

LIIKUNTARYHMÄT 2023 - 2024



LIIKUNTA-
HALLIT

SISÄLLYS

Hei liikkuva sinä!	5
Ilmoittautumishojeet	6
Liikuntaryhmien peruutusehdot	7
Liikuntaryhmien hinnasto	8
Senioriliikuntakortti.	9
Voima-tasapainoryhmät	10
Liikuntaryhmät Hämeenlinna.	12
Kaikille avoimet ryhmät.	12
Kuntosali tutuksi -starttikurssit	14
Eläkeikäisten vesijumpat	16
Eläkeikäisten kuntosaliryhmät	18
Eläkeikäisten kehonhuolto.	22
Senioritanssi	22
Soveltavan liikunnan ryhmät	23
Liikuntaryhmät Hauho	24
Eläkeikäisten kuntosaliryhmät	24
Eläkeikäisten sali- ja jumpparyhmät	25
Voima-tasapainoryhmät	25
Liikuntaryhmät Kalvola	26
Eläkeikäisten kuntosaliryhmät	26
Voima-tasapainoryhmät	27
Liikuntaryhmät Lammi ja Tuulos	28
Eläkeikäisten kuntosaliryhmät	28
Eläkeikäisten vesijumpat	30
Eläkeikäisten sali- ja jumpparyhmät	30
Liikuntaryhmät Renko	31
Eläkeikäisten kuntosaliryhmät	31
Eläkeikäisten sali- ja jumpparyhmät	31
Alkeisuimakoulut Hämeenlinna	32
Alkeisuimakoulut Lammi	34
Liikunnanohjauspalveluiden yhteystiedot	35



HEI LIIKKUVA SINÄ!

UKK-instituutin yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksessa painotetaan lihasvoiman ja tasapainon tärkeyttä ja korostetaan liikkumisen monipuolisuutta. Liikkumisella tavoitellaan positiivisia vaikutuksia liikkumiskykyyn ja sitä kautta arjessa selviytymiseen. Arkeen suositellaan yhdistettäväksi sopivasti kevyttä liikuntaa, sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa sekä lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden harjoittamista. Meidän tavoitteenamme liikunnanohjauksessa on auttaa sinua liikkumaan juuri sinulle sopivalla tavalla. Ryhmissä tutustut uusiin ihmisiin tai tapaat jo ennalta tuttuja kasvoja, mieli virkistyy ja nukut paremmin.

Liikuntaryhmät 2023-2024 – esitteeseen on koottu kaikki tulevan toimintakauden liikuntaryhmämme, joita järjestetään Hämeenlinnassa ja Hauhon, Kalvolan, Lammin, Rengon sekä Tuuloksen pitäjissä. Liikuntaryhmien aloitusajat löydät tästä esitteestä tai ilmoittautumissivuiltamme www.liikuntahallit.fi/liikkumaan. Mahdolliset muutokset tai tarkennukset kokoontumisaikatauluihin saat aina omalta liikunnanohjaajaltasi.

Liikuntahallien liikuntaryhmät ovat tarkoitettu vain hämeenlinnalaisille. Tarkoituksenamme on saada mahdollisimman moni liikkumaan kanssamme, joten ilmoittautuessasi ryhmiin et voi ilmoittautua kahteen tai useampaan kuntosal-, vesijumppa- tai kehonhuoltoryhmään. Vain yksi lautuun! Mikäli jätät varasijalle, älä menetä toivoasi. Ryhmissämme tapahtuu paljon muutoksia vielä ennen kauden alkua ja ohjaajamme voi ottaa yhteyttä ryhmässä vapautuneen paikan tiimoilta. Lähetämme kaikille laskut paperisena versiona kotiin liikuntaryhmien käynnistyttyä. Luethan vielä ilmoittautumiseen ja laskutukseen liittyvät ohjeistukset seuraavilta sivuilta. Mikäli haluat kysyä neuvoa tai pohdit ryhmävalintaasi, älä epäröi ottaa meihin yhteyttä. Autamme mielellämme. Yhteystietomme löytyvät tämän vihkosen lopusta.

Aikaisemmin mainitsemassani UKK-instituutin 65+ liikkumisen suosituksessa mainitaan, ”liikku-malla turvaat liikkumis- ja toimintakykysi”. Liikunta auttaa, ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa. Miksi siis odotella kauempaa?

