

LIIKUNTA- RYHMÄT

2025-2026



LIIKUNTA-
HALLIT

LIKUNNANOHAUSPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT

Ilmoittautuminen ryhmiimme www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai (03) 621 7777 ja (03) 621 2222. Ilmoittautuminen tiistaina 19.8.2025 ja keskiviikkona 20.8.2025 klo 9.00. Tarkistathan oman ryhmäsi kohdalta, milloin kyseisen ilmoittautuminen alkaa.

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

Sarianna Rantanen

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

Noora Jakobsson

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

Panu Tavisalo

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

Juha Martinmäki

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

Anne Niemi

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

Heidi Heikkilä

perhevapailla elokuuhun 2026 saakka
liikunnanoajaaja
(03) 621 5566
heidi.heikkila@liikuntahallit.fi

Laura Kakko

liikunnanoajaaja
(03) 621 2466
laura.kakko@liikuntahallit.fi

SISÄLLYS

<i>Liikunnanohjauspalveluiden yhteystiedot</i>	2
<i>Hurraa! Taas liikutaan!</i>	5
<i>Ilmoittautumisohjeet</i>	6
<i>Liikuntaryhmien peruutusehdot</i>	7
<i>Liikuntaryhmien hinnasto</i>	8
<i>Senioriliikuntakortti</i>	9
<i>Liikuntaryhmät Hämeenlinna</i>	10
<i>Voima-tasapainoryhmät</i>	10
<i>Kuntosali tutuksi -starttikurssit</i>	11
<i>Kaikille avoimet ryhmät</i>	12
<i>Eläkeikäisten vesijumpat</i>	12
<i>Eläkeikäisten kuntosaliryhmät</i>	14
<i>Eläkeikäisten keuhonhuolto</i>	17
<i>Senioritanssi</i>	17
<i>Soveltavan liikunnan ryhmät</i>	18
<i>Alkeisuiimakoulut</i>	19
<i>Liikuntaryhmät Hauho</i>	20
<i>Voima-tasapainoryhmät</i>	20
<i>Eläkeikäisten sali- ja jumpparyhmät</i>	20
<i>Eläkeikäisten kuntosaliryhmät</i>	21
<i>Liikuntaryhmät Kalvola</i>	22
<i>Voima-tasapainoryhmät</i>	22
<i>Eläkeikäisten kuntosaliryhmät</i>	22
<i>Liikuntaryhmät Lammi</i>	24
<i>Eläkeikäisten kuntosaliryhmät</i>	24
<i>Eläkeikäisten vesijumpat</i>	25
<i>Liikuntaryhmät Renko</i>	26
<i>Eläkeikäisten kuntosaliryhmät</i>	26
<i>Eläkeikäisten sali- ja jumpparyhmät</i>	26



HURRAA! TAAS LIIKUTAAN!

Fyysinen aktiivisuus, liikkuminen, liikunta, urheilu...

Tämän päivän Suomessa kaikilla liikkumisen edistämiseen liittyvillä toimijoilla on yhteinen tavoite – lisätä liikettä väestöön. Liikkuminen on keskeinen terveyden ja hyvinvoinnin tekijä, jonka avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti sekä yksilöön että yhteiskuntaan.

Yksilökeskeisen maailmanmenon keskellä liikkuminen voi olla niin ihmisiä yhteen tuova ja yhdistävä voima kuin yksilön terveyteenkin konkreettisesti vaikuttava ”lääke”. Mikään muu pilleri ei anna samoja henkisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin vaikutuksia kuin liikkuminen. Fyysinen aktiivisuus eli liikkuminen on perusta, jonka päälle me rakennamme hyvinvointia ja terveyttä, jokainen yksilöllisistä lähtökohdista käsin, sillä kaikki me olemme erilaisia.

