

LIIKUNNANOHJAUKSEN KESÄOHJELMA

TOUKO-ELOKUU 2019



**LIIKUNTA-
HALLIT**

Kesäkuntosalit viikot 23-26 3.6.-27.6.2019

KANTA-HML, ELENIA

maanantaisin klo 12.30-14

keskiviikkoisin klo 10-11.30 (ei 12.6.)

KANTA-HML, UIMAHALLI

tiistaisin klo 9.30-11

torstaisin klo 9.30-11

KANTA-HML, VOUTILAKESKUS

tiistaisin klo 13-14.30

torstaisin klo 12-13.30

Kesäkuntosalit ovat suunnattu pääasiassa eläkeikäisille. Kesäkuntosalilla on paikalla liikunnanohjaaja ja harjoittelu tapahtuu pääasiallisesti omatoimisesti ohjaajan vinkkien mukaisesti. Kesäkuntosalit ovat kävijöille maksuttomia, eikä niihin tarvitse erikseen ilmoittautua. Mukaan sisäliikuntavarustus ja juomapullo.

Aamuvirkkujen vesijumppa viikot 18-22 3.5.-31.5.2019

KANTA-HML, UIMAHALLI

perjantaisin klo 7-7.45 31.5.2019 saakka

Hinta 2€ + uimahallimaksu, ei ennakkoilmoittautumista. Muistathan mainita kassalla, että olet osallistumassa aamuvirkkujen vesijumppaan. Mukaan mahtuu 36 ensimmäistä jumppaajaa.

Voitasryhmät viikot 19-22 6.5.-28.5.2019

KANTA-HML, KEINUKAMARI

maanantaisin klo 10-11.30

KANTA-HML, VOUTILAKESKUS

tiistaisin klo 11-12.30

Avoimet voima- ja tasapainoryhmät ovat kohdennettu pääosin yli 75-vuotiaille henkilöille, joiden toimintakyvyssä esimerkiksi liikkumiskyvyn osalta on tapahtunut jossain määrin heikentymistä. Voima- ja tasapainoryhmät ovat kävijöille maksuttomia, eikä niihin tarvitse erikseen ilmoittautua. Mukaan sisäliikuntavarustus ja juomapullo.

Kehonhuollot viikot 23-31 5.6.-2.8.2019

KANTA-HML, ELENIA

keskiviikkoisin klo 13-14 (ei 12.6.)

KANTA-HML, UIMAHALLI

perjantaisin klo 13-14

Kehonhuoltotunnilla kehitetään lihastaspainoa monipuolisilla liikkuvuutta lisäävillä ja vahvistavilla liikkeillä. Erityisesti keskitytään iän tuomien lihasjäykkyyksien ja -heikkouksien ennaltaehkäisyyn ja poistamiseen. Sateen sattuessa väistötilana toimii Elenia Areena. Uimahallin ryhmä toimii ulkona ja/tai sisällä. Kehonhuolto tunnit ovat maksuttomia, ei ennakkoilmoittautumista. Mukaan oma jumppa-alusta ja juomapullo.

Puistojumput viikot 23-31 3.6.-2.8.2019

KANTA-HML, LINNANPUISTO

maanantaisin klo 10–10.45 (ei 1.7., 8.7., 29.7.)

KANTA-HML, TÖPINÄN KENTTÄ

tiistaisin klo 10–10.45

LAMMI, HAKKALAN VIHARIÖ

keskiviikkoisin klo 10–10.45

HAUHO, SUOJAMÄEN NURMIALUE

torstaisin klo 10–10.45

KANTA-HML, PATAILANPUISTO KATINEN

torstaisin klo 13–13.45

RENKO, RENGON KOULUN NURMIALUE

perjantaisin klo 10–10.45 (ei 21.6.)

Puistojumput ovat suunnattu pääasiassa eläkeikäisille. Rankkasateella Linnanpuiston, Töpinän kentän eikä Patailanpuiston jump-paa järjestetä. Muut jumput pidetään sateel-la sisätiloissa. Puistojumput ovat kävijöille maksuttomia, eikä niihin tarvitse erikseen ilmoittautua. Kävijäkeskiarvon jäädessä alle viiden, Liikuntahallit pidättää oikeuden muutoksiin. Mukaan oma jumppa-alusta ja juomapullo.

