

**HÄMEENLINNAN
LIIKUNTAHALLIT OY**

LIIKUNTARYHMÄESITE

TOIMINTAKAUSI 2019-2020



**LIIKUNTA-
HALLIT**

SISÄLLYSLUETTELO

TERVEHDYS LIIKUNTAHALLEILTA!	3
ILMOITTAUTUMISOHJEET	4
PERUUTUSEHDOT, HINNASTO, YMS.	5
liikuntaryhmien peruutusehdot.....	5
liikuntaryhmien hinnasto.....	5
SENIORILIIKUNTAKORTTI (70+KORTTI)	6
VOIMA-TASAPAINORYHMÄT	7
voitas Keinukamari	7
voitas Voutilakeskus	7
voitas Hämeenlinnan uimahalli.....	8
voitas Hauho.....	8
voitas Kalvola.....	8
voitas Lammi	8
LIIKUNTARYHMÄT HÄMEENLINNA	9
kaikille avoimet ryhmät.....	9
kiloille kyytiä - liikunnan starttikurssit työikäisille	10
kuntosali tutuksi- starttikurssit.....	11
boostia liikkumiseen - tavoitteena terveellinen ja liikunnallinen arki	12
eläkeikäisten vesijumpat	12
eläkeikäisten kuntosaliryhmät.....	14
eläkeikäisten sali- ja jumpparyhmät	16
SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT HÄMEENLINNA	17
erityisryhmien liikunta nuoret ja aikuiset	17
erityisryhmien liikunta lapset.....	17
LIIKUNTARYHMÄT HAUHO	18
eläkeikäisten kuntosaliryhmät.....	18
eläkeikäisten sali- ja jumpparyhmät	18
voima-tasapainoryhmät Hauho	18
LIIKUNTARYHMÄT KALVOLA	19
eläkeikäisten kuntosaliryhmät.....	19
voima-tasapainoryhmä Kalvola	19
LIIKUNTARYHMÄT LAMMI JA TUULOS	20
eläkeikäisten kuntosaliryhmät Lammi	20
voima-tasapainoryhmä Lammi.....	20
eläkeikäisten vesijumpat Lammi	21
soveltavan liikunnan ryhmät Lammi.....	21
sali- ja jumpparyhmät Tuulos	21
LIIKUNTARYHMÄT RENKO	22
eläkeikäisten kuntosaliryhmät.....	22
eläkeikäisten sali- ja jumpparyhmät	22
ALKEISUIMAKOULUT HÄMEENLINNA	23
alle kouluikäisten uimakoulut.....	23
1.-2.-luokkalaisten uimakoulut.....	23
LIIKUNNANOHJAUSPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT	24

TERVEHDYS LIIKUNTAHALLEILTA!

Kesä on edennyt jo pitkälle ja uusi liikuntakausi odottaa liikkujiaan! Tähän ryhmäliikuntaesitteeseen on kerättyä toimintakauden 2019–2020 liikuntaryhmämme, joita järjestetään Hämeenlinnassa sekä Hauhon, Kalvolan, Lammin, Rengon ja Tuuloksen pitäjissä.

Toimintakausi 2019–2020 koostuu syyskaudesta (viikot 35–50) ja kevätkaudesta (viikot 2-18). Pääsääntöisesti ryhmät ovat tauolla koulujen syys- ja hiihtoloman aikana (viikot 42 ja 9). Mahdolliset muutokset loma-ajoista informoidaan ryhmäkohtaisesti kauden aikana.

Ryhmäliikuntaesitteestä löydät ryhmiä niin vesiliikuntaan kuin kuntosaliharjoitteluun, työikäisistä eläkeikäisiin. Myös alkeisuimakouluryhmät syksyn osalta ovat nähtävillä tässä vihkosessa. Kuntosaliharjoittelussa käytämme ensi kaudella uusia taso-määritelmiä, joiden tarkemmat kuvaukset löydät ennen kuntosaliryhmien luettelointia. Luethan tasomääritelmät tarkkaan, jotta ilmoittaudut oikeaan ryhmään ja saat näin harjoittelusta suurimman mahdollisen hyödyn. Ryhmäliikuntamme uusimmat tulokkaat ovat uimahallin liikuntasalissa kokoontuva senioritanssi sekä eläkeikäisten toiminnallinen harjoittelu, työikäisten liikunnan starttikursseja unohtamatta.

Ilmoittautumisohjeet ryhmiiimme ovat luettavissa seuraavalla sivulla. Huomioithan ilmoittautuessasi, että ryhmät ovat tarkoitettu vain hämeenlinnalaisille. Osallistuminen kahteen/useampaan kuntosaliryhmään tai kahteen/useampaan vesijumpparyhmään ei ole mahdollista. Mikäli ilmoittautuva henkilö on jo mukana jonkun muun toimijan, esimerkiksi Vanajaveden opiston, urheiluseuran tai yksityisen toimijan, kuntosali- tai vesijumpparyhmissä, hän ei voi ilmoittautua Hämeenlinnan Liikuntahallien vastaaviin ryhmiin. Edellä mainituilla toimilla varmistamme, että mahdollisimman moni henkilö pääsee mukaan ohjattuihin liikuntaryhmiin.

Paikat ryhmiiimme jaetaan pääosin ilmoittautumisjärjestyksessä. Poikkeukset ilmoittautumiskäytännössä ovat merkittyinä kyseisten kurssien kohdalle. Puhelinlinjamme ruuhkautuvat ilmoittautumisten alkaessa ja suosittelemmekin tekemään ilmoittautumisen internetissä, mikäli se on mahdollista valitsemasi kurssin kohdalla.

