

HÄMEENLINNAN LIIKUNTAHALLIT OY 2021-2022 LIIKUNTARYHMÄT



LIIKUNTA-
HALLIT

SISÄLLYSLUETTELO

TERKKUJA LIIKUNTAHALLEILTA!	3
ILMOITTAUTUMISOHJEET	4
PERUUTUSEHDOT, HINNASTO, YMS.	5
SENIORILIIKUNTAKORTTI	6
VOIMA-TASAPAINORYHMÄT	7
VOITAS UIMAHALLI	7
VOITAS VOUTILAKESKUS	8
VOITAS HAUHO	8
VOITAS LAMMI	8
VOITAS KALVOLA	8
LIIKUNTARYHMÄT HÄMEENLINNA	9
KAIKILLE AVOIMET RYHMÄT	9
KUNTOSALI TUTUKSI-STARTTIKURSSIT	10
SUPPAMA HIIT -TUNNIT	11
ELÄKEIKÄISTEN NIVELOIREISTEN VESIJUMPAT	12
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT	13
ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT	16
SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT	18
ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA AIKUISET	18
ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA LAPSET	18
LIIKUNTARYHMÄT HAUHO	19
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT	19
ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT	19
VOIMA-TASAPAINORYHMÄT	20
LIIKUNTARYHMÄT KALVOLA	21
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT	21
VOIMA-TASAPAINORYHMÄT	21
LIIKUNTARYHMÄT LAMMI JA TUULOS	22
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT LAMMI	22
VOIMA-TASAPAINORYHMÄT LAMMI	23
ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPAT LAMMI	23
SALI- JA JUMPPARYHMÄT TUULOS	24
LIIKUNTARYHMÄT RENKO	25
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT	25
ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT	25
ALKEISUIMAKOULUT HÄMEENLINNA	26
ALLE KOULUIKÄISTEN UIMAKOULUT	26
1.-2.-LUOKKALAISTEN UIMAKOULUT	26
USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET	27
LIIKUNNANOHJAUSPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT	28

TERKKUJA LIIKUNTAHALLEILTA!

Mennyt vuoden mittainen ajanjakso on vaatinut runsaasti kärsivällisyyttä ja jaksamista ihan kaikilta. Liikunnanohjaustiimimme venyi menneen kevään aikana jälleen uudella tavalla ja uusiin ulottuvuuksiin. Live-jumpat nettisivuillamme ovat tulleet jäädäkseen ja ulkoliikuttamisessa on päästy kokeilemaan täysin uudenlaisia tapoja toteuttaa toimintaa. Liikunnanohjaajiemme työ tulee jättämään erityisen ja positiivisen jäljen Hämeenlinnalaiseen liikunnanohjaustyön kenttään ja esitäänkin ison kiitoksen kaikille ohjaajille, jotka ovat jaksaneet kaiken muutoksen keskellä sopeutua aina uudelleen. Suuri kiitos myös asiakkaille, jotka olette löytäneet luoksemme nopeista muutoksista huolimatta! Ilman teitä ei olisi meitä.

Tilapäisiä muutoksia tapahtui kevään aikana myös henkilöstössämme. Panu täällä sijaistaa Sariannaa johtavana liikunnanohjaajana, Mikko Koski hyppäsi erityisliikunnanohjaajaksi ja Venla Heikkinen liittyi liikunnanohjaukseen.

Tähän ryhmäliikunnan esitteeseen on koottu toimintakauden 2021-2022 ohjatut liikuntaryhmämme. Toimintakausi 2021-2022 koostuu syys- (viikot 35-50) ja kevätkaudesta (viikot 2-17). Syys- ja kevätkaudella ryhmät ovat tauolla yhden viikon ajan. Tarkempi aikataulu taukoviikoista ilmoitetaan ryhmien käynnistyttyä syksyllä.

Ryhmäliikuntaesitteestä löytyy edellisiltä kausilta tutut ryhmät vesiliikunnasta, kuntojumpista ja kuntosaliharjoittelusta. Kuntosaliryhmissä käytämme edelleen jo tutuiksi tulleita tasomääritelmiä, joista löydät tarkempaa tietoa ennen kuntosaliryhmien luettelointia. Tutustu tasomääritelmiin huolellisesti, jotta osaat ilmoittautua juuri itsellesi sopivaan ryhmään ja saat harjoittelusta parhaan mahdollisen hyödyn. Senioritanssi löytyy kurssitarjonnasta tänäkin vuonna ja kyseinen kurssi järjestetään niin, että kaiken tasoiset tanssijat pääsevät matalalla kynnyksellä ja helposti tanssin pyörteisiin mukaan.

