



LIIKUNTA-
HALLIT

Liikuntaryhmät 2022-2023

Sisällysluettelo

AURINKOINEN TERVEHDYS LIIKUNTAHALLEILTA!	3
ILMOITTAUTUMISOHJEET	5
LIIKUNTARYHMIEN PERUUTUSEHDOT	6
LIIKUNTARYHMIEN HINNASTO	7
SENIORILIIKUNTAKORTTI.....	8
VOIMA-TASAPAINORYHMÄT	9
LIIKUNTARYHMÄT HAUHO	22
LIIKUNTARYHMÄT KALVOLA.....	25
LIIKUNTARYHMÄT LAMMI JA TUULOS	27
LIIKUNTARYHMÄT RENKO	30
ALKEISUIMAKOULUT HÄMEENLINNA	31
ALKEISUIMAKOULUT LAMMI	34
LIIKUNNANOHJAUSPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT	35

AURINKOINEN TERVEHDYS LIIKUNTAHALLEILTA!

Tuleva liikunnanohjauksen kausi 2022-2023 näyttäytyy valoisana ja eheänä kokonaisuutena katkonaisten kausien siirtyessä vähitellen taka-alalle. Olemme liikunnanohjauksessa oppineet elämään muutoksen keskellä ja viemään liikunnan ilosanomaa asiakkaillemme vaihtelevin keinoin. Aidot kohtaamiset ihmisten kesken sekä liikunnan mukanaan tuoma hyvä olo kantoivat haastavien aikojen läpi ja johdattavat meitä jatkossakin liikkumaan kanssanne erilaisten liikuntamuotojen parissa.

Tähän ryhmäliikunnan esitteeseen on koottu toimintakauden 2022-2023 ohjatut liikuntaryhmämme, joita järjestetään Hämeenlinnassa ja Hauhon, Kalvolan, Lammin, Rengon sekä Tuuloksen pitäjissä. Syys- ja kevätkaudella ryhmät ovat tauolla yhden viikon ajan. Tarkempi aikataulu taukoviikoista ilmoitetaan liikunnanohjaajan toimesta aina ryhmäkohtaisesti.

Ryhmäliikuntaesitteestä löytyy edellisiltä kausilta tuttujen ryhmäliikuntamuotojen lisäksi myös uutta tarjontaa. Vesiliikunta-, jumppa- ja kuntosaliryhmämme ovat saaneet rinnalleen Puuhaillen pirteäksi, liikkuen letkeäksi- kurssit, joiden tarkoituksena on tarjota monipuolinen liikuntapaketti omatoimisen liikunnan tueksi eläkeikäisille. Kurssin tarkempi sisältö tarkentuu kurssin edetessä osallistujien toiveita mukaillen.

Suosittu Kuntosali tutuksi- starttikurssimme jatkuvat tulevallakin kaudella ja kuntosaliharjoittelussa panostamme laadukkaaseen ohjaukseen lisäksi myös määrään. Kuntosaliryhmiä on lisätty TASON 2 osalta Loimua Areenalle sekä Voutilakeskukseen. Lisäksi erityisliikunnanohjaajamme pyöräyttää käyntiin uudet voima-tasapainoryhmät, jotka kokoontuvat intensiivijaksoissa kahdesti viikossa.

Ilmoittautumisohjeet ryhmiiimme 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. Mikäli jätät ilmoittautuessasi varasijalle, älä menetä toivoasi. Ryhmissämme tapahtuu paljon muutoksia vielä ennen kauden alkua ja ohjaajamme voi ottaa yhteyttä ryhmässä vapautuneen paikan tiimoilta.

Paikat ryhmiin jaetaan pääosin ilmoittautumisjärjestyksessä. Puhelinlinjamme ruuhkautuvat ilmoittautumisen alkaessa ja suosittelemmekin tekemään ilmoittautumisen internetissä, mikäli se on mahdollista valitsemasi kurssin kohdalla. Laskutamme kurssimaksut kaikilta asiakkailtamme automaattisesti kahdessa erässä eli saat ilmoittamaasi lähiosoitteeseen syys- ja kevätkauden laskut erikseen.

