

OHJAUKSEN KESÄTOIMINTA 2020

KESÄKUU-HEINÄKUU



**LIIKUNTA-
HALLIT**

Puistojummat

viikot 23-27

1.6.-3.7.2020

KANTA-HML, HÄMEENSAAREN ULKOLIIKUNTAPAIKKA

Uimarintie 2, 13100 Hämeenlinna
maanantaisin klo 10.00–10.45

KANTA-HML, VESILINNUNPUISTO KÄIKÄLÄ

Valkamatie 10, 13300 Hämeenlinna
maanantaisin klo 13.00–13.45

KANTA-HML, TÖPINÄN KENTTÄ

Vääpelintie 2, 13500 Hämeenlinna
tiistaisin klo 13.00–13.45

LAMMI, HAKKALAN VIHერიÖ

Lamminraitti 37, 16900 Lammi
keskiviikkoisin klo 10.00–10.45

HAUHO, SUOJAMÄEN NURMIALUE

Hauhontie 27, 14700 Hauho
torstaisin klo 10.00–10.45

IITTALA, URHEILUKENTTÄ

Kotkajärventie 119, 14500 Iittala
torstaisin klo 13.00–13.45

KANTA-HML, PATAILANPUISTO KATINEN

Nuottatie 2, 13210 Hämeenlinna
torstaisin klo 13.00–13.45

RENKO, RENGON KOULUN NURMIALUE

Urheilutie 2, 14300 Renko
perjantaisin klo 10.00–10.45 **(ei 19.6.)**

Puistojummat ovat kävijöille maksuttomia, eikä niihin tarvitse erikseen ilmoittautua. Rankkasateella puistojumppia ei järjestetä. Mukaan tarvitset oman jumppa-alustan ja juomapullon. Noudatamme puistojumpissa kahden metrin turvaväliä ja 50 henkilön kokoontumisrajoitusta. Kävijäkeskiarvon jäädessä alle viiden, Liikuntahallit pidättää oikeuden muutokseen.

Kehonhuollot

viikot 23-27

3.6.-3.7.2020

LOIMUA AREENAN NURMIALUE

Härkätie 17 B, 13600 Hämeenlinna
keskiviikkoisin klo 13.00-14.00

HÄMEENSAAREN ULKOLIIKUNTAPAIKKA

Uimarintie 2, 13100 Hämeenlinna
perjantaisin klo 13.00-14.00

Kehonhuoltotunneilla kehitetään lihastasapainoa monipuolisilla liikkuvuutta lisäävillä ja vahvistavilla liikkeillä. Erityisesti keskitytään iän tuomien lihasjäykkyyksien ja -heikkouksien ennaltaehkäisyyn ja poistamiseen. Rankkasateella tuntia ei järjestetä. Kehonhuoltotunnit ovat maksuttomia, ei ennakkoilmoittautumista. Mukaan tarvitset oman jumppa-alustan ja juomapullon. Noudatamme kehonhuoltotunneilla kahden metrin turvaväliä ja 50 henkilön kokoontumisrajoitusta. Kävijäkeskiarvon jäädessä alle viiden, Liikuntahallit pidättää oikeuden muutokseen.

Lisätietoja:

Sarianna Ollikainen

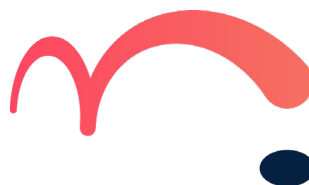
Johtava liikunnanohjaaja

sarianna.ollikainen@liikuntahallit.fi

(03) 621 2451

Liikunnanohjaus

(03) 621 621 7777 tai (03) 621 2222



**LIIKUNTA-
HALLIT**