Ilmoittautumisohjeet ryhmiimme ovat luettavissa seuraavalla sivulla. Huomioithan ilmoittautuessasi, että ryhmät on tarkoitettu vain hämeenlinnalaisille. Osallistuminen kahteen/useampaan kuntosaliryhmään tai kahteen/useampaan vesijumpparyhmään ei ole mahdollista. Näin varmistamme, että mahdollisimman moni henkilö pääsee mukaan ohjattuihin liikuntaryhmiin. Paikat ryhmiin jaetaan pääosin ilmoittautumisjärjestyksessä. Puhelinlinjamme ruuhkautuvat ilmoittautumisen alkaessa ja suosittellemekin tekemään ilmoittautumisen internetissä, mikäli se on mahdollista valitsemasi kurssin kohdalla. Osallistumismaksua ei ole tänäkään vuonna mahdollista maksaa ilmoittautumisen yhteydessä. Laskutamme kurssimaksut automaattisesti kahdessa erässä eli saat lähiosoitteeseesi syys- ja kevätkauden laskut erikseen.

Toivomme, että jokainen teistä löytää itselleen sopivan kurssin tarjonnastamme. Lisäksi järjestämme koululaisten lomaviikoilla erillisen ohjelman mukaisesti jumppia, joiden aikataulut ovat saatavilla erikseen kauden aikana. Mikäli kurssitarjonnastamme herää kysymyksiä, otathan meihin rohkeasti yhteyttä.

Tervetuloa nauttimaan yhdessä olemisesta ja ryhmäliikunnasta kanssamme!

Panu Tavisalo
johtava liikunnanohjaaja (sij.)

ILMOITTAUTUMISOHJEET

Ilmoittautuminen ryhmiimme alkaa tiistaina 17.8.2021 klo 9.00

internetissä osoitteessa www.liikuntahallit.fi/liikkumaan sekä puhelimitse numeroissa **(03) 621 7777 ja (03) 621 2222**.

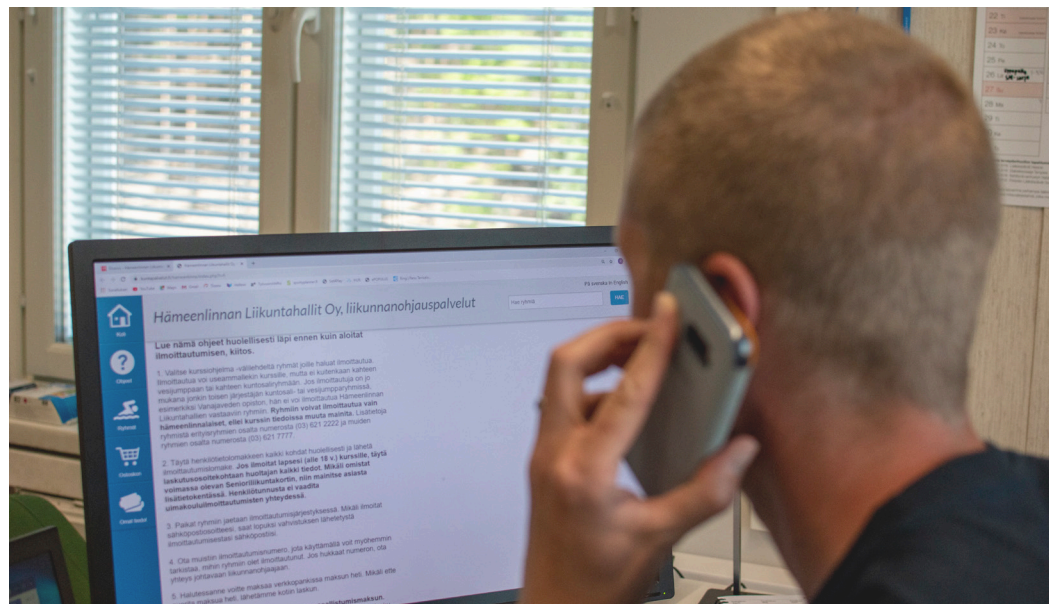
Huomioithan ilmoittautuessasi, että sitoudut kurssille joko koko ohjauskauden 2021-2022 ajaksi tai vaihtoehtoisesti vain syyskaudelle. Syyskaudella mukana olevilla osallistujilla on mahdollisuus jatkaa kevätkaudelle. Kurssimaksu jaetaan kahteen erään, jolloin mahdolliset muutokset kauden aikana on helpompi toteuttaa.

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 (03) 621 7777 tai soveltavan liikunnan numeroon (03) 621 2222. Vastaamme puheluihin arkisin klo 9.00-15.00 välisenä aikana. Varaudu jonottamiseen!