Toivomme, että jokainen teistä löytää itselleen sopivan kurssin tarjonnastamme. Kauden aikana järjestämme muitakin aktiviteetteja ja tapahtumia, joista informoimme asiakkaitamme aina lähempänä ajankohtaa. Lämpimästi tervetuloa liikkumaan kanssamme!

Liikunnallisin terveisin

Sarianna Rantanen

johtava liikunnanohjaaja

ILMOITTAUTUMISOHJEET

Ilmoittautuminen ryhmiimme alkaa tiistaina 16.8.2022 klo 9.00
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai (03) 621 7777 ja
(03) 621 2222.

Huomioithan ilmoittautuessasi, että sitoudut kurssille joko koko ohjauskauden 2022-2023 ajaksi tai vaihtoehtoisesti vain syyskaudelle. Syyskaudella mukana olevilla osallistujilla on mahdollisuus jatkaa kevätkaudelle. Kurssimaksu jaetaan automaattisesti 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. Lue ohjeistus jo etukäteen ja käy tutustumassa ryhmätarjontaan rauhassa ennen varsinaista ilmoittautumispäivää.

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 täyttyneeseen ryhmään varasijalle. Otamme yhteyttä, mikäli paikka vapautuu.

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

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 ti 27.9.2022 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

Koko kausi: 70€

Kahdessa erässä: 35€ syksy/kevät

Eläkeikäisten kuntosalit sekä sali- ja jumpparyhmät

Koko kausi: 70€

Kahdessa erässä: 35€ syksy/kevät

Vesijumpparyhmät

Koko kausi: 70€

Kahdessa erässä: 35€ syksy/kevät

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

Lyhytkurssit: Hinta vaihtelee kurssin keston mukaisesti.

Alkeisuimakoulut Hämeenlinna (9krt) 55€

Alkeisuimakoulut Lammi (8krt) 50€

Kaikki hinnat sisältävät arvonlisäveron 10%.

Lisätiedot, peruutukset ja kysymykset

Sarianna Rantanen

johtava liikunnanohjaaja

p. (03) 621 2451

sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

SENIORILIIKUNTAKORTTI

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

Syksyn 2022 senioriliikuntakortin voi ostaa Hämeenlinnan kaupungin palvelupiste Kastellista tai kirjastojen yhteydessä olevista palvelupisteistä Hauhol-
la, Kalvolassa, Lammilla sekä Rengossa. Syyskauden 2022 kortin hinta on 40€. Syyskauden kortti on voimassa 31.12.2022 saakka.

Kortilla pääsee ilman sisäänpääsymaksua Hämeenlinnan uimahallin allas-
osastolle ja kuntosalille sen aukioloaikoina maanantaista lauantaihin klo 15
saakka ja Lammin uimahallin allasosastolle ja kuntosalille uimahallin aukiolo-
aikoina. Hämeenlinnan Liikuntahallien Hauhon, Kalvolan ja Rengon kuntosa-
lit ovat myös käytettävissä ilman erillistä maksua. Senioriliikuntakortilla saa
myös muita etuuksia. Katso päivitetty lista etuuksista www.liikuntahallit.fi.

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

Vuoden 2023 senioriliikuntakortti tulee myyntiin joulukuussa 2022. Tiedo-
tamme 2023 senioriliikuntakortin myynnistä tarkemmin loppuvuoden 2022
aikana.

Lisätiedot

Panu Tavisalo

erityisliikunnanohjaaja

p. (03) 621 2552

panu.tavisalo@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. 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 Hämeenlinnan uimahalli

2300110 Voima-tasapainoryhmä, HML uimahalli ke 9.30-10.30

HML uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

2300120 Voima-tasapainoryhmä, HML uimahalli ke 10.30-11.30

HML uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

2300130 Voima-tasapainoryhmä, HML uimahalli pe 13.00-14.00

HML uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 2.9.2022-16.12.2022, 35€

kevätkausi 13.1.2023-28.4.2023, 35€

2300140 Voima-tasapainoryhmä, HML uimahalli pe 14.00-15.00

HML uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 2.9.2022-16.12.2022, 35€

kevätkausi 13.1.2023-28.4.2023, 35€

Voitas Voutilakeskus

2300210 Voima-tasapainoryhmä, Voutila ti 12.00-13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 30.8.2022-13.12.2022, 35€

kevätkausi 10.1.2023-25.4.2023, 35€

Voitas Hauho

2300410 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 12.45-13.45

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

2300420 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 14.00-15.00

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

Voitas Kalvola

2300710 Voima-tasapainoryhmä, Sauvolan liikuntasali to 15.00-16.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, Sauvolan aukio 4

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€



LIIKUNTARYHMÄT HÄMEENLINNA

Kaikille avoimet ryhmät

8000300 Megajumppa, Loimua Areena ke 9.00-9.45

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.