Liikkuminen pitää sisällään kaiken arjessa tapahtuvan liikkeen aina kotitöistä työmatkaliikkuamiseen. Liikunta kuuluu erillisenä osana liikkumisen sisälle ja se on usein jotain säännöllistä tai jopa tavoitteellista harrastamista. Urheilu liitetään tavoitteelliseen ja kilpailulliseen toimintaan, jota toteutetaan mm. urheiluseuroissa. Liikkuminen, liikunta ja urheilu tarvitsevat olosuhteita, jotta kaiken edellä mainitun toteuttaminen on ihmisille mahdollista.

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy edistää kaikessa toiminnassaan liikkumista, liikuntaa ja urheilua sekä liikkumisen olosuhteita. Yksilöllistä liikuntaneuvontaa toteutetaan tiiviissä yhteistyössä OmaHämeen kanssa ja kevästä 2025 lähtien ihmisten on ollut mahdollista ohjautua liikuntaneuvonnan asiakkaiksi liikuntalähetteellä. Lisäksi Liikuntahallit on mukana kehittämässä liikuntaneuvonnan valtakunnallisia vaikuttavuuden arvioinnin mittareita ja tekemässä palvelua tunnetuksi. Koulu PT-toiminta jatkuu niin ikään tulevallakin lukukaudella.

Liikkumisen olosuhteet ovat tärkeitä sekä kuntalaisille että urheiluseuroille. Isoina liikuntapaikkahankkeina näkyvät tällä hetkellä Kaurialan yleisurheilukentän peruskorjaus sekä Pullerin urheilupuiston tekojääradan rakennus. Molemmat liikuntapaikat mahdollistavat tulevaisuudessa kaikkien kuntalaisten liikkumista. Olosuhteiden eteen tehdään töitä lähes päivittäin ja ympäri vuoden, jotta niin kuntalaiset kuin urheiluseuratkin voisivat toteuttaa liikkumistaan.

Kauden 2025–2026 liikuntaryhmistä löytyy tuttua ja turvallista eikä isompia muutoksia ole tulevalle kaudelle tiedossa. Ohjatun ryhmäliikunnan valikoimasta löytyvät edelleen voimatasapaino-, kuntosali-, kehonhuolto- ja vesijumpparyhmät. Tanssilliset ryhmät, kuten Lavis ja senioritanssi ovat edelleen mukana. Supersuosittu ja jo kymppi vuotias Megajumppa pysyy mukana edelleen ja lapsille löytyy tulevallakin kaudella kaksi soveltavan liikunnan ryhmää.

Aikataulullisia muutoksia aikaisempaan nähdessä on tullut, joten olethan tarkkana, kun ilmoittaudut kauden 2025–2026 ryhmiin ja luethan huolellisesti kaikki ilmoittautumiseen liittyvät ohjeet.

Tervetuloa ryhmiin kaikki jo tutut mutta myös uudet tuttavuudet!

Ilmoittautuessasi kauden 2025-2026 ryhmiin, tarkistathan ilmoittautumispäivän kyseisen ryhmän lisätiedoista. Huomioithan myös, että osaan ryhmistä voit ilmoittautua vain puhelimitse.

Toivottavasti tapaamme juuri sinut liikuntaneuvonnan tai liikuntaryhmien parissa tulevalla kaudella!

Lämpimin terveisin,
Liikunnanohjaustiimi

ILMOITTAUTUMISOHJEET

Ilmoittautuminen ryhmiimme alkaa

tiistaina 19.8.2025 ja keskiviikkona 20.8.2025 klo 9.00

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

Ilmoittautuessasi ryhmään, sitoudut kurssille koko kauden 2025-2026 ajaksi. Laskua ei ole mahdollista jakaa kahteen erään.

Laskutamme kurssimaksun osallistujilta ryhmien käynnistyttyä. Lähetämme kaikille laskun paperisena versiona. Mikäli haluat laskun paperin sijaan sähköpostiisi, ole ilmoittautumisen jälkeen yhteydessä Liikuntahallien asiakaspalveluun, toimisto@liikuntahallit.fi.

Oma posti -sovelluksen käyttäjä! Huomioithan, että lasku näkyy sovelluksessa ja tulee siitä huolimatta myös paperisena versiona kotiin. Sovelluksen käyttöoikeudet ovat vain sovelluksen käyttäjällä, emmekä voi vaikuttaa sovelluksessa näkyvään sisältöön.