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

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



PERUUTUSEHDOT, HINNASTO, YMS.

LIIKUNTARYHMIEN PERUUTUSEHDOT

Ilmoittautumisen yhteydessä osallistuja sitoutuu ryhmään joko koko kaudeksi tai vain syyslukukaudeksi. Mikäli osallistuja on ryhmästä pois muutamia kertoja, ei poissaolosta tarvitse erikseen ilmoittaa. Ilmoitus tulee tehdä, mikäli lopettaa ryhmän tai joutuu sairauden tms. takia olemaan poissa pidemmän aikaa. Mikäli osallistujalla ilmoittamattomia poissaoloja ryhmän alkaessa on yli kolme kertaa, menettää hän paikkansa ryhmässä. Osallistuja voi peruuttaa paikkansa maksutta pe 17.9.2021 mennessä. Peruutuksesta tulee aina ilmoittaa kirjallisesti tai sähköpostilla.

Maksumme eivät sisällä tapaturmavakuutusta. Suosittelemme hankkimaan vakuutuksen omasta vakuutusyhtiöstä.

KOKOONTUMISKERRAN PERUUNTUMINEN

Pyrimme aina siihen, että jokainen liikuntaryhmän kokoontumiskerta toteutuu. Emme kuitenkaan järjestä korvaavia kokoontumiskertoja, mikäli joudumme peruuttamaan ryhmän kokoontumisen esim. ohjaajan sairastumisen vuoksi, emmekä löydä ohjaajalle sijaista.

FORCE MAJEURE

Toimittaja ei vastaa viivästyksistä ja vahingoista, jotka johtuvat hänen vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevasta esteestä, jota hänen ei kohtuudella voida edellyttää ottaneen huomioon ja jonka seurauksia hän ei myöskään kohtuudella olisi voinut välttää tai voittaa.

LIIKUNTARYHMIEN HINNASTO

Voima-tasapainoryhmät, eläkeikäisten kuntosalit, eläkeikäisten sali- ja jumpparyhmät sekä vesijumpparyhmät:

Koko kausi 68€ laskutetaan kahdessa erässä 34€ syksy/kevät

Lyhytkurssit: 10€

Lammin ja Hämeenlinnan uimahallien vesijumppissa maksetaan ohjausmaksun lisäksi hinnaston mukainen sisäänpääsymaksu uimahallin kassalle. Voutilakeskusten vesijumppien ohjausmaksun lisäksi veloitamme kurssimaksun yhteydessä allasmaksun **15€/kausi**.

Kaikki hinnat sisältävät arvonlisäveron 10%.

LISÄTIEDOT, PERUUTUKSET JA KYSYMYKSET

Panu Tavisalo
johtava liikunnanohjaaja (sij.)
p. (03) 621 2451
panu.tavisalo@liikuntahallit.fi

SENIORILIIKUNTAKORTTI

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

Syksyn 2021 senioriliikuntakortin voi ostaa Hämeenlinnan kaupungin palvelupiste Kastellista tai kirjastojen yhteydessä olevista palvelupisteistä Hauholla, Kalvolassa, Lammilla, Rengossa sekä Tuuloksessa. Syyskauden 2021 kortin hinta on 40€. Syyskauden kortti on voimassa 31.12.2021 saakka.

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, Kalvolan ja Rengon kuntosalit ovat myös käytettävissä ilman erillistä maksua. Senioriliikuntakortilla saa myös muita alennuksia. Katso lisätiedot www.liikuntahallit.fi.

Koko vuoden tai syksyn 2020 senioriliikuntakortin jo ostaneilla, huomioimme koronaviruksen aiheuttamat tilojen sulkeutumisesta uimahallien ja kuntosalien käyttöoikeuksissa automaattisesti.

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

Vuoden 2022 senioriliikuntakortti tulee myyntiin joulukuussa 2021. Tiedotamme 2022 senioriliikuntakortin myynnistä tarkemmin loppuvuoden 2021 aikana.