Ulkotreenikurssi viikot 19-21

maanantaisin klo 18-19 6.5.-20.5.2019

Liikkuminen ja kuntoilu eivät aina vaadi monimutkaisia välineitä tai liikuntatiloja.

Työikäisille kolmena maanantaina:

6.5. Tavastian aistipuiston ulkokuntosali

13.5. Porrastreeni, Parolannummen portaat

20.5. Sauvakävely/kehonpaino, Ahvenistolla

Kurssin hinta 15€. Ilmoittautuminen

www.liikuntahallit.fi/ulkotreeni.

Työikäisten kuntosalikurssi viikot 19-21

KANTA-HML, UIMAHALLI

keskiviikkoisin klo 18-19 8.5.-22.5.2019

Ohjaajan johdolla turvallisesti kuntosaliharjoittelun maailmaan. Tutuksi tulevat mm. toistomäärät ja oikeat tekniikat. Kurssin hinta 15€ + uimahallimaksu. Ilmoittautuminen www.liikuntahallit.fi/kuntosalikurssi.

Sporttinen päiväleiri 3.6.-7.6.19

Leiri on tarkoitettu 8-17-vuotiaille erityistukea tarvitseville koululaisille/nuorille. Henkilökohtaisia avustajia ei ole käytettävissä, mutta mukaan voi osallistua oman avustajan kanssa. Leirin ohjelmassa on mm. uintia, palloilua, pelejä, kisailuita, leiriolympialaiset sekä yöpyminen halukkaille 6.-7.6 Kipinäniemessä. Leirin hinta 80€ sisältää ruokailut, leirioh-jauksen, vakuutuksen ja yöleirin majoituksen. Leirille otetaan 12 leiriläistä. Tiedustelut ja ilmoittautumiset 17.5.2019 mennessä ts. erityisliikunnanohjaaja Kim Kulmala p. (03) 621 2552 (ma-pe klo 9-15), kim.kulmala@liikuntahallit.fi.

Uimataitoviikko Hämeenlinnan uimahallissa 13.5.-18.5.19

MAANANTAI 13.5.

Vesijuoksuopastus (radat 7 & 8) klo 11–11.45
Vesijumppa (virkistysallas) klo 14.30–15.15

KESKIVIIKKO 15.5.

Vesijuoksuopastus (radat 7 & 8) klo 16–16.45

TORSTAI 16.5.

Vesikuntopiiri (virkistysallas) klo 12–12.45

PERJANTAI 17.5.

Aamuvirkkujen vesijumppa (virkistysallas) klo 7-7.45
Uintitekniikkatunti (virkistysallas) klo 11–12

LAUANTAI 18.5.

Wibit-esterata (radat 1-3)

**KAIKKI UIMATAITOWIIKON TAPAHTUMAT PELKÄLLÄ
UIMAHALLIMAKSULLA!**

Ilmoittautuminen syksyn 2019 liikuntaryhmiin alkaa 13.8.19 klo 9

Ilmoittautuminen internetissä osoitteessa www.liikuntahallit.fi ja puhelimitse numerossa (03) 621 7777 tai (03) 621 2222. Puhelinaika arkisin klo 9.00–15.00.
Ruuhkan välttämiseksi suosittelemme ilmoittautumista internetin kautta.

Paikat ryhmiin jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssiohjelmamme ja tarkemmat ilmoittautumisohjeet ovat luettavissa maanantaina 15.7.2019 alkaen osoitteessa www.liikuntahallit.fi tai noudettavissa Hämeenlinnan Liikuntahallien toimistolta, Voutila-keskuksesta, pääkirjastosta, palvelupiste Kastellista ja Hauhon, Kalvolan, Lammin, Rengon sekä Tuuloksen kirjasto-palvelupisteistä, niiden aukioloaikojen mukaisesti.

Syksyn 2019 toimintakausi alkaa viikolla 35. Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Lisätietoja kevään ja kesän toiminnoista sekä ilmoittautumisesta:

Johtava liikunnanohjaaja Sarianna Ollikainen
sarianna.ollikainen@liikuntahallit.fi (03) 621 2451