Megajumppa kokoaa yhteen suuren joukon iloisella mielellä varustettuja jumppaajia, joista jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Megajumppassa kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntoa, kestävyyttä ja koordinaatiota. Tunnit rakentuvat vaihtelevien teemojen ympärille, joissa liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lattiatasossa. Rytmikäs musiikki antaa lisävauhtia harjoitteluun. Mukaan tarvitetset jumppa-alustan ja juomapullon. Lähde mukaan iloiseen jumppaan ja nappaa puoliso tai ystävä mukaasi!

8000400 Lavis, Loimua Areena to 9.00-9.45

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.

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

8000500 Aamuvirkkujen vesijumppa, HML uimahalli, pe 7.00-7.45

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 2.9.2022-16.12.2022

kevätkausi 13.1.2023-28.4.2023

Kertamaksullinen, 3€/kerta + uimahallimaksu. Ei ilmoittautumista.

Aamuvirkkujen vesijumppa on tarkoitettu kaiken ikäisille 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.

Kuntosali tutuksi starttikurssi

Ryhmään ovat tervetulleita työ- 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 ja käytäntöihin sekä opastaa monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun. Ryhmä kokoontuu kurssin aikana viisi kertaa. Ilmoittauduthan vain yhdelle kurssille.

Lisätietoja liikunnanohjaaja Heidi Heikkilä, heidi.heikkila@liikuntahallit.fi

Syksyn 2022 ryhmiin ilmoittautuminen ti 16.8.2022 klo 9.00 alkaen.

7000110 Kuntosali tutuksi- starttikurssi SYKSY, ryhmä 1

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

30.8.2022-27.9.2022, 10€

7000120 Kuntosali tutuksi- starttikurssi SYKSY, ryhmä 2

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

4.10.2022-1.11.2022, 10€

7000130 Kuntosali tutuksi- starttikurssi SYKSY, ryhmä 3

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

8.11.2022-13.12.2022, 10€

Kevään 2023 ryhmiin ilmoittautuminen ma 14.11.2022 klo 9.00 alkaen.

7000140 Kuntosali tutuksi- starttikurssi KEVÄT, ryhmä 4

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

10.1.2023-7.2.2023, 10€

7000150 Kuntosali tutuksi- starttikurssi KEVÄT, ryhmä 5

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

14.2.2023-21.3.2023, 10€

7000160 Kuntosali tutuksi- starttikurssi KEVÄT, ryhmä 6

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

28.3.2023-25.4.2023, 10€

Puuhailen pirteäksi, liikkuen letkeäksi - monipuolisen liikunnan kurssi aktiiviselle eläkeläiselle

Puuhailen pirteäksi, liikkuen letkeäksi- kurssi tarjoaa monipuolisen liikuntapaketin aktiivisille eläkeläisille. Tule hakemaan lisävinkkejä liikkumiseen ja tee se hyvässä seurassa ohjaajan turvallisten ohjeiden avulla. Ryhmä koontuu 10 krt. Lisätietoja liikunnanohjaaja Heidi Heikkilä, heidi.heikkila@liikuntahallit.fi

7000210 Puuhailen pirteäksi, liikkuen letkeäksi- kurssi SYKSY

Hämeenlinnan uimahalli, ti 13.30-15.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

30.8.2022-8.11.2022, 25€

7000220 Puuhailen pirteäksi, liikkuen letkeäksi- kurssi KEVÄT

Hämeenlinnan uimahalli, ti 13.30-15.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

14.2.2023-25.4.2023, 25€

Eläkeläisten 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.

