

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy
Kiekkoritarinkuja 3A
13130 Hämeenlinna

WWW.LIIKUNTAHALLIT.FI

SENIORILIIKUNTAKORTILLA SAATAVAT EDUT, KEVÄT 2020

Senioriliikuntakortti on 70 vuotta täyttäneille tai 70 vuotta kuluvan vuoden aikana täyttävälle hämeenlinnalaisille tarkoitettu kortti, jolla kannustetaan itsenäiseen liikuntaan.

Senioriliikuntakortti on voimassa 1.1.2020–31.12.2020 (75€)
tai 1.1.2020–30.6.2020/kevät (40€) ja 1.7.2020–31.12.2020/syksy (40€).

Kortin lunastaneena olette oikeutettu seuraaviin etuihin:
Edut ovat saatavilla vain senioriliikuntakorttia näyttämällä.

Yritysten tarjoamat edut

- 1. HÄMEENLINNAN TASAPAINOKLINIKKA, BIRGER JAARLIN KATU 25**
Fysioterapeutin tekemä tasapainotesti ja yksilölliset ohjeet tasapainoharjoitteluun 58€ (norm. 65€). Testin jälkeen mahdollisuus ilmoittautua pienryhmään, jossa tehdään ohjatusti voima-tasapainoharjoittelua. Ryhmät jatkuvat ympäri vuoden. Lisätietoja p. 044 244 9262, www.tasapainoklinikka.fi
- 2. HÄMEENLINNAN FYSIOTERAPIA, PALOKUNNANKATU 17**
Fysioterapeutin tekemä lihasvoima- ja tasapainokartoitus sekä kotiohjeiden laatiminen 44€ (norm. 63€). Kartoituksen jälkeen mahdollisuus osallistua fysioterapeutin ohjaamaan pienryhmään, missä harjoitellaan lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Ryhmät kokoontuvat viikoittain. Lisätietoja p. 040 508 5261, hmlfysioterapia@gmail.com
- 3. SCANDIC AULANKO, AULANGON KYLPYLÄ, AULANGONTIE 93**
Kylpylän käyntikerta: alennus 2€ yksittäisestä normaalihintaisesta eläkeläislipusta. Alennus ei koske happy hour-hintoja arkisin klo 13.00–14.00. Lisätietoja p. +358 3 0606 2588/ Scandic Aulangon kylpylä
- 4. HÄMEENLINNAN TANSSI- JA LIIKUNTAKESKUS, AULANGONTIE 1B**
Seniorivesijumppa maanantaisin klo 12.45–13.30 sekä terveysliikuntatunti keskiviikkoisin klo 16.30–17.30 hintaan 6€/kerta. Lisätietoja p. 040 586 4936.

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy
Kiekkoritarinkuja 3A
13130 Hämeenlinna

WWW.LIIKUNTAHALLIT.FI

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n tarjoamat edut

5. HÄMEENLINNAN UIMAHALLI JA KUNTOSALI, UIMARINTIE 2

Uimahallin maksuton käyttö aukioloaikana maanantaista lauantaihin klo 15.00 saakka.

HUOM! Korttia voi käyttää kerran päivässä, 2h/päivä.

Uimahallin kassalla senioriliikuntakorttia näyttämällä saa kertارانnekkeen tai käyttöoikeus voidaan ladata sarjarannekkeelle. Sarjarannekkeen hinta 5€.

Uimahallin kuntosalin käyttö ei ole mahdollista ohjattujen ryhmien aikana. Ryhmien aikataulut ovat nähtävillä kuntosalin ovelussa.

6. LAMMIN UIMAHALLI JA KUNTOSALI, LAMMINRAITTI 37

Uimahallin maksuton käyttö aukioloaikoina. **HUOM!** Korttia voi käyttää kerran

päivässä, 2h/ päivä. Uimahallin ollessa suljettuna, kuntosaliin kulku tapahtuu kulkulätkän avulla, jonka voit hankkia itsellesi uimahallin kassalta hintaan 15€.

Uimahallin kuntosalin käyttö ei ole mahdollista ohjattujen ryhmien aikana. Ryhmien aikataulut ovat nähtävillä kuntosalin ovelussa.

7. IITTALA-HALLIN KUNTOSALI, HOLLAAJANTIE 2

Kuntosalin maksuton käyttö. Sähkölukkoon kulkulätkän voi hankkia Kalvolan kirjasto-

palvelupisteeltä (Hyvinvointikeskus Sauvola, Sauvolanaukio 4). Kulkulätkän hinta 15€.

Kuntosalin käyttö ei ole mahdollista ohjattujen ryhmien aikana. Ryhmien aikataulut ovat nähtävillä kuntosalin ovelussa.

8. HAUHON KUNTOSALI KOULUKESKUS, TANHUANTIE 2

Kuntosalin maksuton käyttö. Sähkölukkoon kulkulätkän voi hankkia Hauhon kirjasto-

palvelupisteeltä (Punnamäentie 18). Kulkulätkän hinta 15€. Kuntosalin käyttö ei ole

mahdollista ohjattujen ryhmien aikana. Ryhmien aikataulut ovat nähtävillä kuntosalin ovelussa.

9. RENGON KUNTOSALI KOULUKESKUS, URHEILUTIE 2

Kuntosalin maksuton käyttö. Sähkölukkoon kulkulätkän voi hankkia Rengon kirjasto-

palvelupisteeltä (Rengonraitti 7). Kulkulätkän hinta 15€. Kuntosalin käyttö ei ole

mahdollista ohjattujen ryhmien aikana. Ryhmien aikataulut ovat nähtävillä kuntosalin ovelussa.