Internetilmoittautumisen yhteydessä on mahdollista valita ilmoittautuuko ryhmään vain syksyn ajaksi, vai koko kaudeksi. Olettehan tämän valinnan kanssa tarkkoina, sillä lasku muodostuu valintanne perusteella. Osallistumismaksu on mahdollista maksaa verkossa heti ilmoittautumisen yhteydessä.

Kaikki tästä ryhmäliikuntaesitteestä löytyvät kurssit eivät välttämättä toteudu, mikäli minimiosallistujamäärä ei täyty. Tarkistathan viimeisimmän tilanteen internetsivuiltamme www.liikuntahallit.fi.

*Tervetuloa liikkumaan kanssamme!
Sarianna Ollikainen, johtava liikunnanohjaaja*

ILMOITTAUTUMISOHJEET

**ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIMME ALKAA
TIISTAINA 13.8.2019 KLO 9.00**

www.liikuntahallit.fi/liikkumaan

TAI (03) 621 7777 ja (03) 621 2222

Huomioithan, että tämän ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitaudutaan joko koko kaudeksi 2019–2020 tai vain syksyn 2019 ryhmään. Syksyllä 2019 ryhmissä mukana olevilla on mahdollisuus jatkaa ryhmässään keväällä 2020.

*Paikat ryhmiin jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Puhelinlinjojen ruuhkautumisen vuoksi suosittelemme ensisijaisesti sähköistä ilmoittautumista internetsivujemme kautta osoitteessa: **www.liikuntahallit.fi/liikkumaan***

Ilmoittautuminen onnistuu seuraamalla palvelun ohjeita.

Mikäli internetilmoittautuminen ei ole mahdollista, ryhmiin voi ilmoittautua myös puhelimitse ilmoittautumisnumeroomme (03) 621 7777. Osaan ryhmistä voi ilmoittautua vain puhelimitse. Näitä ryhmiä koskeva ilmoittautuminen numeroon (03) 621 2222. Vastaaamme puheluihin arkisin kello 9.00–15.00 välisenä aikana. Varaudu jonottamiseen!

Mikäli toivomasi ryhmä on jo täyttynyt, mieti valmiiksi jokin toinen vaihtoehto. Halutesasi voit ilmoittautua täyttyneeseen ryhmään varasijalle. Mikäli paikka ryhmään aukeaa, otamme yhteyttä varasijajärjestyksessä.

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy pidättää oikeudet muutoksiin koskien tämän vihon tietojen ja kurssitarjontaa.



PERUUTUSEHDOT, HINNASTO, YMS.

LIIKUNTARYHMIEN PERUUTUSEHDOT

Ryhmiimme ilmoittautumisen yhteydessä sitoudutaan joko koko kaudeksi tai vain syyslukaukaksi. Valinta tehdään ilmoittautumisen yhteydessä.

Mikäli osallistuja on pois ryhmästä muutamia kertoja, ei poissaolosta tarvitse erikseen ilmoittaa. Ilmoitus tulee tehdä, mikäli lopettaa ryhmän tai joutuu sairauden vuoksi olemaan poissa pidemmän aikaa.

Mikäli osallistuja on ryhmän alkaessa ilmoittamatta pois kolme kertaa tai useammin pois, menettää hän paikkansa ryhmässä.

Osallistuja voi peruuttaa osallistumisensa ryhmään maksutta perjantaihin 30.8.2019 mennessä. Peruutuksesta tulee aina ilmoittaa kirjallisesti tai sähköpostilla.

Maksumme eivät sisällä tapaturmavakuutusta. Suosittelemme hankkimaan vakuutuksen omasta vakuutusyhtiöstä.

LIIKUNTARYHMIEN HINNASTO

OHJAUSMAKSUT

Voima- tasapainoryhmät:	32€ syksy + 32€ kevät
Eläkeikäisten kuntosalit:	32€ syksy + 32€ kevät
Eläkeläisten sali- ja jumpparyhmät:	32€ syksy + 32€ kevät
Vesijumpparyhmät:	32€ syksy + 32€ kevät
Kurssit:	10€

MUUT MAKSUT

Lammin ja Hämeenlinnan uimahallien vesijumpissa maksetaan ohjausmaksun lisäksi hinnaston mukainen sisäänpääsymaksu uimahallin kassalle.

Voutilakeskuksen vesijumppien ohjausmaksun lisäksi veloitamme kurssimaksun yhteydessä allasmaksun 15€/kausi.

Kaikki hinnat sisältävät arvolisäveron 10 %.

LISÄTIEDOT, PERUUTUKSET JA KYSYMYKSET

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

SENIORILIIKUNTAKORTTI (70+KORTTI)

Senioriliikuntakortti (70+ kortti) on tarkoitettu 70 vuotta täyttäneille tai kyseisenä kalenterivuonna täyttävälle hämeenlinnalaisille. Kortilla aktivoidaan itsenäiseen liikuntaan.

Vuoden 2019 senioriliikuntakortin voi ostaa Hämeenlinnan kaupungin palvelupiste Kastellista tai kirjastojen yhteydessä olevista palvelupisteistä Hauholla, Kalvolassa, Lammilla, Rengossa sekä Tuuloksessa. Mikäli kortin hankkii syyskaudeksi 2019, sen hinta on 40€ (koko vuosi 75€). Vuoden 2019 kortti on voimassa 31.12.2019 saakka. Senioriliikuntakortin voivat ostaa 70 vuotta täyttäneet tai kyseisen vuoden aikana 70 vuotta täyttävät hämeenlinnalaiset.