Hämeenlinnan uimahalli

3000120 Eläkeikäisten vesijumppa, ma 10.15-10.45

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 29.8.2022-12.12.2022, 35€

kevätkausi 9.1.2023-24.4.2023, 35€

3000130 Eläkeikäisten vesijumppa, ke 12.45-13.15

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

Voutilakeskus

**Ilmoittautuminen Voutilakeskuksen niveloireisten vesijumppiin
vain puhelimitse (03) 621 2222.**

3000240 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ma 13.15-13.45

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 29.8.2022-12.12.2022, 50€/ 35€

kevätkausi 9.1.2023-24.4.2023, 50€/ 35€

3000250 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet, ti 11.00-11.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 30.8.2022-13.12.2022, 50€/ 35€

kevätkausi 10.1.2023-25.4.2023, 50€/ 35€

3000260 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet, ti 11.45-12.15

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 30.8.2022-13.12.2022, 50€/ 35€

kevätkausi 10.1.2023-25.4.2023, 50€/ 35€

3000270 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ti 13.15-13.45

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 30.8.2022-13.12.2022, 50€/ 35€

kevätkausi 10.1.2023-25.4.2023, 50€/ 35€

Eläkeläisten 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.

**Tason 1 kuntosaliryhmiin 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 päätä huimaavaa. Tehokas harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Osa liikkeistä tehdään lattialla, tarvittaessa korvaavia liikkeitä hyödyntäen. Tuntien sisällöt vaihtelevat kauden aikana ja musiikkia voidaan käyttää mukana harjoittelussa.

TASO 3

Tason 3 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ja harjoitteluun 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, musiikkia käytetään osana harjoittelua.

Voutilakeskus TASO 1

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

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 29.8.2022-12.12.2022, 35€

kevätkausi 9.1.2023-24.4.2023, 35€

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

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 30.8.2022-13.12.2022, 35€

kevätkausi 10.1.2023-25.4.2023, 35€

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

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

Hämeenlinnan uimahalli TASO 1

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

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 2.9.2022-16.12.2022, 35€

kevätkausi 13.1.2023-28.4.2023, 35€

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

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 2.9.2022-16.12.2022, 35€

kevätkausi 13.1.2023-28.4.2023, 35€

Loimua Areena TASO 2

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

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 29.8.2022-12.12.2022, 35€

kevätkausi 9.1.2023-24.4.2023, 35€

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

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 29.8.2022-12.12.2022, 35€

kevätkausi 9.1.2023-24.4.2023, 35€

3100315 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Loimua Areena, ke 14.00-15.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

3100320 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Loimua Areena, ke 15.00-16.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

Hämeenlinnan uimahalli TASO 2

3100325 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Hml uimahalli, to 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

3100330 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Hml uimahalli, to 11.00-12.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

Voutilakeskus TASO 2

3100340 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Voutilakeskus, pe 14.30-15.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 2.9.2022-16.12.2022, 35€

kevätkausi 13.1.2023-28.4.2023, 35€

Hämeenlinnan uimahalli TASO 3

3100405 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Hml uimahalli ti 9.00-10.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 30.8.2022-13.12.2022, 35€

kevätkausi 10.1.2023-25.4.2023, 35€

Loimua Areena TASO 3

3100410 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, ke 9.00-10.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

3100415 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, ke 10.00-11.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

3100420 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, to 12.00-13.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

3100425 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, to 13.00-14.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

Eläkeläisten kehonhoito

Eläkeikäisten kehonhuoltoryhmässä ylläpidetään ja kehitetään kehon lihas-
tasapainoa monipuolisilla venytystekniikoilla ja vahvistavilla liikkeillä. Tunti
aloitetaan liikeratoja avaavilla liikkeillä, jotka valmistavat kehon vastaanotta-
maan mm. venytykset turvallisesti ja tehokkaasti. Ryhmässä jokainen liikkuu
omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Musiikin ja välineiden käyttö
kehonhuoltotutuntien aikana on mahdollista. Ryhmä sopii erittäin hyvin myös
miehille. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon.

4000210 Kehonhuolto, Hml uimahallin liikuntasali, ma 11.30-12.30

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 29.8.2022-12.12.2022, 35€

kevätkausi 9.1.2023-24.4.2023, 35€

4000220 Kehonhuolto, Hml uimahallin liikuntasali, ma 13.30-14.30

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 29.8.2022-12.12.2022, 35€

kevätkausi 9.1.2023-24.4.2023, 35€

4000230 Kehonhuolto, Baunssin sali, pe 13-14

Baunssin Sali, Kiekkoritarinkuja 3 A

syyskausi 2.9.2022-16.12.2022, 35€

kevätkausi 13.1.2023-28.4.2023, 35€

Senioritanssi

Tule mukaan senioritanssin pyörteisiin! Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seuratansseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. 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! Lisätietoja senioritanssista liikunnanohjaaja Heidi Heikkilä (03) 621 3421, heidi.heikkila@liikuntahallit.fi

4100099 Senioritanssi tutuksi! – maksuton näytetunti pe 11.15-12.30

Tule tutustumaan senioritanssiin!