Hei liikkuva sinä, tervetuloa mukaan!

Sarianna Rantanen
johtava liikunnanohjaaja

ILMOITTAUTUMISOHJEET

Ilmoittautuminen ryhmiimme alkaa tiistaina 15.8.2023 klo 9.00

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

Ilmoittautuessasi ryhmään, sitoudut kurssille koko kauden 2023-2024 ajaksi.

Laskutamme kurssimaksun osallistujilta ryhmien käynnistyttyä. Lähetämme kaikille laskun paperisena versiona. Mikäli sinulla on käytössäsi Oma posti -sovellus, huomioithan, että lasku näkyy sovelluksessa ja tulee siitä huolimatta myös paperisena versiona kotiin. Sovelluksen käyttöoikeudet ovat vain sovelluksen käyttäjällä, emmekä voi vaikuttaa sovelluksen sisältöön.

Paikat ryhmiiin 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 ryhmätarjontaamme rauhassa ennen varsinaista ilmoittautumispäivää.

Mikäli internetilmoittautuminen ei ole mahdollista, ryhmiiin voi ilmoittautua myös puhelimitse (03) 621 7777 tai soveltavan liikunnan numeroon (03) 621 2222. Vastaamme puheluihin arkisin klo 9.00-15.00 välisenä aikana. Varau-
du 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 koko kaudeksi. Koko kauden 2023-2024 maksu laskutetaan syksyllä ryhmien käynnistyttyä.

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.

Maksumme eivät sisällä tapaturmavakuutusta. Suosittelemme hankkimaan vakuutuksen omasta vakuutusyhtiöstä.

Osallistuja voi peruuttaa paikkansa maksutta perjantaihin 15.9.2023 mennessä:

Sarianna Rantanen

(03) 621 2451

sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

KOKOONTUMISKERRAN PERUUNTUMINEN

Pyrimme aina siihen, että jokainen liikunta-ryhmän kokoontumiskerta toteutuu. Emme kuitenkaan järjestä korvaavia kokoontumisker-

toja, 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

Ilmoittautumisen yhteydessä osallistuja sitoutuu ryhmään koko kaudeksi. Koko kauden 2023-2024 maksu laskutetaan syksyllä ryhmien käynnistyttyä.

Voima-tasapainoryhmät koko kausi 80 €

Eläkeikäisten kuntosalit sekä sali- ja jumpparyhmät koko kausi 80 €

Vesijumpparyhmät* koko kausi 80 €

LyhytkurssitHinta vaihtelee kurssin keston mukaisesti

Alkeisuimakoulut Hämeenlinna 60 € (9 kertaa)

Alkeisuimakoulut Lammi 60 € (9 kertaa)

Kaikki hinnat sisältävät arvonlisäveron 10%.

* Lammin ja Hämeenlinnan uimahallien vesijumpissa maksetaan ohjausmaksun lisäksi hinnaston mukainen sisään pääsymaksu uimahallin kassalle. Voutilakeskuksen vesijumppien ohjausmaksun lisäksi veloitamme kurssimaksun yhteydessä allasmaksun 15€/kaus.

Laskutukseen liittyvät kysymykset ja tiedustelut

Sarianna Rantanen

johtava liikunnanohjaaja

(03) 621 2451

sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

SENIORILIIKUNTAKORTTI

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

Syksyn 2023 senioriliikuntakortin voi ostaa Hämeenlinnan kaupungin palvelupiste Kastellista tai kirjastojen yhteydessä olevista palvelupisteistä Hauholla, Kalvolassa, Lammilla sekä Rengossa. Syyskauden 2023 kortin hinta on 40€. Syyskauden kortti on voimassa 31.12.2022 saakka.

Kortilla pääsee ilman sisäänpääsymaksua Hämeenlinnan uimahallin allasosastolle ja kuntosalille sen aukioloaikoina maanantaista lauantaihin klo 15 saakka ja Lammin uimahallin allasosastolle ja kuntosalille ui-

mahallin aukioloaikoina. Hämeenlinnan Liikuntahallien Hauhon, Kalvolan ja Rengon kuntosalit ovat myös käytettävissä ilman erillistä maksua. Senioriliikuntakortilla saa myös muita etuuksia. Katso päivitetty lista etuuksista www.liikuntahallit.fi.