Kortilla pääsee ilman sisäänpääsymaksua Hämeenlinnan uimahallin allasosastolle ja kuntosalille sen aukioloaikoina maanantaista lauantaihin klo 15 saakka ja Lammin uimahallin allasosastolle ja kuntosalille uimahallin aukioloaikoina. Hämeenlinnan Liikuntahallien Hauhon Iittalan ja Rengon kuntosalit ovat myös käytettävissä ilman erillistä maksua. Kortilla saa myös muita alennuksia. Katso lisätiedot www.liikuntahallit.fi

Senioriliikuntakortti on Hämeenlinnan kaupungin toimintaa, jolla kannustetaan ikäihmisiä itsenäiseen liikuntaan ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Hämeenlinnan Liikuntahallien ohjatut liikuntaryhmät maksavat erikseen.

Vuoden 2020 senioriliikuntakortti tulee myyntiin joulukuussa 2019. Tiedotamme vuoden 2020 senioriliikuntakortista tarkemmin loppuvuoden 2019 aikana.

LISÄTIEDOT

Johtava liikunnanohjaaja Sarianna Ollikainen,

(03) 621 2451

sarianna.ollikainen@liikuntahallit.fi



VOIMA-TASAPAINORYHMÄT

Ryhmät on kohdennettu yli 75-vuotiaille henkilöille, joiden toimintakyvyssä on tapahtunut jossain määrin heikentymistä esimerkiksi liikkumiskyvyn osalta. Voima-tasapainoryhmät sopivat mm. terveystieteiden ryhmässä käyneille, kotona asumisen tueksi ja liikkumisen apuvälineitä käyttäville itsenäisesti liikkuville. Toiminnan pääpaino on voima- ja tasapainoharjoittelussa. **Voima-tasapainoryhmien ilmoittautumiset vain puhelimitse (03) 621 2222.**

VOITAS KEINUKAMARI

2300110 Voima-tasapainoryhmä, Keinukamari ma 10.00–11.00

Keinukamari, Pikkujärventie 6

syyskausi 26.8.2019–9.12.2019, 32€

kevätkausi 13.1.2020–27.4.2020, 32€

2300120 Voima-tasapainoryhmä, Keinukamari ma 11.00–12.00

Keinukamari, Pikkujärventie 6

syyskausi 26.8.2019–9.12.2019, 32€

kevätkausi 13.1.2020–27.4.2020, 32€

2300130 Voima-tasapainoryhmä, Keinukamari to 11.00–12.00

Keinukamari, Pikkujärventie 6

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32 €

2300140 Voima-tasapainoryhmä, Keinukamari to 12.00–13.00

Keinukamari, Pikkujärventie 6

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

VOITAS VOUTILAKESKUS

2300210 Voima-tasapainoryhmä, Voutila ti 11.00–12.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

2300220 Voima-tasapainoryhmä, Voutila ti 12.00–13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

Tiedustelut ja ilmoittautumiset voima-tasapainoryhmistä
vain puhelimitse numeroon (03) 621 2222.

VOITAS HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

2300310 Voima-tasapainoryhmä, HML uimahalli pe 9.00–10.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 30.8.2019–13.12.2019, 32€

kevätkausi 10.1.2020–24.4.2020, 32€

2300320 Voima-tasapainoryhmä, HML uimahalli pe 10.00–11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 30.8.2019–13.12.2019, 32€

kevätkausi 10.1.2020–24.4.2020, 32€

VOITAS HAUHO

2300410 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 12.45–13.45

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

2300420 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 14.00–15.00

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

VOITAS KALVOLA

2300710 Voima-tasapainoryhmä, Sauvolan liikuntasali to 15.00–16.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, Sauvolan aukio 4

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

VOITAS LAMMI

2300610 Voima-tasapainoryhmä, Lammin liikuntakeskus ti 13.30–14.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

Tiedustelut ja ilmoittautumiset voima-tasapainoryhmistä
vain puhelimitse numeroon (03) 621 2222.



LIIKUNTARYHMÄT HÄMEENLINNA

KAIKILLE AVOIMET RYHMÄT

3200140 Megajumppa, Elenia Areena, ke 9.00–9.45

Elenia Areena, Härkätie 17

syyskausi 28.8.2019–11.12.2019

kevätkausi 8.1.2020–29.4.2020

Maksuton. Ei ennakkoilmoittautumista.

Megajumppa kokoaa yhteen suuren joukon iloisella mielellä varustettuja jumppaajia, joista jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Megajumpassa kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntoa, kestävyyttä ja koordinaatiota. Tunti koostuu alkujumppasta, lihaskunto-osuudesta sekä loppuvenyttelyistä. Liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lattiatasossa. Rytmikäs musiikki antaa lisävauhtia harjoitteluun. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Lähdä mukaan iloiseen jumppaan ja nappaa puoliso tai ystävä mukaasi!

3200320 Humppis-jumppa, Elenia Areena, kenttä 3, to 13.00–13.45

Elenia Areena, Härkätie 17

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020

Maksuton. Ei ennakkoilmoittautumista.