Lisätiedot
Panu Tavisalo
johtava liikunnanohjaaja (sij.)
p. (03) 621 2451
panu.tavisalo@liikuntahallit.fi



VOIMA-TASAPAINORYHMÄT

Ryhmät ovat kohdennettu yli 75-vuotiaille henkilöille, joiden toimintakyvyssä on tapahtunut jossain määrin heikentymistä esimerkiksi liikkumiskyvyn osalta. Voima-tasapainoryhmät sopivat mm. terveyskeskuksen ryhmissä 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 UIMAHALLI

2300110 Voima-tasapainoryhmä, uimahalli ke 9.30-10.30

Uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 1.9.2021-15.12.2021, 34€

kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022, 34€

2300120 Voima-tasapainoryhmä, Uimahalli ke 10.30-11.30

Uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 1.9.2021-15.12.2021, 34€

kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022, 34€

2300130 Voima-tasapainoryhmä, Uimahalli pe 13.00-14.00

Uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 3.9.2021-17.12.2021, 34€

kevätkausi 14.1.2022-29.4.2022, 34€

2300140 Voima-tasapainoryhmä, Uimahalli pe 14.00-15.00

Uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 3.9.2021-17.12.2021, 34€

kevätkausi 14.1.2022-29.4.2022, 34€



VOITAS VOUTILAKESKUS

2300210 Voima-tasapainoryhmä, Voutila ti 12.00-13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 34€

kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 34€

2300220 Voima-tasapainoryhmä, Voutila ti 13.00-14.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 34€

kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 34€

VOITAS HAUHO

2300410 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 12.45-13.45

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

2300420 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 14.00-15.00

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

VOITAS LAMMI

2300610 Voima-tasapainoryhmä, Lammin liikuntakeskus to 13.30-14.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

VOITAS KALVOLA

2300710 Voima-tasapainoryhmä, Sauvolan liikuntasali to 15.00-16.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, Sauvolan aukio 4

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 17.8.2021 klo 9.00

LIIKUNTARYHMÄT HÄMEENLINNA

KAIKILLE AVOIMET RYHMÄT

3200140 Megajumppa, Loimua Areena ke 9.00-9.45

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 1.9.2021-15.12.2021

kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Megajumppa kokoaa yhteen suuren joukon jumppaajia, joista jokainen liikkuu omien kykyjensä mukaisesti. Megajumppassa kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntoa, kestävyyttä ja koordinaatiota. Tunti koostuu alkujumpasta, lihaskunto-osuudesta sekä loppuvenyttelyistä. Liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lattiatasossa. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Lähde mukaan iloiseen jumppaan ja nappaa puoliso tai ystävä mukaasi!

3200320 Lavis, Loimua Areena ti 13.30-14.15

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 31.8.2021-14.12.2021

kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Lavis 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, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 3.9.2021-17.12.2021

kevätkausi 14.1.2022-29.4.2022

Kertamaksullinen, 2€/kerta + uimahallimaksu. Ei ennakkoilmoittautumista. Tämä vesijumppa on tarkoitettu kaiken ikäisille jumppareille. Vesijumpparyhmässä kehitetään monipuolisesti kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta, vesijumppavälineillä tai ilman. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä mukaisesti. Jumpassa voidaan käyttää musiikkia harjoittelun rytmittämiseksi. Kerrothan uimahallin kassalla olevasi tulossa Aamuvirkkujen vesijumppaan, sillä mukaan mahtuu 36 ensimmäistä jumppaajaa.

KUNTOSALI TUTUKSI-STARTTIKURSSIT

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

Syksyn 2021 ryhmään ilmoittautuminen ti 17.8.2021 klo 9.00 alkaen.

Kevään 2022 ryhmään ilmoittautuminen ma 15.11.2021 klo 9.00 alkaen.

7000110 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 1

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

31.8.2021-28.9.2021, 10€

7000120 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 2

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

5.10.2021-9.11.2021, 10€

7000130 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 3

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

16.11.2021-14.12.2021, 10€

7000140 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 4

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

11.1.2022-8.2.2022, 10€

7000150 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 5

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

15.2.2022-22.3.2022, 10€

7000160 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 6

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

29.3.2022-26.4.2022, 10€

SUPPAMA HIIT -TUNNIT

Tule kokeilemaan sykettä nostavaa HIIT-intervalliharjoittelua kelluvan alustan päällä. Ohjausmaksu maksetaan verkkomaksuna ennakkoon ilmoittautumisen yhteydessä. Uimahallimaksu maksetaan kassalle. Tule vesivoimistelualtaalle 5 minuuttia ennen tunnin alkua. Lisätietoja liikunnanohjaaja Heidi Leppäniemi, p. (03) 621 3421, heidi.leppaniemi@liikuntahallit.fi

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, ti 17.15-18.00 8€/krt

Ilmoittautuminen alkaa 9.8.2021 www.liikuntahallit.fi/liikkumaan.