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

Vuoden 2024 senioriliikuntakortti tulee myyntiin joulukuussa 2023. Tiedotamme 2024 senioriliikuntakortin myynnistä tarkemmin loppuvuoden 2023 aikana.

Lisätietoja

Panu Tavisalo

liikuntasuunnittelija

(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

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ KE 9.30 - 10.30

2300110

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14
syyskausi 30.8.2023 - 29.11.2023
kevätkausi 10.1.2024 - 24.4.2024

Hinta 80 €

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ KE 10.30 - 11.30

2300120

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14
syyskausi 30.8.2023 - 29.11.2023
kevätkausi 10.1.2024 - 24.4.2024

Hinta 80 €

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ PE 13.00 - 14.00

2300130

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14
syyskausi 1.9.2023 - 8.12.2023
kevätkausi 12.1.2024 - 26.4.2024

Hinta 80 €

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ PE 14.00 - 15.00

2300140

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14
syyskausi 1.9.2023 - 8.12.2023
kevätkausi 12.1.2024 - 26.4.2024

Hinta 80 €

VOITAS VOUTILAKESKUS

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ

2300210

TI 12.00 - 13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 29.8.2023 - 5.12.2023

kevätkausi 9.1.2024 - 16.4.2024

Hinta 80 €

VOITAS HAUHO

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ

2300410

TO 12.45 - 13.45

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023

kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ

2300420

TO 14.00 - 15.00

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023

kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

VOITAS KALVOLA

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ

2300710

TO 15.00 - 16.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, liikuntasali, Sauvalanaukio 4

syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023

kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

LIIKUNTARYHMÄT HÄMEENLINNA

KAIKILLE AVOIMET RYHMÄT

MEGAJUMPPA

Megajumppa kokoaa yhteen suuren joukon iloisella mielellä varustettuja jumppaajia, joista jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Megajumpassa 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 tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Lähde mukaan iloiseen jumppaan ja nappaa puoliso tai ystävä mukaasi!

MEGAJUMPPA

KE 9.00 - 9.45

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 30.8.2023 - 29.11.2023

kevätkausi 10.1.2024 - 17.4.2024

8000300

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.

LAVIS

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

LAVIS

TO 9.00 - 9.45

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023

kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

8000300

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.



KUNTOSALI TUTUKSI -STARTTIKURSSIT

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. Uimahallin kuntosaliryhmien pukutiloihin kulku tapahtuu liikuntasalin ulko-oven kautta.

SYKSY 2023

Ryhmään ilmoittautuminen alkaa ti 15.8.2023 klo 9.00.

KUNTOSALI TUTUKSI -STARTTIKURSSI (SYKSY): RYHMÄ 1

7000110

TI 9.00 - 10.00

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, Hämeenlinnan uimahalli, Uimarinkatu 14
29.8.2023 - 26.9.2023

Hinta 15 €

KUNTOSALI TUTUKSI -STARTTIKURSSI (SYKSY): RYHMÄ 2

7000120

TI 9.00 - 10.00

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, Hämeenlinnan uimahalli, Uimarinkatu 14
3.10.2023 - 31.10.2023

Hinta 15 €

KUNTOSALI TUTUKSI -STARTTIKURSSI (SYKSY): RYHMÄ 3

7000130

TI 9.00 - 10.00

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, Hämeenlinnan uimahalli, Uimarinkatu 14
7.11.2023 - 5.12.2023

Hinta 15 €

KEVÄT 2024

Ryhmään ilmoittautuminen alkaa ma 13.11.2023 klo 9.00.

KUNTOSALI TUTUKSI -STARTTIKURSSI (KEVÄT): RYHMÄ 4

7000140

TI 9.00 - 10.00

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, Hämeenlinnan uimahalli, Uimarinkatu 14
9.1.2024 - 6.2.2024

Hinta 15 €

KUNTOSALI TUTUKSI -STARTTIKURSSI (KEVÄT): RYHMÄ 5
TI 9.00 - 10.00

7000150

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, Hämeenlinnan uimahalli, Uimarinkatu 14
13.2.2024 - 12.3.2024