Humppis on suomalaisen lavatanssimusiikin tahdissa tehtävää tanssillista, tehokasta ja hauskaa jumppaa. Ryhmä sopii erittäin hyvin myös miehille. Jumppa-alustaa tai paria ei tarvita. Otathan mukaan juomapullon. Tervetuloa!

3000140 Aamuvirkkujen vesijumppa, HML uimahalli, pe 7.00–7.45

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimistelusalus, Uimarintie 2

syyskausi 30.8.2019–13.12.2019

kevätkausi 10.1.2020–24.4.2020

Kertamaksullinen, 2€/kerta + uimahallimaksu. Ei ilmoittautumista.

Aamuvirkkujen vesijumppa on tarkoitettu kaikenikäisille jumppareille. Vesijumpparyhmässä kehitetään monipuolisesti kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta, vesijumppavälineillä tai ilman. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Vesijumpassa voidaan käyttää musiikkia harjoittelun rytmittämiseksi. Kerrothan uimahallin kassalla olevasi tulossa aamuvirkkujen vesijumppaan, sillä mukaan mahtuu 36 ensimmäistä jumppaajaa.

KILOILLE KYytiÄ - LIIKUNNAN STARTTIKURSSIT TYÖIKÄISILLE

*Onko motivoituminen liikuntaan hankalaa? Hae tukea liikkumiseen työikäisille suunnatuista, matalan kynnyksen liikuntaryhmistämme, joissa tutustutaan erilaisiin liikkumis-
muotoihin ohjatusti, rennolla meiningillä ja iloisella mielellä. Kurssin aikana tutustutaan
niin kuntosaliharjoittelun monimuotoisuuteen kuin ulko-, sisä- ja vesiliikunnan eri mah-
dollisuuksiin. Kurssin jälkeen ohjattavalla on hyvät eväät turvallisen ja tehokkaan omatoi-
misen harjoittelun jatkamiselle. Ryhmä kokoontuu kurssin aikana viisi kertaa pääsääntöi-
sesti Hämeenlinnan uimahallin ympäristössä. Ilmoittauduthan vain yhdelle kurssille.*

Lisätietoja liikunnanohjaaja Heidi Leppäniemi, heidi.leppaniemi@liikuntahallit.fi.

5200110 Kiloille kyytiä - liikunnan starttikurssi, ryhmä 1

HML uimahallin ympäristö, ke 17.00–18.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

28.8.2019–25.9.2019, 10€

5200120 Kiloille kyytiä - liikunnan starttikurssi, ryhmä 2

HML uimahallin ympäristö, ke 17.00–18.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

2.10.2019–6.11.2019, 10€

5200130 Kiloille kyytiä - liikunnan starttikurssi, ryhmä 3

HML uimahallin ympäristö, ke 17.00–18.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

13.11.2019–11.12.2019, 10€

5200140 Kiloille kyytiä - liikunnan starttikurssi, ryhmä 4

HML uimahallin ympäristö, ke 17.00–18.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

8.1.2020–5.2.2020, 10€

5200150 Kiloille kyytiä - liikunnan starttikurssi, ryhmä 5

HML uimahallin ympäristö, ke 17.00–18.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

12.2.2020–18.3.2020, 10€

5200160 Kiloille kyytiä - liikunnan starttikurssi, ryhmä 6

HML uimahallin ympäristö, ke 17.00–18.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

25.3.2020–22.4.2020, 10€



KUNTOSALI TUTUKSI- STARTTIKURSSIT

Ryhmään ovat tervetulleita työkäiset ja eläkeikäiset, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai edellisestä kerrasta on jo tovi ja muisti kaipaa virkistystä. Paikalla on liikunnanohjaaja, joka perehdyttää osallistujat kuntosalilaitteisiin, käytäntöihin sekä opastaa monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun. Ryhmä kokoontuu kurssin aikana viisi kertaa. Ilmoittauduthan vain yhdelle kurssille.

Lisätietoja liikunnanohjaaja Heidi Leppäniemi, heidi.leppaniemi@liikuntahallit.fi.

7000110 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 1

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00–11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

28.8.2019–25.9.2019, 10€

7000120 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 2

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00–11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

2.10.2019–6.11.2019, 10€

7000130 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 3

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00–11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

13.11.2019–11.12.2019, 10€

7000140 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 4

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00–11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

8.1.2020–5.2.2020, 10€

7000150 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 5

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00–11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

12.2.2020–18.3.2020, 10€

7000160 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 6

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00–11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

25.3.2020–22.4.2020, 10€



BOOSTIA LIIKKUMISEEN - TAVOITTEENA TERVEELLINEN JA LIIKUNNALLINEN ARKI

Kurssi on suunnattu työikäisille miehille ja naisille, joilla liikunta on jo osana arkea. Kaipaatko kuitenkin liikkumiseen uutta boostia tai tuntuuko että liikuntaharrastuksesi ei tarjoa enää haastetta? Tällä kurssilla perehdytään niin liikunnan monipuolisuuteen kuin terveellisen ravinnon saloihin. Kurssi sisältää kaksi luentokertaa sekä viisi erilaista liikuntakertaa. Lisätietoja liikunnanohjaaja Heidi Leppäniemi, heidi.leppaniemi@liikuntahallit.fi.

70000310 Boostia liikkumiseen! to 17.30-18.30 UUSI RYHMÄ!

Elenia Areena, Härkätie 17

29.8, 12.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11. ja 21.11.

