

PARKANO

LIIKUNTATARJOTIN 2025–2026



Sisällys

Liikuntapalvelut tiedottavat	3
Liikuntapalveluiden ohjattua ja omatoimista liikuntaa.....	4
Liikkuva Parkano.....	10
Harrastamisen Suomen malli.....	11
Padel Parkano.....	12
Parkanon Kiekko	13
Parkanon Ponteva Salibandy	14
Parkanon Ponteva Telinevoimistelu.....	15
Parkanon Ponteva Hapkido	16
Parkano Airsoft.....	17
Parkanon kamppailuseura	18
Parkanon Puntti	19
Parkanon Urheilijat Lentopallo	20
Parkanon Urheilijat Frisbeegolf.....	21
Parkanon Urheilijat Yleisurheilu ja Kuntourheilu.....	22
Parkanon Naisvoimistelijat	23
Parkanon Ratsastajat.....	24
Parkanon Sulkapalloseura	25
Parkanon Seudun Hengitysyhdistys	25
Parkanon Mölkköseura.....	26

Liikuntapalvelut tiedottavat

Syksy on taas koittanut ja uuteen **liikuntatarjottimeen** on koottu kaupungin liikuntapalveluiden toimintoja sekä liikunta- ja urheiluseurojen harrastetarjontaa kaudelle 2025-2026. Liikuntatarjotin on vuosittainen kaupungin liikuntapalveluiden ja seurojen välisen yhteistyön tulos, johon kootaan kaupungin liikuntatoiminnan lisäksi seurojen tulevan kauden tiedotteet tarjonnasta. Suurin osa seuroista ja liikuntaa järjestävistä toimijoista onkin esillä tämän kauden tarjottimessa edellisvuosien tapaan. Liikuntatarjottimen tiedot on kerätty eri seurojen ilmoitusten perusteella. Parkanon kaupungin liikuntapalvelut ei vastaa tarjottimen voimassaolokauden aikana tulleista muutoksista ja varaa oikeuden muutoksiin omissa liikuntatarjonnissaan. Liikuntatarjottimen tiedot on hyvä tarkistaa tarjoajan nettisivuilta tai muusta tiedotuskanavasta. Parkanossa liikuntaharrastuksia tarjoaa seurojen ja kaupungin liikuntapalveluiden lisäksi myös yksityinen liikunta-alan sektori ja Sasky Petäjä-opisto. Parkanon laajasta liikuntaharrastustarjonnasta on mahdollisuus löytää jokaiselle oma liikuntaharrastus. Lisäksi kaupungin liikuntapalveluiden liikuntapaikat tarjoavat monipuolisesti mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaa ympäri vuoden.

Liikuntasalit, liikuntavuorot ja liikuntapaikat

Parkanon kaupungin liikuntasaleilla on vielä joitain 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 ja Liikuntapaikkojen vakiovuorot

www.parkano.fi sivuilta Parkanon karttapalvelusta löydät kätevästi kaikki Parkanon liikuntapaikat kuvauksineen suoraan kartalta. Karttapalveluun on myös merkattuna maastoliikuntareitit, kuntoradat, leikkipuistot sekä retkeily- ja melontareitit. <https://www.parkano.fi/liikunta/> sivuilta liikuntapaikkojen käyttövuorot ja tapahtumat- välilehdeltä löydät reaaliaikaisesti päivittyvät kalenterit liikuntapaikkojemme osalta.

YHTEYSTIEDOT:

Vapaa-aikakoordinaattori, Elisa Vahosalmi, 044-7865516, elisa.vahosalmi@parkano.fi
 Nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja, Antti Luusalo, 044-7865512, antti.luusalo@parkano.fi
 Liikuntapaikat, Veli-Matti Pölönen, 044-7865513, veli-matti.polonen@parkano.fi
 Liikuntapaikkojen hoitajat, 0447865514

Liikuntapalveluiden ohjattua ja omatoimista liikuntaa

Kuntojumppa torstaisin 11.9.alkaen, klo 10:50–11:50 Parkanon urheilutalolla.

- Perusjumppaa eri välineitä käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskuntoa sekä venyttelyt.
- Ei ennakkoilmoittautumista. Jumppa on maksuton. Ohjaajana toimii Sanna Perälä

Ikäihmisten tasapainojumppa torstaisin klo 9:45–10:45 Parkanon urheilutalolla 11.9.alkaen.

- Ikäihmisille suunnattu tasapainoa, liikkuvuutta sekä lihaskuntoa kehittävä jumppa. Tunnilla käytetään eri välineitä. Tunnilla mennään myös lattiatasoon, mutta ohjaaja antaa tarvittaessa vaihtoehtoja liikkeisiin.
- Ei ennakkoilmoittautumista. Jumppa on maksuton. Ohjaajana toimii Sanna Perälä

Vanhempivauva- jumppa torstaisin klo 13:30–14:15 Parkanon urheilutalolla 11.9.alkaen.