Paikat ryhmiin jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Puhelinlinjojen ruuhkautumisen vuoksi olemme jakaneet ilmoittautumisen kahdelle päivälle, tiistai 19.8.2025 ja keskiviikko 20.8.2025. Tarkistathan liikuntaryhmän lisätiedoista, milloin kyseisen ryhmän ilmoittautuminen alkaa. Suosittelemme ensisijaisesti sähköistä ilmoittautumista internetsivujemme kautta osoitteessa: www.liikuntahallit.fi/liikkumaan. Kaikissa liikuntaryhmissä internetilmoittautuminen ei kuitenkaan ole mahdollinen. Tämäkin tieto on löydettävissä kurssien

lisätiedoista.

Ilmoittautuminen netissä onnistuu seuraamalla ilmoittautumissivuilta löytyviä ohjeita (Ohjeita-välilehti etusivun yläreunassa). Lue ohjeistus läpi etukäteen ja käy tutustumassa ryhmätarjontaamme rauhassa ennen varsinaista ilmoittautumispäivää. Huomioithan, että sinun on mahdollista harjoitella ilmoittautumista sille luodun ”kurssin” avulla. Voit lisäksi soittaa meille liikunnanohjauksen tiimiin ja kysyä neuvoja ennakkoön.

Mikäli internetilmoittautuminen ei ole mahdollista, ryhmään 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 julkaisun tietoja ja kurssitarjontaa.

LIIKUNTARYHMIEN PERUUTUSEHDOT

Ilmoittautumisen yhteydessä osallistuja sitoutuu ryhmään koko kaudeksi. Koko kauden 2025-2026 maksu laskutetaan syksyllä ryhmien käynnistyttyä. Laskua ei ole mahdollista jakea kahteen erään.

Mikäli osallistuja on ryhmästä pois muutamia kertoja, ei poissaolosta tarvitse erikseen ilmoit-

taa. Ilmoitus on hyvä tehdä, mikäli lopettaa ryhmän tai joutuu sairauden tms. takia olemaan poissa pidemmän aikaa.

Maksumme eivät sisällä tapaturmavakuutusta. Suosittelemme hankkimaan vakuutuksen omasta vakuutusyhtiöstä.

Osallistuja voi peruuttaa paikkansa maksutta maanantaihin 22.9.2025 mennessä:

Sarianna Rantanen

johtava liikunnanohjaaja

(03) 621 2451

sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

KOKOONTUMISKERRAN PERUUNTUMINEN

Pyrimme aina siihen, että jokainen liikunta-ryhmän kokoontumiskerta toteutuu. Emme kuitenkaan järjestä korvaavia kokoontumiskertoja pyhäpäivien vuoksi tai 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 otaneen huomioon ja jonka seurauksia hän ei myöskään kohtuudella olisi voinut välttää tai voittaa.

LIIKUNTARYHMIEN HINNASTO

Ilmoittautumisen yhteydessä osallistuja sitoutuu ryhmään koko kaudeksi.
 Koko kauden 2025-2026 maksu laskutetaan syksyllä ryhmien käynnistyttyä.

Voima-tasapainoryhmät	koko kausi 80 €
Eläkeikäisten kuntosalit sekä sali- ja jumpparyhmät	koko kausi 80 €
Vesijumpparyhmät*	koko kausi 80 €
Lyhytkurssit	hintaa vaihtelee kurssin keston mukaisesti
Uimakoulut	60 € / 9 kertaa

Liikuntaryhmien hinnat sisältävät arvonlisäveron 14%, uimakoulujen arvonlisävero 25,5%.

* Lammin ja Hämeenlinnan uimahallien vesijumpissa maksetaan ohjausmaksun lisäksi hinnaston mukainen sisäänpääsymaksu uimahallin kassalle. Voutilakeskuksen vesijumppien ohjausmaksun lisäksi veloitamme kurssimaksun yhteydessä allasmaksun 30€/koko kausi.