7000170 Suppama HIIT- tunti, ti 31.8.2021, klo 17.15-18.00

7000172 Suppama HIIT- tunti, ti 14.9.2021, klo 17.15-18.00

7000174 Suppama HIIT- tunti, ti 28.9.2021, klo 17.15-18.00

7000180 Suppama HIIT- tunti, ti 12.10.2021, klo 17.15-18.00

7000182 Suppama HIIT- tunti, ti 26.10.2021, klo 17.15-18.00

7000190 Suppama HIIT- tunti, ti 9.11.2021, klo 17.15-18.00

7000192 Suppama HIIT- tunti, ti 23.11.2021, klo 17.15-18.00

7000193 Suppama HIIT- tunti, ti 7.12.2021, klo 17.15-18.00



ELÄKEIKÄISTEN NIVELOIREISTEN 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. Maksua ei peritä senioriliikuntakortin haltijoilta. Mainitse mahdollisesta senioriliikuntakortistasi ilmoittautumisen yhteydessä.

Vesijumppiin ilmoittautumiset vain puhelimitse (03) 621 2222.

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

3000120 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, ma 10.15-10.45

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2
syyskausi 30.8.2021-13.12.2021, 34€
kevätkausi 10.1.2022-25.4.2022, 34€

3000130 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, ke 12.45-13.15

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2
syyskausi 1.9.2021-15.12.2021, 34€
kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022, 34€

VOUTILAKESKUS,

3000240 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ma 13.00-13.30

Voutilakeskus, Pollentie 35
syyskausi 30.8.2021-13.12.2021, 49€/ 34€
kevätkausi 10.1.2022-25.4.2022, 49€/ 34€

3000250 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ti 12.45-13.15

Voutilakeskus, Pollentie 35
syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 49€/ 34€
kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 49€/ 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 17.8.2021 klo 9.00

3000260 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet, ti 11.00-11.30

Voutilakeskus, Pollentie 35
syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 49€/ 34€
kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 49€/ 34€

3000270 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet, ti 11.45-12.15

Voutilakeskus, Pollentie 35
syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 49€/ 34€
kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 49€/ 34€

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

TASO 1 (Eläkeikäisten kevennetty kuntosali)

Tason 1 kuntosaliharjoittelu on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, jotka ovat aikaisemmin osallistuneet esimerkiksi voima-tasapainoryhmiin ja joille sopii jo hieman raskaampi harjoittelu. Monipuolista liikuntaa, tasapainoa ja voimaa. Harjoitellaan rauhallisella tempolla. **Tason 1 kuntosaliryhmissä on käytössä vain puhelinilmoittautuminen (03) 621 2222.**

TASO 2

Tason 2 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta vauhdin ei tarvitse olla enää päättää 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 harjoittelun monipuolisuus houkuttelee. Harjoittelu tapahtuu ohjaajan johdolla kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä kehonpainoa monipuolisesti hyödyntäen. Liikkeitä tehdään myös lattialla. Tunti koostuu vaihtelevista kokonaisuuksista, yksilöharjoitteista aina pari- ja pienryhmäharjoitteluun. Harjoitellaan reippaalla tempolla.

VOUTILAKESKUS

3150210 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1, Voutilakeskus, ma 12.00-13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 30.8.2021-13.12.2021, 34€

kevätkausi 10.1.2022-25.4.2022, 34€

3150220 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1, Voutilakeskus, ti 14.00-15.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 34€

kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 34€

3150230 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1, Voutilakeskus, ke 12.30-13.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 1.9.2021-15.12.2021, 34€

kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022, 34€

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

3150240 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1, Hml uimahalli, pe 9.00-10.00

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 3.9.2021-17.12.2021, 34€

kevätkausi 14.1.2022-29.4.2022, 34€

3150250 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1, Hml uimahalli, pe 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 3.9.2021-17.12.2021, 34€

kevätkausi 14.1.2022-29.4.2022, 34€

3100315 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Hml uimahalli, to 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

3100320 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Hml uimahalli, to 11.00-12.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

Tason 1 ilmoittautumiset vain puhelimitse numeroon (03) 621 2222.

3100345 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Hml uimahalli ti 9.00-10.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 34€

kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 34€

LOIMUA AREENA

3100305 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Loimua Areena, ma 13.00-14.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 30.8.2021-13.12.2021, 34€

kevätkausi 10.1.2022-25.4.2022, 34€

3100310 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Loimua Areena, ma 14.00-15.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 30.8.2021-13.12.2021, 34€

kevätkausi 10.1.2022-25.4.2022, 34€

3100325 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, ke 9.00-10.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 1.9.2021-15.12.2021, 34€

kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022, 34€

3100330 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, ke 10.00-11.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 1.9.2021-15.12.2021, 34€

kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022, 34€

3100335 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, to 12.00-13.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

3100340 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, to 13.00-14.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 17.8.2021 klo 9.00