- Vanhempivauva-jumppa on vanhemman ja vauvan yhteinen jumppa, jossa vauva toimii painona erilaisissa liikkeissä.
- Vauvalle oma alusta/peitto mukaan
- Ei ennakkoilmoittautumista. Jumppa on maksuton. Ohjaajana toimii Sanna Perälä

Omatoimiset maksuttomat perheliikuntavuorot lauantaisin 13.9. 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.
- Perheliikuntavuoroilla voi harrastaa omatoimisesti eri liikuntalajeja urheilutalon mahdollisuuksien mukaan. Liikuntasalin tilaa ja lohkoja käytetään yhteispelillä, jolloin eri osioissa voi toimia useita eri ryhmiä ja pelejä yhtäaikaaisesti

Bocciaryhmä senioreille Parkanon urheilutalon liikuntasalissa tiistaisin klo 12.30–14.00. Ensimmäinen kerta 9.9.

- Pelaamme bocciaa matalankynnyksen rennolla meiningillä hyvässä yhteishengessä. Jokaisella kokoontumiskerroilla tarjolla kahvia ja kastettavaa pelien välissä.
- Osallistumismaksu koko kauden toimintaan on 10 €. Ilmoittautuminen ryhmään ensimmäisellä kerralla paikan päällä. Myöhemminkin on mahdollisuus tulla mukaan. Ohjaajana toimii Antti liikuntapalveluilta.

Työikäisten kuntouttava liikuntaryhmä keskiviikkoisin klo 10.30–12.00 Parkanon urheilutalolla (kauden edetessä muillakin liikuntapaikoilla) ensimmäinen kerta ke 10.9. urheilutalolla.

- Kohderyhmä: työiässä olevat työttömät, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan liikunnan parissa ja löytää omaan arkeensa liikunnallisia elementtejä. Liikuntaryhmään voi osallistua matalalla kynnyksellä ja toiminta on ilmaista.
- Liikuntaryhmässä luodaan asiakkaiden toiveet huomioiden liikuntakalenteri, josta selviää mitä, milloinkin tehdään. Liikuntaryhmässä annetaan tarvittaessa myös liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta
- Ohjaajana toimii Antti liikuntapalveluita

Soveltavan liikunnan ryhmät maanantaisin klo 13–14 ja 14–15 Parkanon urheilutalolla 8.9. alkaen

- Kohderyhmä: Toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia. Palvelu on tarkoitettu parkanolaisille henkilöille.
- Kohderyhmät on jaettu ohjattuun ryhmään klo 13–14 ja omatoimiseen ryhmään klo 14–15
- Ohjattu ryhmä koostuu mm. palvelutalojen asiakkaista. Ohjatussa ryhmässä monipuolista sovellettua liikuntaa aina pallopeleistä kuntoliikuntaan.
- Omatoimisessa ryhmässä sali ja Puntin välineistö vapaassa käytössä. Ryhmässä voi toimia oman henkilökohtaisen avustajan kanssa tai omatoimisesti asiakkaan tilanteen mukaan. Joka kerralla liikuntapalveluiden työntekijä antaa asiakkaille tarvittavat välineet ja opastuksen sekä toimii valvojana liikuntakertojen aikana.
- Ei ennakkoilmoittautumisia. Soveltavan liikunnan ryhmät ovat maksuttomia
- Ohjaajana toimii Antti liikuntapalveluilta.

Liikkuva Parkano kuntalaisten maksuttomat vapaavuorot Parkanon urheilutalolla maanantaisin klo 15.30–17.00 alkaen 8.9. ja keskiviikkoisin klo 20–21.30 alkaen 10.9. ja sunnuntaisin klo 14:30–16:30 alkaen 14.9.

- Kuntalaisten vapaavuoroilla voit harrastaa omatoimisesti eri liikuntalajeja urheilutalon mahdollisuuksien mukaan. Vapaavuoroilla voit pelaila esim. sulkapalloa, lentopalloa, koripalloa tai salibandyä sekä käyttää vapaassa käytössä olevia urheilutalon liikuntavälineitä.
- Vapaavuoroilla liikuntasalin tiloja ja lohkoa käytetään yhteisapelillä, jolloin eri lohkoissa voi toimia useita eri ryhmiä ja pelejä yhtäaikaaisesti
- Ensimmäisten kahden viikon kerroilla saatavissa opastusta urheilutalon lajimahdollisuuksista ja välineistöstä
- Lisätiedot: Liikuntapalvelut/0447865512

Liikkuva Parkanon nuorten liikuntaryhmät urheilutalolla perjantaisin. 3-6 luokkalaiset klo 15.30-16.30 ja 7-9 luokkalaiset klo 16.30-17.30. Liikuntavuorot alkavat 12.9.