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

26.8.2022, 1 krt

4100100 Senioritanssi, Hml uimahalli, pe 11.15-12.30

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 2.9.2022-16.12.2022, 35€

kevätkausi 13.1.2023-28.4.2023, 35€

Soveltavan liikunnan ryhmät

Erityisryhmien liikunta, aikuiset

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

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 30.8.2022-13.12.2022, 35€

kevätkausi 10.1.2023-25.4.2023, 35€

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 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

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 erityisliikunnanohjaaja Panu Tavisalo (03) 621 2552.

Erityisryhmien liikunta, lapset

2200110 Sporttikerho, HML uimahalli, ke 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

Ryhmä on tarkoitettu koululaisille, joilla on ongelmia esim. motoriikassa, liikkumisessa tai kommunikoinnissa. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Tiedustelut liikunnanohjaaja Laura Kakko (03) 621 4502, laura.kakko@liikuntahallit.fi tai liikunnanohjaaja Mikko Koski (03) 621 5912, mikko.koski@liikuntahallit.fi



LIIKUNTARYHMÄT HAUHO

Eläkeläisten kuntosaliryhmät

TASO 2

Tason 2 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta vauhdin ei tarvitse olla enää päätä huimaavaa. Tehokas harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Osa liikkeistä tehdään lattialla, tarvittaessa korvaavia liikkeitä hyödyntäen. Tuntien sisällöt vaihtelevat kauden aikana ja musiikkia voidaan käyttää mukana harjoittelussa.

TASO 3

Tason 3 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ja harjoitteluun 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, musiikkia käytetään osana harjoittelu

3100510 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Hauho ke 11.00-12.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuanatie 2

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

3100520 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Hauho ke 12.00-13.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuanatie 2

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

Eläkeläisten sali- ja jumpparyhmät

Kuntojumppassa kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntoa, kestävyyttä ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunnit rakentuvat vaihtelevien teemojen ympärille, joissa liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lattiatasossa. Rytmikäs musiikki antaa lisäpontta harjoitteluun. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti.

3200510 Eläkeläisten kevyt kuntojumppa, Hauho to 11.30-12.15

Hauhotalo, Kirkkotie 5

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

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 tasapinoharjoittelussa.

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

2300410 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 12.45-13.45

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

2300420 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 14.00-15.00

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€



LIIKUNTARYHMÄT KALVOLA

Eläkeikäisten kuntosaliryhmät

TASO 2

Tason 2 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta vauhdin ei tarvitse olla enää päätä huimaavaa. Tehokas harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Osa liikkeistä tehdään lattialla, tarvittaessa korvaavia liikkeitä hyödyntäen. Tuntien sisällöt vaihtelevat kauden aikana ja musiikkia voidaan käyttää mukana harjoittelussa.

TASO 3

Tason 3 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ja harjoitteluun 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, musiikkia käytetään osana harjoittelua

3100610 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Iittala-halli ma 9.00-10.00

Iittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 29.8.2022-12.12.2022, 35€

kevätkausi 9.1.2023-24.4.2023, 35€

3100620 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Iittala-halli ma 10.00-11.00

Iittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 29.8.2022-12.12.2022, 35€

kevätkausi 9.1.2023-24.4.2023, 35€

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.**

2300710 Voima-tasapainoryhmä, Sauvolan liikuntasali to 15.00-16.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, Sauvolan aukio 4

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€



LIIKUNTARYHMÄT LAMMI JA TUULOS

Eläkeikäisten kuntosaliryhmät Lammi

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.

**Tason 1 kuntosaliryhmiin 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 päättä huimaavaa. Tehokas harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Osa liikkeistä tehdään lattialla, tarvittaessa korvaavia liikkeitä hyödyntäen. Tuntien sisällöt vaihtelevat kauden aikana ja musiikkia voidaan käyttää mukana harjoittelussa.