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

KEHONHUOLTO

Eläkeikäisten kehonhuoltoryhmässä ylläpidetään ja kehitetään kehon lihastasapainoa monipuolisilla venytystekniikoilla ja vahvistavilla liikkeillä. Tunti aloitetaan aina lämmittelyllä, joka valmistaa kehon vastaamaan 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 1, Hml uimahallin liikuntasali, ma 12.30-13.30

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 30.8.2021-13.12.2021, 34€

kevätkausi 10.1.2022-25.4.2022, 34€

3200332 Kehonhuolto 2, Hml uimahallin liikuntasali, ma 14.00-15.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 30.8.2021-13.12.2021, 34€

kevätkausi 10.1.2022-25.4.2022, 34€

3200340 Kehonhuolto, Baunssin sali, pe 13.00-14.00

Baunssin Sali, Kiekkoritarinkuja 3 A

syyskausi 3.9.2021-17.12.2021, 34€

kevätkausi 14.1.2022-29.4.2022, 34€



SENIORITANSSI

Tule mukaan senioritanssin pyörteisiin! Senioritanssi on eläkeikäisille suunnattua rentoa liikkumista, jossa mukaansatempaava musiikki houkuttelee niin miehiä kuin naisia uuden oppimisen 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. Mukaan tunnille tarvitset tanssiin soveltuvat jalkineet, juomapullon ja iloisen mielen. Tervetuloa mukaan!

3200350 Senioritanssi, Hml uimahallin liikuntasali, pe 11.30-12.30

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 3.9.2021-17.12.2021, 34€

kevätkausi 14.1.2022-29.4.2022, 34€



SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA AIKUISET

2100210 Aisti- ja liikuntaesteisten kuntosali Voutila, ti 15.00-16.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 34€

kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 34€

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

2100230 Erityisryhmien vesijumppa HML uimahalli, ke 12.00-12.30

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 1.9.2021-15.12.2021, 34€

kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022, 34€

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 puhelimitse (03) 621 2222.

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA LAPSET

2200110 Sporttikerho, HML uimahallin liikuntasali, ke 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 1.9.2021-15.12.2021, 34€

kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022, 34€

Ryhmä on tarkoitettu koululaisille, joilla on ongelmia esim. motorikassa, liikkumisessa tai kommunikoinnissa. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Tiedustelut erityisliikunnanohjaaja Mikko Koski, (03) 621 2552 tai liikunnanohjaaja Kim Kulmala, p. (03) 621 4502.

LIIKUNTARYHMÄT HAUHO

ELÄKELÄISTEN 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. Uusille asiakkaille opetetaan aluksi laitteiden oikea ja turvallinen käyttö.

3100410 Eläkeikäisten kuntosali, Hauho ke 12.00-13.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuantie 2

syyskausi 1.9.2021-15.12.2021, 34€

kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022, 34€

3100420 Eläkeikäisten kuntosali, Hauho ke 13.00-14.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuantie 2

syyskausi 1.9.2021-15.12.2021, 34€

kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022, 34€

ELÄKELÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

Kuntojumppassa kehitetään kestävyyttä, tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunti koostuu alkujumpasta, lihaskunto-osuudesta sekä loppuvenyttelystä. 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 Eläkeläisten kevyt kuntojumppa, Hauho to 11.30-12.15

Hauhotalo, Kirkkotie 5

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 17.8.2021 klo 9.00

VOIMA-TASAPAINORYHMÄT

Ryhmät on kohdennettu yli 75-vuotiaille henkilöille, joiden toimintakyvyssä on tapahtunut jossain määrin heikentymistä esimerkiksi liikkumiskyvyn osalta. Voima-tasapainoryhmät sopivat mm. terveyskeskuksen ryhmissä käyneille, kotona asumisen tueksi ja liikkumisen apuvälineitä käyttäville itsenäisesti liikkuville. Toiminnan pääpaino on voima- ja tasapainoharjoittelussa.

Voima-tasapainoryhmien ilmoittautumiset vain puhelimitse (03) 621 2222.

2300410 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 12.45-13.45

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

2300420 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 14.00-15.00

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€



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. Uusille asiakkaille opetetaan aluksi laitteiden oikea ja turvallinen käyttö.

3100510 Eläkeikäisten kuntosali, Iittala-halli ma 9.00-10.00

Iittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 30.8.2021-13.12.2021, 34€

kevätkausi 10.1.2022-25.4.2022, 34€

3100520 Eläkeikäisten kuntosali, Iittala-halli ma 10.00-11.00

Iittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 30.8.2021-13.12.2021, 34€

kevätkausi 10.1.2022-25.4.2022, 34€

VOIMA-TASAPAINORYHMÄT

Ryhmät on kohdennettu yli 75-vuotiaille henkilöille, joiden toimintakyvyssä on tapahtunut jossain määrin heikentymistä esimerkiksi liikkumiskyvyn osalta. Voima-tasapainoryhmät sopivat mm. terveyskeskuksen ryhmissä käyneille, kotona asumisen tueksi ja liikkumisen apuvälineitä käyttäville itsenäisesti liikkuville. Toiminnan pääpaino on voima- ja tasapainoharjoittelussa.