- Nuorten liikuntaryhmät ovat ohjattuja ja niissä liikutaan nuorten suosimien liikuntamuotojen parissa. Ryhmissä toteutetaan erilaisia liikuntaleikkejä ja pelejä, joissa motorisia taitoja kehitetään monipuolisesti.
- Vuoroille ovat tervetulleita myös liikunnasta kiinnostuneet lapset ja nuoret, joiden liikunta-aktiivisuus arjessa on muuten vähäistä
- Ilmoittautuminen ryhmiin koulun Wilma järjestelmän kautta tullee lomakkeella.
- Ryhmät toteutuvat vähintään 5 osallistujalla per ryhmä
- Ohjaajana ryhmissä toimii Antti Luusalo ja palvelu on maksuton

Yleisöluisteluvuorot jäähallilla. Parkanon jäähallissa (Koulukatu 8) ma-ti sekä to-pe klo 15.00-16.30. Vuorot alkavat ma 1.9.2025

- Mailavuoro on maanantaisin ja torstaisin, jolloin on kypärän käyttöpakko.
- Mailaton vuoro on tiistaisin ja perjantaisin.
- Pukuhuoneet 5, 6 ja 7 on varattu luistelijoiden käyttöön.
- Luisteliijoita ei ole vakuutettu kaupungin toimesta, joten luistelu tapahtuu omalla vastuulla. Vuorot ovat maksuttomia.
- Varmistathan vuorot osoitteesta www.parkanonkiekko.fi
- Huom! Varmista viikonloppuvuorojen ajankohdat www.parkanonkiekko.fi

Parkanon liikuntaneuvonta

- Liikuntaneuvonnan tavoitteena on yksilöllisten tarpeiden, motivaation ja lähtötilanteen mukaan löytää keino edistää asiakkaan hyvinvointia.
- Se on tarkoitettu terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville, kaikenikäisille parkanolaisille.
- Lisätietoja liikuntaneuvonnasta saat kaupungin nettisivuilta <https://parkano.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/>
- Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu

Rauhalan palvelukeskuksen seniorikuntosali

- Seniorikuntosali Rauhalan palvelukeskuksessa avoinna ma-su klo 7-18 osoitteessa Pentintie 8.
- Mikäli haluat kuntosalilaitteopastusta tai liikuntaneuvontaa, nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja on paikalla tiistaisin syyskuun ajan klo 10-11.
- Kuntosalien käyttö on maksutonta

Pappilapolun seniorikuntosali

- Pappilapolun tukiasuntojen alakerrassa kuntosali käytössä Lähitorin aikana perjantaisin klo 13-15. (kulku päätyovesta)
- Kuntosalin vapaa käyttö ainoastaan perjantain vuorolla. Muusta toiminnasta erikseen sovitusti.

Urheilutalon kuntosali

- Kuntosali on vapaassa käytössä aamu-, päivä- ja ilta-aikoina urheilutalon aukiolojen puitteissa, lukuun ottamatta varattuja vuoroja, jotka näkyvät urheilutalon kuntosalin ovessa tai <https://www.parkano.fi/urheilutalon-kuntosali/>
- Osoite: Niementie 10. Kuntosalin käyttö on maksutonta

Pappilansalmen ulkokuntosali

- Lähiliikuntareitin yhtenä osana Pappilansalmen rannassa (Rantakodonkatu 6) on monipuolinen ulkokuntosalikokonaisuus kuntalaisten vapaassa käytössä. Ulkokuntosalin laitteisto soveltuu kaiken tasoisille kuntoilijoille. Alue on valaistu, ja alueella on videovalvonta. Ulkokuntosalille pääsee myös autolla. Auto tulee jättää kadun varteen niin, ettei se haittaa muuta liikennettä. Ulkokuntosali on saavutettavissa esteettömästi.



Luontoliikuntaa ja retkeilyä Alkkianvuorella

Näe ja koe muinainen merenranta sekä karu Pohjois-Pirkanmaan vaihteleva 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, arokosteikot ja mukuramänty. Kirkkaalla säällä pohjoisen puolen näköalatasanteelta avautuu upea näköala ympäristöön. Alkkianvuoren reittien

valttikorttina on maaston ja luonnon

monipuolinen vaihtelevuus pienellä

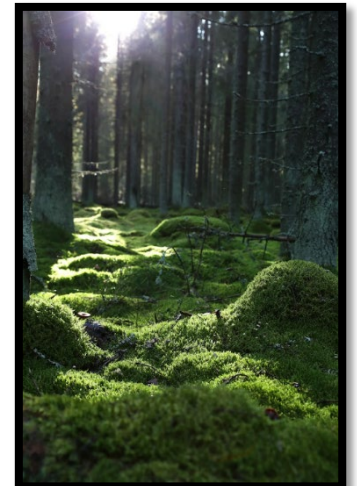
alueella. Päväretkellä voit kokea paljon lyhyessä ajassa ja lyhyellä matkalla.

