € / kausi, vaihtuvat ohjaajat
- Hengitysjooga ti klo 17.30-19, Parkanon kirjaston elämystila, Parkanontie 57, 10 € / kausi, ohjaajana Maarit Huttula
- Hengitysjumppa 2. ke klo 14-14.30, Parkanopirtti, Parkanontie 48 A, yhteistoiminnassa Parkanon Setlementin kanssa, ohjaajana Liisa Kuuhiimo, maksuton.
- Hengitysjumppa 3. to klo 14-14.30, Parkanon kirjaston elämystila, Parkanontie 57. Ohjaajana Liisa Kuuhiimo, maksuton.

Uintimatkat Ikaalisten kylpylään, kerran kuukaudessa, 4.10./ 8.11./13.12.
Lähtö Parkanon matkahuollosta klo 14.45, paluu 18. Kylpylässä uinti /
vesijumppa tai keilaus. Ilmoittaudu Marjatalle 040 8342654. Hinta 15 €.

Lisätietoa yhdistyksen toiminnasta sekä tapahtumista:

www.hengitysyhdistys.fi/parkanonseutu/ sekä
puheenjohtaja Marjatta Rintala, puh. 040 8342654 /
marjatta.rintala@ippnet.fi



Tiedotuskanavia

Näiden linkkien takaa voi hakea tietoa erilaisista tapahtumista ja toiminnoista!



@vapaa-aikapalvelutparkano
@Parkanonkaupunki



@parkanon_kaupunki
@parkanonnuoli
@parkanonnuorisopalvelut

Kaupungin tapahtumakalenteri:
www.parkano.fi/tapahtumat/

Lisäksi tapahtumista ilmoitetaan keskiviikkoisin ilmestyvässä Ylä-Satakunta-lehdessä.

Ja muistattehan ilmoitella myös omat tapahtumat ja toiminnot kaupungin tapahtumakalenteriin!

www.parkano.fi/tapahtumakalenteri/