Hinta 15 €

KUNTOSALI TUTUKSI -STARTTIKURSSI (KEVÄT): RYHMÄ 6
TI 9.00 - 10.00

7000160

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, Hämeenlinnan uimahalli, Uimarinkatu 14
19.3.2024 - 16.4.2024

Hinta 15 €

Lisätietoja

Sarianna Rantanen

johtava liikunnanohjaaja

(03) 621 2451

sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

Panu Tavisalo

liikuntasuunnittelija

(03) 621 2451

panu.tavisalo@liikuntahallit.fi

ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPAT

Vesijumpparyhmissä kehitetään monipuolisesti kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta, vesijumppavälineillä tai ilman. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Vesijumpassa voidaan käyttää musiik-

kia harjoittelun rytmittämiseksi. Kurssimaksu ei sisällä uimahallin pääsymaksua. Kerta- ja sarjarannekkeita myydään uimahallin kassalla. Senioriliikuntakortin haltijoilta ei veloiteta uimahallin pääsymaksua.

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPPA MA 10.15 - 10.45 Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarinkatu 14 syyskausi 28.8.2023 - 4.12.2023 kevätkausi 8.1.2024 - 15.4.2024	3000120 Hinta 80 €
ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPPA KE 12.45 - 13.15 Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarinkatu 14 syyskausi 30.8.2023 - 13.12.2023 (ei 15.11, 6.12.) kevätkausi 10.1.2024 - 17.4.2024	3000130 Hinta 80 €

VOUTILAKESKUS

Voutilakeskuksen vesijumppien hinta sisältää 30 € suuruisen allasmaksun (15 €/syksy, 15 €/kevät). Maksua ei peritä senioriliikuntakortin haltijoilta. Mainitse mahdollisesta senioriliikuntakortistasi ilmoittautumisen yhteydessä.

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

ELÄKEIKÄISTEN NIVELOIREISTEN VESIJUMPPA, NAISET MA 13.15 - 13.45 Voutilakeskus, Pollentie 35 syyskausi 28.8.2023 - 4.12.2023 kevätkausi 8.1.2024 - 15.4.2024	3000240 Hinta 110 € (sis. allasmaksun) senioriliikuntakortilla 80 €
--	--

ELÄKEIKÄISTEN NIVeloIREISTEN VESIJUMPPA, NAISET
TI 11.00 - 11.30

3000250

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 29.8.2023 - 5.12.2023

kevätkausi 9.1.2024 - 16.4.2024

*Hinta 110 € (sis. allasmaksun)
senioriliikuntakortilla 80 €*

ELÄKEIKÄISTEN NIVeloIREISTEN VESIJUMPPA, NAISET
TI 11.45 - 12.15

3000260

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 29.8.2023 - 5.12.2023

kevätkausi 9.1.2024 - 16.4.2024

*Hinta 110 € (sis. allasmaksun)
senioriliikuntakortilla 80 €*

ELÄKEIKÄISTEN NIVeloIREISTEN VESIJUMPPA, MIEHET
TI 13.15 - 13.45

3000270

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 29.8.2023 - 5.12.2023

kevätkausi 9.1.2024 - 16.4.2024

*Hinta 110 € (sis. allasmaksun)
senioriliikuntakortilla 80 €*

ELÄKEIKÄISTEN NIVeloIREISTEN VESIJUMPPA, MIEHET
KE 9.30 - 10.00

3000280

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 29.8.2023 - 5.12.2023

kevätkausi 9.1.2024 - 16.4.2024

*Hinta 110 € (sis. allasmaksun)
senioriliikuntakortilla 80 €*

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

TASO 1 (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, vapaila 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, vapaila 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

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 1 MA 12.00 - 13.00 Voutilakeskus, Pollentie 35 syyskausi 28.8.2023 - 4.12.2023 kevätkausi 8.1.2024 - 15.4.2024	3150210 Hinta 80 €
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 1 KE 12.30 - 13.30 Voutilakeskus, Pollentie 35 syyskausi 30.8.2023 - 29.11.2023 kevätkausi 10.1.2024 - 17.4.2024	3150220 Hinta 80 €

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI TASO 1

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 1 PE 9.00 - 10.00

3150240

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 1.9.2023 - 8.12.2023

kevätkausi 12.1.2024 - 19.4.2024

Hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 1 PE 10.00 - 11.00

3150250

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 1.9.2023 - 8.12.2023

kevätkausi 12.1.2024 - 19.4.2024

Hinta 80 €

LOIMUA AREENA TASO 2

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 2 MA 13.00 - 14.00

3100305

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 28.8.2023 - 4.12.2023

kevätkausi 8.1.2024 - 15.4.2024

Hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 2 MA 13.00 - 14.00

3100310

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 28.8.2023 - 4.12.2023

kevätkausi 8.1.2024 - 15.4.2024

Hinta 80 €

Jatkuu seuraavalla sivulla →

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI TASO 2

Uimahallin kuntosaliryhmien pukutiloihin kulku tapahtuu liikuntasalin ulko-oven kautta.