TASO 3

Tason 3 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ja harjoitteluun 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, musiikkia käytetään osana harjoittelua.

3150110 Eläkeläisten kuntosali TASO 1, to 13.30-14.30

Lammin liikuntakeskus kuntosali, Lamminraitti 37

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

3100710 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Lammi ti 10.00-11.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 30.8.2022-13.12.2022, 35€

kevätkausi 10.1.2023-25.4.2023, 35€

3100720 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Lammi ti 11.00-12.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 30.8.2022-13.12.2022, 35€

kevätkausi 10.1.2023-25.4.2023, 35€

3100730 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Lammi to 10.00-11.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

3100740 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Lammi to 11.00-12.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

Eläkeikäisten vesijumput 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 30.8.2022-13.12.2022, 35€

kevätkausi 10.1.2023-25.4.2023, 35€

3000620 Eläkeikäisten vesijumppa, Lammi to 9.00-9.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€

Sali- ja jumpparyhmät Tuulos

Kuntojumpassa kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntoa, kestävyyttä ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunnit rakentuvat vaihtelevien teemojen ympärille, joissa liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lattiatasossa. Rytmikäs musiikki antaa lisäpontta harjoitteluun. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti.

3200410 Eläkeikäisten kevyt kuntojumppa, Tuulos ke 15.00-15.45

Tuuloksen monitoimihalli, Suolijärventie 15

syyskausi 31.8.2022-14.12.2022, 35€

kevätkausi 11.1.2023-26.4.2023, 35€

LIIKUNTARYHMÄT RENKO

Eläkeikäisten kuntosaliryhmät

Tason 2 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta vauhdin ei tarvitse olla enää päättä huimaavaa. Tehokas harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Osa liikkeistä tehdään lattialla, tarvittaessa korvaavia liikkeitä hyödyntäen. Tuntien sisällöt vaihtelevat kauden aikana ja musiikkia voidaan käyttää mukana harjoittelussa.

3100810 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, Renko ti 9.00-10.00

Rengon kuntosali, Urheilutie 2

syyskausi 30.8.2022-13.12.2022, 35€

kevätkausi 10.1.2023-25.4.2023, 35€

Eläkeikäisten sali- ja jumpparyhmät

Kuntojumppassa kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntoa, kestävyyttä ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunnit rakentuvat vaihtelevien teemojen ympärille, joissa liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lattiata-sossa. Rytmikäs musiikki antaa lisäpontta harjoitteluun. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti.

3200610 Eläkeikäisten kevyt kuntojumppa, Renko to 15.00-15.45

Rengon koulun Sali, Urheilutie 2

syyskausi 1.9.2022-15.12.2022, 35€

kevätkausi 12.1.2023-27.4.2023, 35€



ALKEISUIMAKOULUT HÄMEENLINNA

Alle kouluikäisten alkeisuimakoulut

Alle kouluikäisten alkeisuimakoulu on tarkoitettu hämeenlinnalaisille ja hatulalaisille alle kouluikäisille (4-7-vuotiaille) uimataidottomille lapsille. Kesto 9 kertaa (uimakoulua ei järjestetä viikolla 42), tiistaisin klo 17.00-18.00. 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. Kaudella 2022-2023 uimakoulut laskutetaan kaikilta osallistujilta uimakoulujen alkamisen jälkeen. Lisätietoja johtava liikunnanohjaaja

Sarianna Rantanen, p. (03) 621 2451 tai sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

Ilmoittautuminen syksyn 2022 uimakouluihin alkaa torstaina 18.8.2022 klo 18.00.

1200120 Alkeisuimakoulu (alle kouluikäiset), ryhmä 1 SYKSY, ti 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarintie 2
20.9.2022-22.11.2022, 55€

1200121 Alkeisuimakoulu (alle kouluikäiset), ryhmä 2 SYKSY, to 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarintie 2
22.9.2022 -24.11.2022, 55€

Ilmoittautuminen kevään 2023 uimakouluihin alkaa torstaina 5.1.2023 klo 18.00.