15€



ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPAT

Vesijumpparyhmissä kehitetään monipuolisesti kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta, vesijumppavälineillä tai ilman. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Vesijumpassa voidaan käyttää musiikkia harjoittelun rytmittämiseksi. Kurssimaksu ei sisällä uimahallin pääsymaksua. Kerta- ja sarjarannekkeita myydään uimahallin kassalla. Senioriliikuntakortin haltijoilta ei veloiteta uimahallin pääsymaksua. Voutilakeskuksen vesijumppien hinta sisältää 15€ suuruisen allasmaksun. Senioriliikuntakortin haltijoilta Voutilakeskuksen allasmaksua ei peritä. Mainitse mahdollisesta senioriliikuntakortistasi puhelimitse tai netti-ilmoittautumisen yhteydessä henkilötietolomakkeen lisätieto- kohtaan.

3000130 Eläkeikäisten vesijumppa, HML uimahalli, ke 13.30-14.00 (SEKARYHMÄ)

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 28.8.2019–11.12.2019, 32€

kevätkausi 8.1.2020–29.4.2020, 32€

NIVELOIREISET

Niveloireisten vesijumppa on tarkoitettu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia tai tarvetta kevennettyyn jumppaan. Niveloireisten vesijumppien ilmoittautumiset vain puhelimitse (03) 621 2222.

VOUTILAKESKUS

3000240 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ma 13.30-14.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 26.8.2019–9.12.2019, 47€ / 32€

kevätkausi 13.1.2020–27.4.2020, 47€ / 32€

3000250 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ti 11.30-12.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 47€ / 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 47€ / 32€

3000260 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ti 12.15-12.45

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 47€ / 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 47€ / 32€

3000270 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet, ti 13.15-13.45

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 47€ / 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 47€ / 32€

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI (SEKARYHMÄ)

3000120 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, ke 12.15-12.45

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 28.8.2019–11.12.2019

kevätkausi 8.1.2020–29.4.2020

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset
vain puhelimitse numeroon (03) 621 2222.**



ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

TASO 1 (Eläkeikäisten kevennetty kuntosali)

Tason 1 kuntosaliharjoittelu on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, jotka ovat aikaisemmin osallistuneet esim. voima-tasapainoryhmiin ja joille sopii jo hieman raskaampi harjoittelu. Monipuolista liikuntaa, tasapainoa ja voimaa. Harjoitellaan rauhallisella tempolla.

TASO 2

Tason 2 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta vauhdin ei tarvitse enää olla päätä huimaava, vaikka harjoittelu onkin tehokasta. Harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Osa liikkeistä tehdään lattialla, tarvittaessa korvaavia liikkeitä hyödyntäen.

TASO 3

Tason 3 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ja treeniin kaivataan todellista haastetta! Harjoittelu tapahtuu ohjaajan johdolla kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä kehonpainoa monipuolisesti hyödyntäen. Liikkeitä tehdään myös lattialla. Tunti koostuu erilaisista ja vaihtelevista kokonaisuuksista, yksilöharjoitteista aina pari- ja pienryhmäharjoitteluun. Harjoitellaan reippaalla tempolla.

VOUTILAKESKUS TASO 1 vain puhelinilmoittautuminen (03) 621 2222

3150210 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 1**, ma 12.00–13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 26.8.2019–9.12.2019, 32€

kevätkausi 13.1.2020–27.4.2020, 32€

3150220 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 1**, ti 13.15–14.15

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

3150230 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 1**, ke 11.30–12.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 28.8.2019–11.12.2019, 32 €

kevätkausi 8.1.2020–29.4.2020, 32€

3150240 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 1**, to 12.00–13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset
vain puhelimitse (03) 621 2222.**

ELENIA AREENA TASO 2

3100305 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 2**, Elenia Areena, ma 13.00–14.00

Elenia Areena kuntosali, Härkätie 17

syyskausi 26.8.2019–9.12.2019, 32€

kevätkausi 13.1.2020–27.4.2020, 32€

3100310 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 2**, Elenia Areena, ma 14.00–15.00

syyskausi 26.8.2019–9.12.2019, 32€

kevätkausi 13.1.2020–27.4.2020, 32€

ELENIA AREENA TASO 3

3100315 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3**, Elenia Areena, ke 9.00–10.00

Elenia Areena kuntosali, Härkätie 17

syyskausi 28.8.2019–11.12.2019, 32€

kevätkausi 8.1.2020–29.4.2020, 32€

3100320 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3**, Elenia Areena, ke 10.00–11.00

syyskausi 28.8.2019–11.12.2019, 32€

kevätkausi 8.1.2020–29.4.2020, 32€

3100325 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3**, Elenia Areena, to 12.30–13.30

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

3100330 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3**, Elenia Areena, to 13.30–14.30

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

UIMAHALLI TASO 3

3100335 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3**, HML uimahalli, ti 9.00–10.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

3100340 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3**, HML uimahalli, to 9.00–10.00

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

3100345 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3**, HML uimahalli, to 10.00–11.00

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

KEHONHUOLTO

Eläkeikäisten kehonhuolto-ryhmässä ylläpidetään ja kehitetään kehon lihastasapainoa monipuolisilla venytystekniikoilla ja vahvistavilla liikkeillä. Tunti aloitetaan aina lämmittelyllä, joka valmistaa kehon vastaanottamaan venytykset turvallisesti ja tehokkaasti. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Musiikin käyttö kehonhuoltotuntien aikana on mahdollista. Ryhmä sopii erittäin hyvin myös miehille. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon.