Alkkianvuoren ja Neva-Lylyn aluetta on kehitetty Parkanon ja Karvian yhteistyöllä ja molemmista kohteista löytyy käymälät, nuotiopaikat ja polttopuuvarastot. Alkkiavuorella, Alkkialammen rannalla on varattavissa uusi saunakämpä

vuorokausivarauksella. Saunakämpän voi varata sähköisellä varauksella kaupungin

nettisivuilta <https://parkano.fi/asuminenjaymparisto/tilapalvelut/vuokrattavat-tilat/>

Alkkianvuori sijaitsee Parkano-Vaasa-tien (valtatie 3) länsipuolella. Parkanoon tulee alueelta matkaa noin 28 km, Karviaan noin 22 km. Alkkiavuoren osoite on Alkkiavuorentie 143, 39750 Parkano



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 112). Reitin pituus on noin 6,5 km. Matkalla voit pysähtyä ihmettelemässä Sormikiveä tai Messukalliota. Metsämuseolla sijaitsee perheen pienimmille suunnattu Kustaa Hirven 2 km pituinen luontopolku tehtävätauluineen. Metsämuseon alueella, museokokonaisuuden yhteydessä, on kaksi nuotiopaikkaa ja puuvaja löytyy savottakämpärakennuksen vierestä. Käenkoskelta Käpykintukan alkupäästä löytyy hiihtolatu- ja kuntorataverkosto eri pituisine lenkkeineen. Lisäksi alueelta löytyy laavu ja nuotiopaikka. Kaidatvedet tarjoaa mukavan ulkoilumahdollisuuden ollessa samalla historiallinen kulkutie Hämeestä Pohjanmaalle. Kaitojenvetten läpi kulkee myös Parkanon reitin melontareittiosuus.



Liikkuva Parkano

Liikkuva Parkano -konsepti järjestää tulevalla kaudella 2025-2026 jälleen erilaisia liikuntatapahtumia ja -kampanjoita sekä lajikokeiluja kaikenikäisille kuntalaisille. Erilaiset liikuntamuodot aina peleistä kuntoliikuntaan kannustavat kuntalaisia liikunnalliseen elämäntapaan ja mahdollistavat uusien liikuntaharrastusten aloittamisen.

Liikkuva Parkano -konseptin toiminnoista tiedotetaan kaupungin nettisivuilla, sosiaalisissa medioissa sekä paikallislehdessä.





PYSÄYTTÄVÄ
PARKANO

Harrastamisen Suomen mallin kerhot

Lukuvuosi 2025 - 2026

Maksuttomia kerhoja
peruskoululaisille
koulupäivän yhteydessä.

Liikuntaa
Tanssia
Pelejä

Kuntosalia
Taidetta
eSporttia

Kokkailua
Ilmaisua
Jääkiekkoa

Uuden
oppimista
ja kivaa
yhdessä
tekemistä!

**HARRASTAMISEN
SUOMEN MALLI**

Lisätietoja:
Vapaa-aikakoordinaattori
Elisa Vahosalmi
044 7865 516

Lue lisää kotisivuilta QR-koodin takaa:
Made with PosterMyWall.com



PADELHALLI & GOLFSIMULAATTORI

Lisätiedot ja varaukset

pg-areena.fi

TEOLLISUUSTIE 9

Meillä pelaat padelia ja golfia ympärivuotisesti
laadukkaissa sisäolosuhteissa

LAADUKASTA TOIMINTAA HYVÄSSÄ SEURASSA



JÄÄKIEKOSTA Hieno Harrastus Juuri Sinulle!

- Tyttökiekkjoukkue
- Leijona-kiekkokoulu (4-8-vuotiaat)
- U7 (2019 & 2020)
- U9 (2017 & 2018)
- U11 (2015 & 2016)
- U13 (2013 & 2014)
- U15 (2011, mukaan pääsee 2010)
- Naisten joukkue
- Miesten edustusjoukkue
- Konkarit +30
- Konkarit +50



JÄÄKIEKKO

Lisätiedot:

Jose Ylisalo

050 336 2217

seuratyontekija@parkanonkiekko.fi

www.parkanonkiekko.fi

SALIBANDYSTÄ HARRASTUS?

SBT PaPo tarjoaa harrastusmahdollisuuksia Parkanossa lapsille, nuorille sekä aikuisille. Meiltä löytyy joukkueita kerhoryhmistä aikuistason kilpajoukkueisiin.

JOUKKUEET, HARJOITUSAJAT JA YHTEYSHENKILÖT KAUDELLA 2025-2026

Junioritoiminta

- Kerhoryhmät // 2018-2020-syntyneet // harjoitusvuoro tiistaisin klo 16.15-18.00// jakaantuen kahteen eri 45 minuutin ryhmään // vastuuvalmentaja Laura Koivula
p. 044 970 5986

- P9-P10 // 2016-2017-syntyneet // harjoitusvuoro torstaisin klo 16-17.30 // vastuuvalmentaja Tapio Karila,
p. 050 317 4277

- P12 // 2013-2016-syntyneet // harjoitusvuorot maanantaisin klo 16-17.30 ja torstaisin klo 17.30-19.00 // joukkueenjohtaja Sanna Perälä,
p. 040 837 6216

- T14 // 2012- ja myöhemmin syntyneet tytöt // harjoitusvuorot tiistaisin klo 18-19.30 ja perjantaisin klo 17-18.30 // joukkueenjohtaja Elina Korttesmaa,
p. 040 846 2919