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 2 PE 9.00 - 10.00 <i>Hämeenlinnan uimahalli, Uimarinkatu 14</i> <i>syyskausi 1.9.2023 - 8.12.2023</i> <i>kevätkausi 12.1.2024 - 19.4.2024</i>	3100325 <i>Hinta 80 €</i>
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 2 PE 10.00 - 11.00 <i>Hämeenlinnan uimahalli, Uimarinkatu 14</i> <i>syyskausi 1.9.2023 - 8.12.2023</i> <i>kevätkausi 12.1.2024 - 19.4.2024</i>	3100330 <i>Hinta 80 €</i>

LOIMUA AREENA TASO 3

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 3 KE 9.00 - 10.00 <i>Loimua Areena, Härkätie 17</i> <i>syyskausi 30.8.2023 - 29.11.2023</i> <i>kevätkausi 10.1.2024 - 17.4.2024</i>	3100410 <i>Hinta 80 €</i>
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 3 KE 10.00 - 11.00 <i>Loimua Areena, Härkätie 17</i> <i>syyskausi 30.8.2023 - 29.11.2023</i> <i>kevätkausi 10.1.2024 - 17.4.2024</i>	3100415 <i>Hinta 80 €</i>
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 3 TO 12.00 - 13.00 <i>Loimua Areena, Härkätie 17</i> <i>syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023</i> <i>kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024</i>	3100420 <i>Hinta 80 €</i>
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 3 TO 13.00 - 14.00 <i>Loimua Areena, Härkätie 17</i> <i>syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023</i> <i>kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024</i>	3100425 <i>Hinta 80 €</i>



ELÄKEIKÄISTEN KEHONHUOLTO

Eläkeikäisten kehonhuoltoryhmässä ylläpidetään ja kehitetään kehon lihastasapainoa monipuolisilla venytystekniikoilla ja vahvistavilla liikkeillä. Tunti aloitetaan liikeratoja avaavilla liikkeillä, jotka valmistavat kehon vastaanottamaan mm. venytykset turvallisesti ja tehokkaasti.

Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Musiikin ja välineiden käyttö kehonhuoltotuntien aikana on mahdollista. Ryhmä sopii erittäin hyvin myös miehille. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon.

KEHONHUOLTO

MA 13.00 - 14.00

4000210

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 28.8.2023 - 4.12.2023

kevätkausi 8.1.2024 - 22.4.2024 (ei 22.1. ja 5.2.)

Hinta 80 €

KEHONHUOLTO

PE 13.00 - 14.00

4000220

Baunssin Sali, Kiekkoritarinkuja 3 A

syyskausi 1.9.2023 - 8.12.2023

kevätkausi 12.1.2024 - 19.4.2024

Hinta 80 €

SENIORITANSSI

Tule mukaan senioritanssin pyörteisiin! Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikunniskyyvyltään 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. Senioritanssin ohjauksesta vastaavat vertaisohjaajat. Tervetuloa mukaan!

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

SENIORITANSSI

PE 11.15 - 12.30

4100100

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 8.9.2023 - 17.11.2023

kevätkausi 12.1.2024 - 5.4.2024 (ei 19.1. 2.2.)