Voima-tasapainoryhmien ilmoittautumiset vain puhelimitse (03) 621 2451.

2300710 Voima-tasapainoryhmä, Iittala-halli to 15.00-16.00

Iittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

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. Uusille asiakkaille opetetaan aluksi laitteiden oikea ja turvallinen käyttö.

3100610 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi ti 10.00-11.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 34€
kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 34€

3100620 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi ti 11.00-12.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 34€
kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 34€

3100630 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi to 10.00-11.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€
kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

3100640 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi to 11.00-12.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€
kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€



VOIMA-TASAPAINORYHMÄT LAMMI

Ryhmät on kohdennettu yli 75-vuotiaille henkilöille, joiden toimintakyvyssä on tapahtunut jossain määrin heikentymistä esimerkiksi liikkumiskyvyn osalta. Voima-tasapainoryhmät sopivat mm. terveyskeskuksen ryhmissä käyneille, kotona asumisen tueksi ja liikkumisen apuvälineitä käyttäville itsenäisesti liikkuville. Toiminnan pääpaino on voima- ja tasapainoharjoittelussa.

Voima-tasapainoryhmien ilmoittautumiset vain puhelimitse (03) 621 2451.

2300610 Voima-tasapainoryhmä, Lammi to 13.30-14.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€
kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

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 liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 34€
kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 34€

3000620 Eläkeikäisten vesijumppa, Lammi to 9.00-9.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€
kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 17.8.2021 klo 9.00

SALI- JA JUMPPARYHMÄT TUULOS

Kuntojumpparyhmässä kehitetään kestävyyttä, tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunti koostuu alkujumpasta, lihaskunto-osuudesta sekä loppuvenyttelyistä. Liikkeitä tehdään sekä seisten että lattiatasossa rytmikkään musiikin siivittämänä. 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 1.9.2021-15.12.2021, 34€

kevätkausi 12.1.2022-27.4.2022, 34€



LIIKUNTARYHMÄT RENKO

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

Kuntosaliryhmässä kehitetään monipuolisesti mm. lihasvoimaa ja tasapainokykyä. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Uusille asiakkaille opetetaan aluksi laitteiden oikea ja turvallinen käyttö

3100710 Eläkeikäisten kuntosali, Renko ti 9.30-10.30

Rengon kuntosali, Urheilutie 2

syyskausi 31.8.2021-14.12.2021, 34€

kevätkausi 11.1.2022-26.4.2022, 34€

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

Kuntojumpparyhmässä kehitetään kestävyyttä, tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunti koostuu alkujumpasta, lihaskunto-osuudesta sekä loppuvenyttelyistä. Liikkeitä tehdään sekä seisten että lattiatasossa rytmikkään musiikin siivittämänä. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti.

3200410 Eläkeikäisten kevyt kuntojumppa, Renko to 15.00-15.45

Rengon koulun sali, Urheilutie 2

syyskausi 2.9.2021-16.12.2021, 34€

kevätkausi 13.1.2022-28.4.2022, 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 17.8.2021 klo 9.00

www.liikuntahallit.fi
ja (03) 621 7777 tai (03) 621 2222

ALKEISUIMAKOULUT HÄMEENLINNAN

Alkeisuimakoulu on tarkoitettu hämeenlinnalaisille ja hattulalaisille uimataidottomille lapsille. Uimakoulun kesto on 9 kertaa ja opetuspäivät ovat tiistai sekä torstai. Yksi uimakoulukerta on pituudeltaan n. 60 min (allasaika n. 40 min). Tarvittavat varusteet uimakouluun ovat uima-asu, uimalakki (suositeltava), uimalasit, pyyhe ja laudeliina. Ilmoittautuneille lähetetään tarkempi infokirje sähköpostitse ennen uimakoulujen alkamista, joten muistathan kirjata sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Huomaathan, että kurssimaksu maksetaan heti tämän ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssipaikka varmistuu vasta kun kurssimaksu on maksettu. Lisätietoja johtava liikunnanohjaaja Panu Tavisalo, p. (03) 621 2451 tai panu.tavisalo@liikuntahallit.fi

Ilmoittautuminen uimakouluhin alkaa tiistaina 17.8.2021 klo 18.00.