- P14 // 2011-2013-syntyneet // harjoitusvuorot maanantaisin klo 17.30-19, keskiviikkoisin klo 17.30-19 ja torstaisin klo 19-20.30 // joukkueenjohtaja Saija Kujansuu,
p. 044 088 5688

Aikuistoiminta

- Naiset // harjoitusvuorot tiistaisin klo 19.30-21 ja perjantaisin klo 18.30-20 // joukkueenjohtaja Salla Uusi-Luomalahti,
p. 044 265 9442

- Miehet I // harjoitusvuorot maanantaisin klo 19-20.30 ja perjantaisin klo 20-21.30 // joukkueenjohtaja Marko Hulkkonen,
p. 040 515 7897

- Miehet II // harjoitusvuorot maanantaisin klo 19-20.30 ja perjantaisin klo 20-21.30 // joukkueenjohtaja Anu Turunen,
p. 040 521 6967

Seuratoimintaa mahdollistamassa:

stadium 

Seuraa meitä myös somessa:



@SBT PaPo



@sbtpapo

TELINEVOIMISTELUA PARKANOSSA

PARKANON PONTEVA RY TARJOAA TELINEVOIMISTELUA 6V TÄYTTÄNEILLE JA SITÄ VANHEMMILLE LAPSILLE. HARJOITUSAJAT TORSTAISIN KLO 17-18.20 (RYHMÄ1) JA KLO 18.30-20 (RYHMÄ2)

**KIINNOSTUESSASI OTATHAN YHTEYTTÄ:
telinevoimistelijatpno@gmail.com
TAI P. 0503862464 (TIINA LIELAHTI)**





**Parkanon Pontevara ry tarjoaa
hapkidoa harrastuksena
täysi-ikäisille Pontevan talolla.
Laji sopii niin aloittelijalle
kuin kokeneemmallekin
kamppailijalle.
Kiinnostuessasi, ota yhteyttä
Veeti Lehtiseen p. 0449954316/
veeti.tyo@gmail.com**

Parkano Airsoft Ry



Tervetuloa pelaamaan airsoftia yhdistyksemme pelikentälle Lapinnevalla.

**Yhdistyksemme järjestää pelejä sunnuntaisin ja niihin pelimaksu on 5€
Ilmoittautuminen tapahtuu
<https://kuulaportti.fi/>**

**Yhdistykseltä voi myös vuokrata varusteet viikonloppupelille hintaan 20€
(sis. maskin, aseet, kuulat ja hihanauhat)**

**Suosittellemme kaikkia kiinnostuneita käymään nettisivullamme ja mahdollisesti myös liittymään jäseneksi, jotta pääsette käsiksi yhdistyksen yhteistyökumppaneiden etuihin.
Jäsenille pelimaksut ovat vain 2€**

**Lisää meistä:
<https://parkanoairsoft.weebly.com/>**

Liitykää myös meidän facebook, instagram ja discord kanvalle, jotta pysytte ajantasalla tulevista peleistä ja tapahtumista.

Nettisivut



Facebook



Instagram



Discord



KAMPPAILUA

KUNTOILUA

ITSEPUOLUSTUSTA

Parkanon kamppailuseura ry

KARATE

PERUSKURSSIT ALKAVAT

TI 2.9.2025

JUNNUKARATE 9-12 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€

**ILMOITTAUTUMISET
JA LISÄTIETOA**

parkanonkarate@gmail.com
Juha Tuominen/ 040 562 6407
www.parkanonkamppailu.fi



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

Harjoituspaikkana seuran oma sali, Parkanontie 33

KAMPPAILUA

KUNTOILUA

ITSEPUOLUSTUSTA

Tule mukaan painonnosto- harrastukseen!