1200124 Alkeisuimakoulu (alle kouluikäiset), ryhmä 3 KEVÄT, ti 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarintie 2
24.1.2023-28.3.2023, 55€

1200125 Alkeisuimakoulu (alle kouluikäiset), ryhmä 4 KEVÄT, to 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarintie 2
26.1.2023-30.3.2023, 55€

1.2.-luokkalaisten alkeisuimakoulut

Alkeisuimakoulu on tarkoitettu hämeenlinnalaisille 1.-2.-luokkalaisille uimataidottomille lapsille. Kesto 9 kertaa (uimakoulua ei järjestetä koululaisten lomaviikoilla 42 ja 9), torstaisin klo 18.00-19.00. Yksi uimakoulukerta on pituutta 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. Kaudella 2022-2023 uimakoulut laskutetaan uimakoulujen alkamisen jälkeen. Lisätietoja johtava liikunnanohjaaja Sarianna Rantanen, p. (03) 621 2451 tai sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

Ilmoittautuminen syksyn 2022 uimakouluihin alkaa torstaina 18.8.2022 klo 18.00.

1200122 Alkeisuimakoulu (1.-2.-luokkalaiset), ryhmä 5 SYKSY, ti 18.00-19.00

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2
20.9.2022-22.11.2022, 55€

1200123 Alkeisuimakoulu (1.-2.-luokkalaiset), ryhmä 6 SYKSY, to 18.00-19.00

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2
22.9.2022-24.11.2022, 55€

Ilmoittautuminen kevään 2023 uimakouluihin alkaa torstaina 5.1.2023 klo 18.00.

1200126 Alkeisuimakoulu (1.-2.-luokkalaiset), ryhmä 7 KEVÄT, ti 18.00-19.00

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2
24.1.2023-28.3.2023, 55€

1200127 Alkeisuimakoulu (1.-2.-luokkalaiset), ryhmä 8 KEVÄT, to 18.00-19.00

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2
26.1.2023-30.3.2023, 55€

ALKEISUIMAKOULUT LAMMI

Alkeisuimakoulut on tarkoitettu hämeenlinnalaisille alle kouluikäisille (5-7-vuotiaille) tai kouluikäisille (1.-2.-luokkalaisille) uimataidottomille lapsille. Kesto 8 kertaa. Ryhmät kokoontuvat tiistaisin klo 17-18 ja klo 18-19. Yksi uimakoulukerta on pituudeltaan n. 60 min (allasaika n. 40 min). Tarvittavat varusteet: uima-asu, uimalakki(suositeltava), uimalasit, pyyhe ja laudeliina.

Ilmoittautuneille lähetetään tarkempi infokirje ilmoittautumisajan päätyttyä sähköpostitse, joten muistathan kirjata sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Uimakoulut laskutetaan uimakoulujen alkamisen jälkeen. Lisätietoja: johtava liikunnanohjaaja Sarianna Rantanen, p. (03) 621 2451, sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi.

Ilmoittautuminen Lammin uimakouluihin alkaa 7.3.2023

1200128 Alkeisuimakoulu (alle kouluikäiset) ti 17.00-18.00

Lammin uimahalli, Lamminraitti 37

11.4.2023-30.5.2023, 50€

1200129 Alkeisuimakoulu (1.-2.-luokkalaiset) ti 18.00-19.00

Lammin uimahalli, Lamminraitti 37

11.4.2023-30.5.2023, 50€

LIKUNNANOHJAUSPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy

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

Sarianna Rantanen, johtava liikunnanohjaaja
p. (03) 621 2451, sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

Panu Tavisalo, erityisliikunnanohjaaja
p. (03) 621 2552, panu.tavisalo@liikuntahallit.fi

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

Heidi Heikkilä, liikunnanohjaaja
p. (03) 621 3421, heidi.heikkila@liikuntahallit.fi

Laura Kakko, liikunnanohjaaja
p. (03) 621 4502, laura.kakko@liikuntahallit.fi

Mikko Koski, liikunnanohjaaja
p. (03) 621 5912, mikko.koski@liikuntahallit.fi

Suvi Pulkkinen, liikunnanohjaaja (hoitovapaalla)
p. (03) 621 2466, suvi.pulkkinen@liikuntahallit.fi

Asiakaspalvelu Virve Saarinen ja Kaisa Järvenpää
p. (03) 621 2558, toimisto@liikuntahallit.fi



**LIIKUNTA-
HALLIT**