Hinta 40 €

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA, AIKUISET

SOVELTAVA KUNTOSALI

2100210

TI 14.00 - 15.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

Ryhmä on tarkoitettu omatoimisesti liikkuville aisti- ja liikuntaesteisille sekä muille soveltavaa työtä tarvitseville henkilöille. Ryhmään ei netti-ilmoittautumista. Tiedustelut ja ilmoittautumiset vain puhelimitse liikuntasuunnittelija Panu Tavisalo (03) 621 2552.

syyskausi 29.8.2023 - 5.12.2023

kevätkausi 9.1.2024 - 16.4.2024

Hinta 80 €

ERITYISRYHMIEN VESIJUMPPA

2100230

KE 12.00 - 12.30

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarinkatu 14

Erityisryhmien vesivoimistelu soveltuu oman kunnon ja toimintakyvyn ylläpitämisen tueksi kaiken ikäisille henkilöille, joilla 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 liikuntasuunnittelija Panu Tavisalo (03) 621 2552.

syyskausi 30.8.2023 - 13.12.2023 (ei 15.11. ja 6.12.)

kevätkausi 10.1.2024 - 17.4.2024

Hinta 80 €

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA, LAPSET

SPORTTIKERHO

2200110

KE 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarinkatu 14

Ryhmä on tarkoitettu koululaisille, joilla on haastetta esim. motoriikassa, liikkumisessa tai kommunikoinnissa. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Tiedustelut ja ilmoittautumiset liikuntasuunnittelija Panu Tavisalo p. (03) 621 2552, panu.tavisalo@liikuntahallit.fi.

syyskausi 30.8.2023 - 29.11.2023

kevätkausi 10.1.2024 - 17.4.2024

Hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

ELÄKEIKÄISTEN TUOLIJUMPPA TO 10.00 - 10.30

3200505

Hauhotalo, Kirkkotie 5

Tuolijumppa sopii kaikille iästä riippumatta. Tuolijumpan avulla ylläpidetään ja kehitetään lihaskuntoa ja liikkuvuutta musiikin tahdittaessa liikkeitä. Tule mukaan iloiseen liikuntatuokioon!

syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023

kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN KEVYT KUNTOJUMPPA TO 11.00 - 11.45

3200510

Hauhotalo, Kirkkotie 5

Kuntojumppassa kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntoa, kestävyyyttä 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.

syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023

kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

VOIMA-TASAPAINORYHMÄT

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

neille, kotona asumisen tueksi ja liikkumisen apuvälineitä käyttäville itsenäisesti liikkuville. Toiminnan pääpaino on voima- ja tasapainoharjoittelussa.

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

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ TO 12.45 - 13.45

2300410

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023

kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ TO 14.00 - 15.00

2300420

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023

kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

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, vapaila 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, vapaila 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.

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 2

3100610

MA 9.00 - 10.00

Iittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 28.8.2023 - 4.12.2023

kevätkausi 8.1.2024 - 15.4.2024

Hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 3

3100620

MA 10.00 - 11.00

Iittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 28.8.2023 - 4.12.2023

kevätkausi 8.1.2024 - 15.4.2024

Hinta 80 €

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 käy-

neille, kotona asumisen tueksi ja liikkumisen apuvälineitä käyttäville itsenäisesti liikkuville. Toiminnan pääpaino on voima- ja tasapainoharjoittelussa.

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

VOIMA-TASAPAINORYHMÄ TO 15.00 - 16.00

2300710

Hyvinvointikeskus Sauvola, Sauvalanaukio 4
syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023
kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

LIIKUNTARYHMÄT LAMMI JA TUULOS

ELÄKEIKÄISTEN 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 päättä huimaavaa. Tehokas harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapaila 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, vapaila 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.

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 1 TO 13.30 - 14.30

3150110

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023

kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 2 TI 12.00 - 13.00

3100710

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 29.8.2023 - 5.12.2023

kevätkausi 9.1.2024 - 16.4.2024

Hinta 80 €

ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI TASO 3
TI 13.00 - 14.00

3100720

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 29.8.2023 - 5.12.2023
kevätkausi 9.1.2024 - 16.4.2024

Hinta 80 €

ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI TASO 3
TO 10.00 - 11.00

3100730

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023
kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 2
TO 11.00 - 12.00

3100740

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023
kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

Jatkuu seuraavalla sivulla →

ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPAT

Vesijumpparyhmissä kehitetään monipuolisesti kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta, vesijumppavälineillä tai ilman. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Vesijumpassa voidaan käyttää musiik-

kia harjoittelun rytmittämiseksi. Kurssimaksu ei sisällä uimahallin pääsymaksua. Kerta- ja sarjarannekkeita myydään uimahallin kassalla. Senioriliikuntakortin haltijoilta ei veloiteta uimahallin pääsymaksua.

ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPPA
TI 9.00 - 9.30
Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 29.8.2023 - 5.12.2023
kevätkausi 9.1.2024 - 16.4.2024

3000610

Hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPPA
TI 9.45 - 10.15
Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 29.8.2023-5.12.2023
kevätkausi 9.1.2024-16.4.2024

3000620

Hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

Kuntojumpassa kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntoa, kestävyyttä ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunnit rakentuvat vaihtelevien teemojen ympärille, joissa liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lat-

tiatasossa. Rytmikäs musiikki antaa lisäpontta harjoitteluun. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti.

ELÄKEIKÄISTEN KEVYT KUNTOJUMPPA
KE 15.00 - 15.45
Tuuloksen monitoimihalli, Suolijärventie 15
syyskausi 30.8.2023 - 29.11.2023
kevätkausi 10.1.2024 - 17.4.2024

3200410

Hinta 80 €

LIIKUNTARYHMÄT RENKO

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

Tason 2 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta vauhdin ei tarvitse olla enää päätä huimaavaa. Tehokas harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapaila 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.

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALI TASO 2

3100810

TI 9.00 - 10.00

Rengon kuntosali, Urheilutie 2

syyskausi 29.8.2023 - 5.12.2023

kevätkausi 9.1.2024 - 16.4.2024

Hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

Kuntojumpassa kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntoa, kestävyyyttä ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunnit rakentuvat vaihtelevien teemojen ympärille, joissa liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lat-

tiasossa. Rytmikäs musiikki antaa lisäpontta harjoitteluun. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti.

ELÄKEIKÄISTEN KEVYT KUNTOJUMPPA

3200610

TO 15.00 - 15.45

Rengon koulun liikuntasali, Urheilutie 2

syyskausi 31.8.2023 - 7.12.2023

kevätkausi 11.1.2024 - 18.4.2024

Hinta 80 €

ALKEISUIMAKOULUT HÄMEENLINNA

Alle kouluikäisten (5-7-vuotiaat) ja 1.-2.-luokkalaisten alkeisuiமாகoulut on tarkoitettu hämeenlinnalaisille ja hattulalaisille uimataidotomille lapsille. Uimakoulu kokoontuu yhdeksän kertaa (uimakouluja ei järjestetä koululaisten lomaviikoilla) ja yksittäinen uimakoulukerta on kestoltaan 40 minuuttia. Lapset tuodaan saattajan toimesta nostopohja-altaan reunalle ennen uimakoulun aloitusta ja saattajat noutavat lapsen altaan reunalta uimakoulun päätyttyä. Uimakoululaisten käytössä ovat LE-pukutilat uimahallin katsomon läheisyydessä, jolloin

lapsi tuodaan altaalle katsomon kautta eikä vanhemman tarvitse kulkea päällysvaatteissa allastilojen läpi. Tarvittavat varusteet uimakouluun ovat uima-asu, uimalakki (suositeltava), uimalasit, pyyhe ja laudeliina.

Ilmoittautuneille lähetetään tarkempi infokirje sähköpostitse uimakoulujen aloitusta edeltävällä viikolla, joten muistathan kirjata sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Uimakoulut laskutetaan kaikilta osallistujilta uimakoulujen alkamisen jälkeen.

SYKSY 2023

Ilmoittautuminen syksyn 2023 uimakouluihin alkaa torstaina 17.8.2023 klo 18.00.

ALKEISUIMAKOULU: RYHMÄ 1 (SYKSY), ALLE KOULUIKÄISET TI 16.30 - 17.10

1200120

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarinkatu 14
19.9.2023 - 21.11.2023

Hinta 60 €

ALKEISUIMAKOULU: RYHMÄ 2 (SYKSY), ALLE KOULUIKÄISET TI 17.15 - 17.55

1200121

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarinkatu 14
19.9.2023 - 21.11.2023

Hinta 60 €

ALKEISUIMAKOULU: RYHMÄ 3 (SYKSY), ALLE KOULUIKÄISET TI 18.00 - 18.40

1200122

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarinkatu 14
19.9.2023 - 21.11.2023

Hinta 60 €

ALKEISUIMAKOULU: RYHMÄ 4 (SYKSY), 1.-2.-LUOKKALAISET TI 18.45 - 19.25

1200123

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarinkatu 14
19.9.2023 - 21.11.2023

Hinta 60 €

KEVÄT 2024

Ilmoittautuminen kevään 2024 uimakouluihin alkaa torstaina 14.12.2023 klo 18.00.