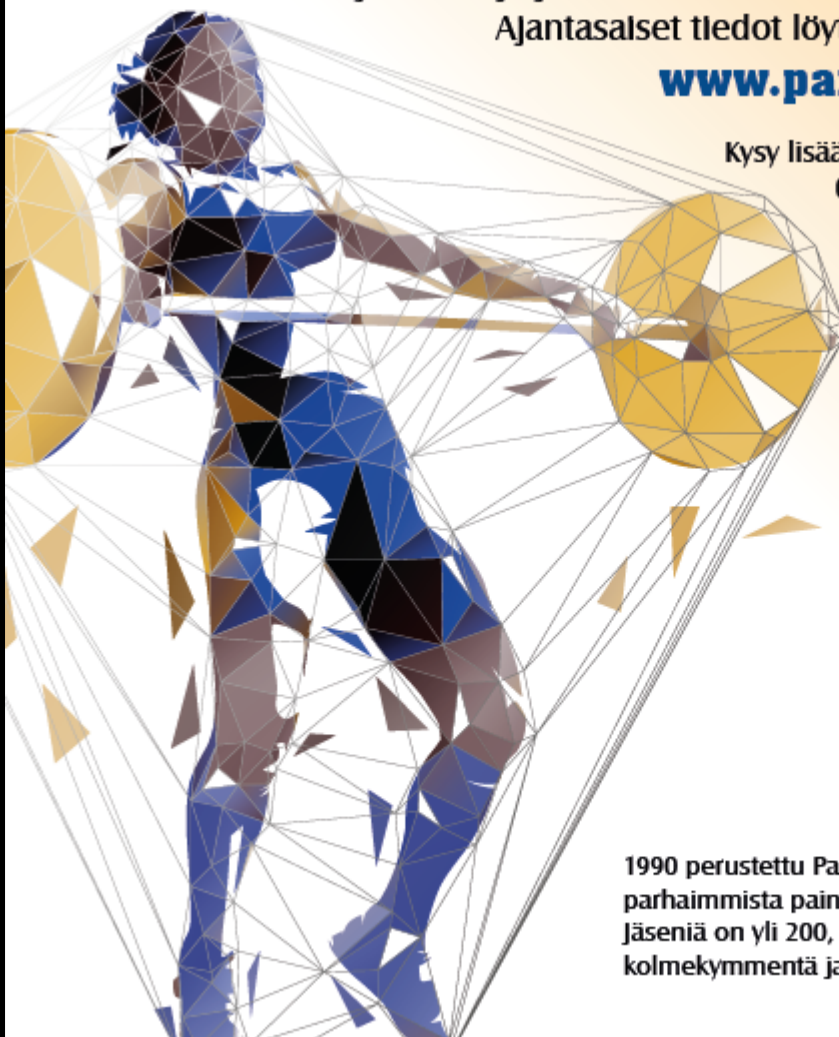
*Painonnosto sopii niin tytöille kuin pojillekin
ja harrastuksen voi aloittaa ikään katsomatta.*

*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.



Lentopallo

**2016-2018 syntyneiden tyttöjen lentopallo
alkaa maanantaina 1.9. Parkanon urheilutalolla.**

**Treenit maanantaisin klo 18-19:30 ja
perjantaisin klo 17.30-18.30**

Mukaan sisäpelikengät ja vesipullo.

**Tervetuloa mukaan kaikki viime kaudella pelailleet ja uudet lajista
kiinnostuneet!**



ILMOTTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

Johanna Kaunismäki
0407162250

Tiina Majalahti
0407358322



Parkanon Urheilijoiden

KIEKONNAKKELIJAT

Kiekonnakkelijat on parkanolainen vuonna 2016 perustettu aktiivinen frisbeegolfseura, joka tarjoaa heti keväästä alkaen joka viikko kaikille avoimia tapahtumia!

Järjestämme matalan kynnyksen viikkokisoja Parkanossa ja Kihniössä kolmella eri radalla sekä muita kilpailuja, kuten mestaruuskilpailut, parikisat ym.

Pahkalan ja Pyhäniemen radat tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden kilpailemisen aloittamiseen. Käenkosken rata tarjoaa haastetta myös kokeneemmille pelaajille.



**OTA MEIDÄN SOMET SEURANTAAN, NIIN SAAT
AJANKOHTAISTA TIETOA TAPAHTUMISTAMME!**



kiekonnakkelijat



Parkanon Urheilijoiden Kiekonnakkelijat



Jaostot: Yleisurheilu, Hühto, Tanssi, Kuntourheilu, Lentopallo ja Frisbeegolf

Yleisurheilujaosto tiedottaa:

PARKANON URHEILIJOIDEN TALVEN 2025-2026 YLEISURHEILUKOULU

Yleisurheiluohjausta 7-12v

ke 16-17.15 (24.9.2025-15.4.2026)

Hinta 40,-/syksy ja 40,-/kevät

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Kimmo Kyösti 050-5149422 kimmo.kyosti@pp.inet.fi

Hallikilpailuja järjestetään 8 kertaa sunnuntaisin klo 11.00-13.00. Hallikisapäivät ja lajit löytyvät Parkanon Urheilijoiden yleisurheilusivuilta myöhemmin syksyllä www.parkanonurheilijat.fi

Kuntourheilujaosto tiedottaa:

Avantouinti Käenkosken saunalla: syyskuu : sauna lämmin su klo 16.30 - 20 ja ti klo 17.30 - 21. Lokakuusta eteenpäin: su klo 16.30 - 20, ti ja to klo 17.30 -21.

Bingo viikoittain Käenkosken ravintolassa tiistaisin klo 18, alkaen 2.9.