3200330 Kehonhuolto, HML uimahallin liikuntasali, ma 13.00-14.00

Hämeenlinna uimahalli, liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 26.8.2019–9.12.2019, 32€

kevätkausi 13.1.2020–27.4.2020, 32€

3200340 Kehonhuolto, Pivotkerhon sali, pe 13.00-14.00

Pivotkerhon Sali, Kiekkoritarinkuja 3A

syyskausi 30.8.2019–13.12.2019, 32€

kevätkausi 10.1.2020–24.4.2020, 32€

SENIORITANSSI **UUSI RYHMÄ!**

Tule mukaan senioritanssin pyörteisiin! Senioritanssi on eläkeikäisille suunnattua rentoa liikkumista, jossa mukaansa tempaava musiikki houkuttelee niin miehiä kuin naisia uuden oppisen ja yhdessä tekemisen äärelle. Sinulla ei tarvitse olla paria entuudestaan, pari löytyy tunnilta. Senioritanssi kehittää jalkojen kuntoa, tasapainoa, sydämen hyvinvointia, muistia sekä antaa iloa ja elämyksiä tanssijoille. Senioritanssia ohjaa Leena Sarva. Mukaan tunnille tarvitset tanssiin soveltuvat jalkineet, juomapuollon ja iloisen mielen! Tervetuloa mukaan!

3200350 Senioritanssi, HML uimahallin liikuntasali, ma 11.00-12.00

Hämeenlinna uimahalli, liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 26.8.2019–9.12.2019, 32€

kevätkausi 13.1.2020–27.4.2020, 32€

ELÄKEIKÄISTEN TOIMINNALLINEN HARJOITTELU **UUSI RYHMÄ!**

Eläkeikäisille suunnattu monipuolisen liikkumisen ryhmä, jossa voima- ja tasapainoharjoittelun lisäksi piristämme liikkumista mm. erilaisia välineitä, pelejä ja mielikuvitusta hyödyntäen. Tämä perjantai-iltapäivän ryhmä päästää nauruhermot valloilleen ja haastaa sinut perinteisen voimaharjoittelun ohella kokeilemaan muistia virkistäviä pelejä sekä kehoa huoltavia toiminnallisia harjoitteita arkisia välineitä hyödyntäen. Ryhmä kokoontuu Hämeenlinnan uimahallin liikuntasalissa, jossa ryhmän käytössä HUR-kuntosalilaitteet. Lisätietoja liikunnanohjaaja Heidi Leppäniemi, heidi.leppaniemi@liikuntahallit.fi.

3200360 Voimaa, puuhaa ja muuta jumppaa! HML uimahallin liikuntasali, pe 12.00-13.00

syyskausi 30.8.2019–13.12.2019, 32€

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT HÄMEENLINNA

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA NUORET JA AIKUISET

2100210 Aisti- ja liikuntaesteisten kuntosali, Voutila, ti 14.30-15.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

Ryhmä on suunnattu omatoimisesti liikkuville aisti- ja liikuntaesteisille henkilöille. Ryhmään ei netti-ilmoittautumista. **Tiedustelut ja ilmoittautumiset vain puh. (03) 621 2222.**

2100230 Erityisryhmien vesijumppa, HML uimahalli, ke 11.30-12.00

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 28.8.2019–11.12.2019, 32€

kevätkausi 8.1.2020–29.4.2020, 32€

Erityisryhmien vesivoimistelu soveltuu oman kunnon ja toimintakyvyn ylläpitämisen tueksi aikuisille alle 60v. henkilöille, joilla on mm. neurologisia sairauksia, tuki- ja liikuntaelinongelmia tai pitkäaikaissairauksia. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Ryhmään ei netti-ilmoittautumista. **Tiedustelut ja ilmoittautumiset vain puh. (03) 621 2222.**

2100320 Nuorten ja aikuisten sovelletun liikunnan kerho, Elenia Areena, to 15.00-16.00

Elenia Areena kuntosali, Härkätie 17

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

Ryhmä on suunnattu työ- ja toimintakeskusten asuntoloiden henkilöille ja muille soveltavan liikunnan asiakkaille. Ryhmään ei netti-ilmoittautumista.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset vain puh. (03) 621 2222.

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA LAPSET

2200110 Sporttikerho, uimahallin liikuntasali, ti 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

Ryhmä on tarkoitettu koululaisille, joilla on ongelmia esim. motoriikassa, liikumisessa tai kommunikoinnissa. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. **Tiedustelut erityisliikunnanohjaaja, (03) 621 2552.**

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset
vain puhelimitse (03) 621 2222.**

LIIKUNTARYHMÄT HAUHO

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

Kuntosaliryhmissä kehitetään monipuolisesti mm. lihasvoimaa ja tasapainokykyä. Ryhmissä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Osa liikkeistä tehdään lattialla, tarvittaessa korvaavia liikkeitä hyödyntäen. Uusille asiakkaille opetetaan aluksi laitteiden oikea ja turvallinen käyttö.

3100410 Eläkeikäisten kuntosali, Hauho, ke 13.00-14.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuantie 2
syyskausi 28.8.2019–11.12.2019, 32€
kevätkausi 8.1.2020–29.4.2020, 32€

3100420 Eläkeikäisten kuntosali, Hauho, ke 13.00-14.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuantie 2
syyskausi 28.8.2019–11.12.2019, 32€
kevätkausi 8.1.2020–29.4.2020, 32€

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

Kuntojumpparyhmässä kehitetään kestävyyttä, tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunti koostuu alkujumpasta, lihaskunto-osuudesta sekä loppuvenyttelyistä. Liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lattiatasossa. Rytmikäs musiikki antaa lisävauhtia harjoitteluun. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti.

