

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy  
Kiekkoritarinkuja 3A  
13130 Hämeenlinna

[WWW.LIIKUNTAHALLIT.FI](http://WWW.LIIKUNTAHALLIT.FI)

## SENIORILIIKUNTAKORTILLA SAATAVAT EDUT, SYKSY 2020

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

**Syksyn senioriliikuntakortti on voimassa 1.7.2020–31.12.2020, 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](http://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](mailto: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.

**5. LIKE CITY,**

Senioriliikuntakortilla aamupäivän (klo 05.00-14.00) kuukausikortti 20€ hintaan. Normaalihinta 36€/4 vkoa. Lisätietoja [like.hameenlinna@gmail.com](mailto:like.hameenlinna@gmail.com) tai p. 0400 716 472.

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy  
Kiekkoritarinkuja 3A  
13130 Hämeenlinna

[WWW.LIIKUNTAHALLIT.FI](http://WWW.LIIKUNTAHALLIT.FI)

### **Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n tarjoamat edut**

**6. 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 kertarannekkeen tai käyttöoikeus voidaan ladata sarjarannekkeelle. Sarjarannekkeen hinta 5€.

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

**7. 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 ovelta.

**8. 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 ovelta.

**9. 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 ovelta.

**10. 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 ovelta.