KATSO TARKEMMAT TIEDOT
MONIPUOLISESTA TOIMINNASTAMME
WWW.PARKANONURHEILIJAT.FI

PARKANON NAISVOIMISTELIJAT

JUMPAT ALKAVAT 1.9.2025



MA

- Ikivireät klo 10.30–11.30 puntti
- Kuntojumppa klo 17–18 puntti
- Salibandy klo 19.30–21 puntti

KE

- Liikuntaleikkikoulut:
3–4v klo 17–17.45 puntti
5–6v klo 17.45–18.30 puntti
- Kuntopiiri 18–19.30 Lystinmäen sali



TO

- Villasukkavenyttely klo 17.15–18
Lystinmäen sali

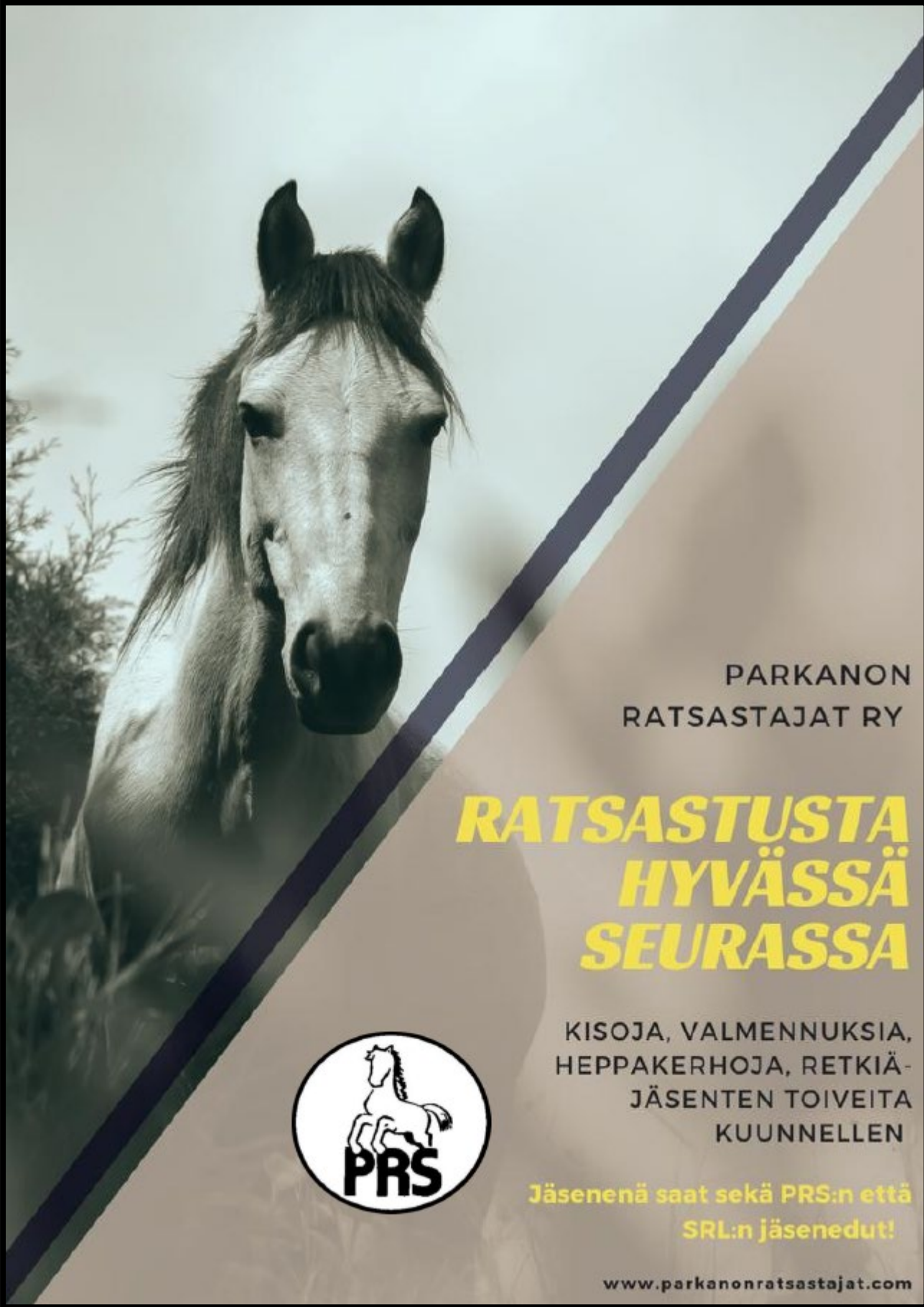
**Huom! Liikuntaleikkikouluun erillinen
ilmottautuminen**

puh. 041 7475120 / Elisa (mielellään viesti).

Ilmaiset tunnit viikoilla 37 ja 38.

39 viikolla jaamme jäsenmaksu lomakkeet.

**Lisätietoa löydät www.parkanonnv.fi,
facebookista sekä instagramista.**



PARKANON
RATSASTAJAT RY

**RATSASTUSTA
HYVÄSSÄ
SEURASSA**

KISOJA, VALMENNUKSIA,
HEPPAKERHOJA, RETKIÄ-
JÄSENTEN TOIVEITA
KUUNNELLEN

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

www.parkanonratsastajat.com



HENGITYSJUMPPA 1.
Tiistai klo. 16.30–17.30
Alkaen 2.9. – jatkuu
16.12.2025. Parkanon
Kirjaston Elämystila
Parkanontie 57.
Vaihtuvat ohjaajat.
Maksuton ja avoin kaikille
TERVETULOA !!