3200610 Eläkeikäisten kevyt kuntojumppa, Hauho, to 11.30-12.15

Hauhotalo, Kirkkotie 5
syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€
kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

VOIMA-TASAPAINORYHMÄT HAUHO KATSO TARKEMMIN S. 6-7

2300410 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 12.45-13.45

Koivukoto, Kurrenkuja 1
syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€
kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

2300420 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 14.00-15.00

Koivukoto, Kurrenkuja 1
syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€
kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

LIIKUNTARYHMÄT KALVOLA

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

Kuntosaliryhmissä kehitetään monipuolisesti mm. lihasvoimaa ja tasapainokykyä. Ryhmissä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Osa liikkeistä tehdään lattialla, tarvittaessa korvaavia liikkeitä hyödyntäen. Uusille asiakkaille opetetaan aluksi laitteiden oikea ja turvallinen käyttö.

3100510 Eläkeikäisten kuntosali, Iittala-halli, ti 12.00-13.00

Iittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

3100520 Eläkeikäisten kuntosali, Iittala-halli, ti 13.00-14.00

Iittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ KALVOLA KATSO TARKEMMIN S. 6-7

2300710 Voima-tasapainoryhmä, Sauvolan liikuntasali to 15.00-16.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, Sauvolan aukio 4

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

Tiedustelut ja ilmoittautumiset voima- tasapainoryhmistä vain puh. (03) 621 2222.



LIIKUNTARYHMÄT LAMMI JA TUULOS

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT LAMMI

Kuntosaliryhmissä kehitetään monipuolisesti mm. lihasvoimaa ja tasapainokykyä. Ryhmissä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Osa liikkeistä tehdään lattialla, tarvittaessa korvaavia liikkeitä hyödyntäen. Uusille asiakkaille opetetaan aluksi laitteiden oikea ja turvallinen käyttö.

3100610 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi, ti 10.00-11.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

3100620 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi, ti 11.00-12.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

3100630 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi, to 10.30-11.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

3100640 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi, to 11.30-12.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€

kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ LAMMI **KATSO TARKEMMIN S. 6-7**

2300610 Voima-tasapainoryhmä, Lammin liikuntakeskus ti 13.30-14.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

Tiedustelut ja ilmoittautumiset voima- tasapainoryhmistä vain puh. (03) 621 2222.

ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPAT LAMMI

Vesijumpparyhmissä kehitetään monipuolisesti kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta, vesijumppavälineillä tai ilman. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Vesijumpassa voidaan käyttää musiikkia harjoittelun rytmittämiseksi. Kurssimaksu ei sisällä uimahallin pääsymaksua. Kerta- ja sarjarannekkeita myydään uimahallin kassalla. Senioriliikuntakortin haltijoilta ei veloiteta uimahallin pääsymaksua.

3000610 Eläkeikäisten vesijumppa, Lammi, ti 9.00-9.30

Lammin uimahalli, Lamminraitti 37
syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€
kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€

3000620 Eläkeikäisten vesijumppa, Lammi, to 9.00-9.30

Lammin uimahalli, Lamminraitti 37
syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€
kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT LAMMI

Omatoimisesti liikkuville kehitysvammaisille, muille aistihäiriöisille tai liikuntaesteisille tarkoitettu liikuntaryhmä, jossa harjoitellaan pääsääntöisesti kuntosalilla. Nuorille ja aikuisille suunnattu ryhmä.

2100610 Erityisliikuntaryhmä, Lammi, to 14.00-15.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 29.8.2019–12.12.2019, 32€
kevätkausi 9.1.2020–30.4.2020, 32€
Tiedustelut ja ilmoittautumiset tähän ryhmään vain puh. (03) 621 2222.

SALI- JA JUMPPARYHMÄT TUULOS

Kuntojumpparyhmässä kehitetään kestävyyttä, tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunti koostuu alkujumpasta, lihaskunto-osuudesta sekä loppuvenyttelyistä. Liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lattiatasossa. Rytmikäs musiikki antaa lisävauhtia harjoitteluun. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti.

3200510 Eläkeikäisten kevyt kuntojumppa, Tuulos, ke 15.00-15.45

Tuuloksen monitoimihalli, Suolijärventie 15
syyskausi 28.8.2019–11.12.2019, 32€
kevätkausi 8.1.2020–29.4.2020, 32€

LIIKUNTARYHMÄT RENKO

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

Kuntosaliryhmissä kehitetään monipuolisesti mm. lihasvoimaa ja tasapainokykyä. Ryhmissä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Osa liikkeistä tehdään lattialla, tarvittaessa korvaavia liikkeitä hyödyntäen. Uusille asiakkaille opetetaan aluksi laitteiden oikea ja turvallinen käyttö.

3100710 Eläkeikäisten kuntosali, Renko, ma 10.00-11.00

Rengon kuntosali, Urheilutie 2

syyskausi 26.8.2019–9.12.2019, 32€

kevätkausi 13.1.2020–27.4.2020, 32€

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

Kuntojumpparyhmässä kehitetään kestävyyttä, tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunti koostuu alkujumpasta, lihaskunto-osuudesta sekä loppuvenyttelyistä. Liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lattiatasossa. Rytmikäs musiikki antaa lisävauhtia harjoitteluun. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti.