ALLE KOULUIKÄISTEN UIMAKOULUT

Alle kouluikäisten alkeisuimakoulu on tarkoitettu hämeenlinnalaisille ja hattulalaisille alle kouluikäisille (4-7-vuotiaille) lapsille.

1200120 Alle kouluikäisten uimakoulu, ryhmä 1, ti 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarintie 2
28.9.2021-30.11.2021, 55€

1200121 Alle kouluikäisten uimakoulu, ryhmä 2, to 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarintie 2
30.9.2021-2.12.2021, 55€

1.-2.-LUOKKALAISTEN UIMAKOULUT

1.-2.-luokkalaisten alkeisuimakoulu vain hämeenlinnalaisille.

1200122 1.-2.-luokkalaisten uimakoulu, ryhmä 3, ti 18.00-19.00

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2
28.9.2021-30.11.2021, 55€

1200123 1.-2.-luokkalaisten uimakoulu, ryhmä 4, to 18.00-19.00

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2
30.9.2021-2.12.2021, 55€

USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

Mitä tarvitsen mukaani tunnille?

Lajiin sopiva urheiluvaatetus ja jalkineet, juomapullo, oma jumppamatto sekä peseytymisvälineet auttavat pitkälle. Mahdollisesti tarvittava erityisvälineistö tulee liikuntahallien puolesta.

Milloin ilmoittaudutaan?

Ilmoittautuminen tapahtuu aina kootusti loppukesästä. Vuonna 2021 ilmoittautuminen alkaa 17.8.2021 klo 9.00. Suosittelemme ilmoittautumista ilmoittautumisjärjestelmämme kautta, sillä puhelinlinjat ruuhkautuvat helposti. Kesken kaudenkin voi tuki ilmoittautua aina mukaan, jos ryhmässä vain on tilaa.

Milloin ryhmät alkavat ja päättyvät? Milloin on taukoa?

Koko kauden ryhmien toimintakausi kattaa syksyllä viikot 35-50 ja keväällä viikot 2-17. Pyhäpäivinä toimintaa ei järjestetä. Syys- ja kevätkaudella ryhmät ovat yhden viikon lomalla. Tarkemmat ajankohdat lomaviikkojen osalta saat ryhmäsi ohjaajalta. Kurssien ja lyhempien toimintojen osalta tarkemmat ajankohtatiedot ovat tässä viikkosessa.

Korvataanko pyhäpäivien tai ohjaajan sairastumisen vuoksi peruuntuneita tunteja?

Pyhäpäivien peruutuksia ei valittavasti korvata. Ohjaajan sairastumisen ajaksi pyritään saamaan sijainen. Jos sijaista ei saada, tunti perutaan, eikä sitä myöhemmin korvata.

Olen sairaana tai lomareissulla, enkä pääse tällä viikolla mukaan. Mitä teen?

Mikäli joudut olemaan yhden tai kaksi kertaa ryhmästä pois, ei poissaolosta tarvitse erikseen ilmoittaa. Mikäli sinulle kuitenkin tulee pidempi tauko esimerkiksi terveydellisistä syistä, voit ilmoittaa asiasta numeroon (03) 621 7777.

Jos lopetan kesken kauden, saanko jo maksamani kurssimaksun takaisin?

Peruuttaminen on mahdollista maksutta 17.9.2021 asti. Tämän jälkeen emme valitettavasti palauta jo maksettua kurssimaksua takaisin.

LIKUNNANOHJAUSPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT



HÄMEENLINNAN LIKUNTAHALLIT OY

Kiekkoritarinkuja 3 A, 13130 Hämeenlinna
Asiakaspalvelu avoinna ma-pe klo 9.00-15.00

ASIAKASPVELU VIRVE SAARINEN JA KAISA JÄRVENPÄÄ

p. (03) 621 2558, toimisto@liikuntahallit.fi

PANU TAVISALO, JOHTAVA LIKUNNANOHJAAJA (SIJ.)

p. (03) 621 2451, panu.tavisalo@liikuntahallit.fi

MIKKO KOSKI, ERITYISLIKUNNANOHJAAJA (SIJ.)

p. (03) 621 2552, mikko.koski@liikuntahallit.fi

ANNE NIEMI, LIKUNNANOHJAAJA

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

HEIDI LEPPÄNIEMI, LIKUNNANOHJAAJA

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

KIM KULMALA, LIKUNNANOHJAAJA

p. (03) 621 4502, kim.kulmala@liikuntahallit.fi

VENLA HEIKKINEN, LIKUNNANOHJAAJA-UINNINVALVOJA

p. (03) 621 4397, venla.heikkinen@liikuntahallit.fi