HENGITYSJUMPPA 2.
Keskiviikko klo. 14.00–14.30
Alkaen 3.9. – jatkuu 17.12.2025
Parkanon Setlementin
Parkanopirtillä, Parkanontie
48. A.Yhteistoiminnassa
Parkanon Setlementin kanssa.
Maksuton ja avoin kaikille.
Ohjaa: Liisa Kuuhimo
TERVETULOA!!

HENGITYSJUMPPA 3.
Torstai klo. 14.00 – 14.30
Alkaen 4.9. – jatkuu
18.12.2025. Parkanon Kirjasto,
Elämystila Parkanontie 57.
Maksuton ja avoin kaikille.
Ohjaa: Liisa Kuuhimo
TERVETULOA !!

HENGITYSJOOGA.
Tiistai klo. 17.30 –19.00
Alkaen 2.9. – jatkuu
16.12.2025.
Parkanon Kirjaston
Elämystila Parkanontie 57.
Ohjaa Maarit Huttula.
Maksuton ja avoin kaikille!
TERVETULOA!!



**Parkanon Seudun
Hengitysyhdistys**

**SYYSKAUDEN
2025 RYHMÄT
ALKAVAT**

TERVEYSLIIKUNTA ASAHI
Tiistai klo.15.00 –16.00 Alkaa
2.9 – jatkuu 16.12.2025
Torin laidassa valkoinen
liikerakennus, Parkanontie 62.
Maksuton ja avoin
kaikille. Ohjaa: Auli Mäntynen
ja Veijo Muttalainen.
TERVETULOA

**SKIPBO – KORTTIPELITUOKIO
PARKANOSSA.**
Torstai klo. 12.00 – 14.00
Alkaa 4.9. – jatkuu 18.12.2025
Parkanon kirjasto, Elämystila
Parkanontie 57.
Maksuton ja avoin kaikille,
muistia ja havainnointikykyä
parantava Ohjaaja paikalla.
Kahvia tarjolla
LÄMPIMÄSTI TERVETULOA
MUKAVALON SEURAAN !!

**UINTIMATKAT IKAALISTEN SPA /
KYLPLYLÄÄN.**
Kerran kuukaudessa Pe. 5.9.
2025. Seuraavat 3.10. 7.11. ja
5.12 Lähtö: Kihniö, kuntosalin
pihasta klo.14.15.
Parkano Linja – autoasema klo.
14.45, paluu 18.00
Kylpylässä uinti / vesijumppa tai
keilaus. Ilmoittaudu Marjatalle
040 8342654
Matkan hinta 17€ kaikille avoin.
Lapsijäsenet maksutta
TERVETULOA !!!

**UINTI / KEILAILU matkat
KANKAANPÄÄHÄN
KUNNONLÄHTEELLE Kerran
kuukaudessa Pe.19.9.2025.**
Seuraavat 17.10.28.11Lähtö: Kihniö
klo.14.15 Parkano klo.14.45 paluu
klo.18 Mahdollisuus jäädä
viihdehallille. Kuljetus 10€ henkilö.
Jokainen ostaa itse lipun, minne
osallistuukin. Varataan keilaratoja
ilmoittautumisen mukaan. Matka
avoin kaikille, . TERVETULOA !!
ilmoittautua Marjatalle 040
8342654

PARKANON SULKAPALLOSEURA

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

Pelivuorot: <https://parkano.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/sisaliikuntapaikat/> (Parkanon Urheilutalo)



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 mieluusti etukäteen valmentajalle
(yhteystiedot alla)

Lisätietoja sulkiskoulusta:

Marko Marsela

marko.marsela@elisanet.fi / 040-5211575





Mitä?

Parkanon mölkkyseura, jossa pelataan mölkkyä ja jaetaan yhteisöllisyyttä.

Missä?

VPK-hallin pihassa mölkkykenttä,
Parkano (kesä, syksy).
Urheilutalolta talvikaudella.

Milloin?

Viikoittain sunnuntaisin klo 18.00.
Talvikaudella tiistaisin klo 20.00.

Vuosimaksu: 30 €/vuosi.

Liittyminen antaa pääsyn
peleihin ja Parkanon
paikalliskisoihin.



Lisätiedot

Simi Virtanen – 0400 877902
Klaus Myllymäki – 044 2734 123



Parkanon uudet nettisivut uudistivat myös LiikuntaPalveluiden nettisivut. Osoitteesta

[https://parkano.fi/kulttuuri-ja-vapaa-
aika/liikunta/](https://parkano.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/)

Löydät:

- Sisä- ja ulkoliikuntapaikkojen tiedot, vuorokalenterit ja vuorojen hakuohjeet
- Luonto- ja maastoliikuntareitit sekä laavut
- Liikkuva Parkano - tapahtumat, lajikokeilut
- Liikuntatarjottimen sähköisenä
- Ajankohtaiset paikkakunnan liikunta- ja urheilutapahtumat
- Liikkuen läpi vuoden - kampanjat
- Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus

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/

PYSÄYTTÄVÄ
PARKANO