3200410 Eläkeikäisten kevyt kuntojumppa, Renko, ti 15.00-15.45

Rengon koulun sali, Urheilutie 2

syyskausi 27.8.2019–10.12.2019, 32€

kevätkausi 7.1.2020–28.4.2020, 32€



ALKEISUIMAKOULUT HÄMEENLINNA

ALLE KOULUIKÄISTEN UIMAKOULUT

Alle kouluikäisten alkeisuimakoulu polskitaan lastenaltaassa, joka on syvimmillään 90 cm. Alkeisuimakoulu on tarkoitettu hämeenlinnalaisille ja hattulalaisille alle kouluikäisille, uimataidottomille lapsille. Uimakoulu on aina tiistaisin ja torstaisin klo 16.30–17.30. Yksi uimakoulukerta on pituudeltaan n. 60 minuuttia, josta allasaika n. 40 min. Tarvittavat varusteet uimakouluun ovat uima-asu, uimalakki, uimalasit, pyyhe ja laudeliina. Ilmoittautuneille lähetetään tarkempi infokirje sähköpostitse ennen uimakoulujen alkamista, joten muistathan kirjata sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Huomaathan, että kurssimaksu maksetaan heti netti-ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssipaikka varmistuu vasta, kun kurssimaksu on maksettu. **ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN UIMAKOULUIHIN ALKAA TIISTAINA 27.8.2019.** www.liikuntahallit.fi/liikkumaan

1200121 Alle kouluikäisten uimakoulu, ryhmä 1, 16.30–17.30

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2

10.9.2019–8.10.2019, 55€

1200123 Alle kouluikäisten uimakoulu, ryhmä 3, 16.30–17.30

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2

22.10.2019–19.11.2019, 55€

1.-2.-LUOKKALAISTEN UIMAKOULUT

1.-2.-luokkalaisten uimakoulu polskitaan lastenaltaassa, joka on syvimmillään 90 cm. Uimakoulu on tarkoitettu hämeenlinnalaisille 1.-2.-luokkalaisille uimataidottomille lapsille. Uimakoulu on aina tiistaisin ja torstaisin klo 17.30–18.30. Yksi uimakoulukerta on pituudeltaan n. 60 minuuttia, josta allasaika n. 40 min. Tarvittavat varusteet uimakouluun ovat uima-asu, uimalakki, uimalasit, pyyhe ja laudeliina. Ilmoittautuneille lähetetään tarkempi infokirje sähköpostitse ennen uimakoulujen alkamista, joten muistathan kirjata sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Huomaathan, että kurssimaksu maksetaan heti netti-ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssipaikka varmistuu vasta, kun kurssimaksu on maksettu. **ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN UIMAKOULUIHIN ALKAA TIISTAINA 27.8.2019.** www.liikuntahallit.fi/liikkumaan

1200122 1.-2.-luokkalaisten uimakoulu, ryhmä 2, 17.30–18.30

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2

10.9.2019–8.10.2019, 55€

1200124 1.-2.-luokkalaisten uimakoulu, ryhmä 4, 17.30–18.30

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2

22.10.2019–19.11.2019, 55€

LIKUNNANOHJAUSPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT

HÄMEENLINNAN LIKUNTAHALLIT OY

Kiekkoritarinkuja 3A, 13130 Hämeenlinna

Asiakaspalvelu avoinna: ma – pe klo. 9.00 – 15.00

ASIAKASPALVELU VIRVE SAARINEN JA KAISA JÄRVENPÄÄ

Puh (03)-621 2558, toimisto@liikuntahallit.fi

JOHTAVA LIKUNNANOHJAAJA SARIANNA OLLIKAINEN

Puh. (03) 621 2451, sarianna.ollikainen@liikuntahallit.fi

Vastuualue: liikunnanohjaus ja uinninvalvonta

ERITYISLIKUNNANOHJAAJA PANU TAVISALO (TYÖVAPAALLA)

Puh. (03) 621 2552, panu.tavisalo@liikuntahallit.fi

TS. ERITYISLIKUNNANOHJAAJA KIM KULMALA

Puh. (03) 621 2552, kim.kulmala@liikuntahallit.fi

LIKUNNANOHJAAJA MAIJA HASSINEN-SULLANMAA (HOITOVAPAALLA)

Puh. (03) 621 4397, maija.hassinen-sullanmaa@liikuntahallit.fi

LIKUNNANOHJAAJA ANNE NIEMI

Puh. (03) 621 5422, anne.niemi@liikuntahallit.fi

LIKUNNANOHJAAJA SUVI PULKKINEN

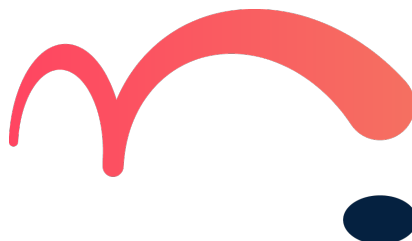
Puh. (03) 621 2466, suvi.pulkinen@liikuntahallit.fi

LIKUNNANOHJAAJA HEIDI LEPPÄNIEMI

Puh. (03) 621 3421, heidi.leppaniemi@liikuntahallit.fi

UINNINVALVOJA-LIKUNNANOHJAAJA MERI MÄKINEN

Puh. (03) 621 4502, meri.makinen@liikuntahallit.fi



**LIKUNTA-
HALLIT**