ALKEISUIMAKOULU: RYHMÄ 5 (KEVÄT), ALLE KOULUIKÄISET **1200124**
TI 16.30 - 17.10

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarinkatu 14
23.1.2024 - 26.3.2024

Hinta 60 €

ALKEISUIMAKOULU: RYHMÄ 6 (KEVÄT), ALLE KOULUIKÄISET **1200125**
TI 17.15 - 17.55

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarinkatu 14
23.1.2024 - 26.3.2024

Hinta 60 €

ALKEISUIMAKOULU: RYHMÄ 7 (KEVÄT), ALLE KOULUIKÄISET **1200126**
TI 18.00 - 18.40

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarinkatu 14
23.1.2024 - 26.3.2024

Hinta 60 €

ALKEISUIMAKOULU: RYHMÄ 8 (KEVÄT), 1.-2.-LUOKKALAISET **1200127**
TI 18.45 - 19.25

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarinkatu 14
23.1.2024 - 26.3.2024

Hinta 60 €

Lisätietoja

Sarianna Rantanen

johtava liikunnanohjaaja

(03) 621 2451

sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

ALKEISUIMAKOULUT LAMMI

Alkeisuimakoulu on tarkoitettu hämeenlinnalaisille alle kouluikäisille (5-7-vuotiaille) tai 1.-2.-luokkalaisille uimataidottomille lapsille. Uimakoulu kokoontuu yhdeksän kertaa ja yksittäinen uimakoulukerta on kestoaltaan 40 minuuttia. Uimakoululaiset saatetaan altaan reunalle ennen uimakoulun alkua ja noudetaan altaan reunalta uimakoulun päätyttyä. Tarvitavat varusteet uimakouluun ovat uima-asu,

uimalakki (suositeltava), uimalasit, pyyhe ja laudeliina.

Ilmoittautuneille lähetetään tarkempi infokirje sähköpostitse uimakoulujen aloitusta edeltävällä viikolla, joten muistathan kirjata sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Uimakoulu laskutetaan kaikilta osallistujilta uimakoulujen alkamisen jälkeen.

KEVÄT 2024

Ilmoittautuminen Lammin uimakouluhin alkaa 4.3.2024 klo 18.00.

ALKEISUIMAKOULU: ALLE KOULUIKÄISET **TI 17.00 - 17.40**

1200128

Lammin uimahalli, Lamminraitti 37
2.4.2024 - 28.5.2024

Hinta 60 €

ALKEISUIMAKOULU: 1.-2.-LUOKKALAISET **TI 18.00-18.40**

1200129

Lammin uimahalli, Lamminraitti 37
2.4.2024 - 28.5.2024

Hinta 60 €

Lisätietoja

Sarianna Rantanen

johtava liikunnanohjaaja

(03) 621 2451

sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

LIKUNNANOHJAUSPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT

HÄMEENLINNAN LIKUNTAHALLIT OY

Kiekkoritarinkuja 3 A
13130 Hämeenlinna

SARIANNA RANTANEN

johtava liikunnanohjaaja
(03) 621 2451
sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

PANU TAVISALO

liikuntasuunnittelija
(03) 621 2552
panu.tavisalo@liikuntahallit.fi

ANNE NIEMI

liikunnanohjaaja
(03) 621 5422
anne.niemi@liikuntahallit.fi

MIKKO KOSKI

liikunnanohjaaja
(03) 621 5912
mikko.koski@liikuntahallit.fi

NOORA JAKOBSSON

liikunnanohjaaja
(03) 621 4502
noora.jakobsson@liikuntahallit.fi

JUHA MARTINMÄKI

liikunnanohjaaja
(03) 621 3421
juha.martinmaki@liikuntahallit.fi

HEIDI HEIKKILÄ

liikunnanohjaaja (vanhempainvapaalla)

LAURA KAKKO

liikunnanohjaaja (vanhempainvapaalla)

SUVI PULKKINEN

liikunnanohjaaja (hoitovapaalla)



**LIIKUNTA-
HALLIT**