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 2025 senioriliikuntakortin voi ostaa Hämeenlinnan kaupungin palvelupiste Kastelista tai kirjastojen yhteydessä olevista palvelupisteistä Hauholla, Kalvolassa, Lammilla sekä Rengossa.

Lisäksi senioriliikuntakortin voi ostaa nyt myös Hämeenlinnan kaupungin verkkokaupasta osoitteesta: www.liikuttajat.fi/hameenlinna/senioriliikuntakortti

Syyskauden 2025 kortin hinta on 45€. Syyskauden kortti on voimassa 31.12.2025 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 etuuksia. Katso päivitetty lista etuuksista www.liikuntahallit.fi/toiminta/etukortit/senioriliikuntakortti

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

Vuoden 2026 senioriliikuntakortti tulee myyntiin joulukuussa 2025. Tiedotamme 2026 senioriliikuntakortin myynnistä tarkemmin loppuvuoden 2025 aikana.

Lisätiedot:

Panu Tavisalo

liikuntasuunnittelija

(03) 621 2552

panu.tavisalo@liikuntahallit.fi



LIIKUNTARYHMÄT HÄMEENLINNA

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
Ilmoittautuminen voima-tasapainoryhmiin alkaa keskiviikkona 20.8.2025 klo 9.00.

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

2300130 Voima-tasapainoryhmä, ke 9.00-10.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

hinta 80 €

2300140 Voima-tasapainoryhmä, ke 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

hinta 80 €

2300150 Voima-tasapainoryhmä, pe 13.00-14.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 5.9.–19.12.2025

kevätkausi 16.1.–24.4.2026

hinta 80 €

2300160 Voima-tasapainoryhmä, pe 14.00-15.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 5.9.–19.12.2025

kevätkausi 16.1.–24.4.2026

hinta 80 €

VOUTILAKESKUS

2300210 Voima-tasapainoryhmä, ti 12.00-13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hinta 80 €

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.

Lisätietoja:

Sarianna Rantanen

johtava liikunnanohjaaja

sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

SYKSY 2025

Ryhyiin ilmoittautuminen alkaa tiistaina 19.8.2025 klo 9.00.

7000110 Kuntosali tutuksi -starttikurssi SYKSY, ryhmä 1, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14
2.-30.9.2025
hintaa 15 €

7000130 Kuntosali tutuksi -starttikurssi SYKSY, ryhmä 3, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14
18.11.-16.12.2025
hintaa 15 €

7000120 Kuntosali tutuksi -starttikurssi SYKSY, ryhmä 2, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14
7.10.-11.11.2025 (ei viikolla 42)
hintaa 15 €

KEVÄT 2026

Ryhyiin ilmoittautuminen alkaa ma 17.11.2025 klo 9.00.

7000140 Kuntosali tutuksi -starttikurssi KEVÄT, ryhmä 4, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14
13.1.-10.2.2026
hintaa 15 €

7000160 Kuntosali tutuksi -starttikurssi KEVÄT, ryhmä 6, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14
31.3.-28.4.2026
hintaa 15 €

7000150 Kuntosali tutuksi -starttikurssi KEVÄT, ryhmä 5, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14
17.2.-24.3.2026 (ei viikolla 9)
hintaa 15 €

KAIKILLE AVOIMET RYHMÄT

Satunnaisia muutoksia ilmoitettuun aikatauluun voi tulla meistä riippumattomista syistä, esimerkiksi ottelu tai muiden tapahtumien vuoksi. Näistä ilmoitetaan internetsivuillamme ja somekanavissa.

LOIMUA AREENA

8000300 Megajumppa, ke 9.00-9.45

Loimua Areena, kentät 1 ja 2, Härkätie 17

syyskausi 3.9.–17.12.2025 (ei 17.9., 26.11.)

kevätkausi 14.1.–29.4.2026 (ei 22.4.)

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 tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Lähde mukaan iloiseen jumppaan ja nappaa puoliso tai ystävä mukaasi!

8000400 Lavis, to 9.00-9.45

Loimua Areena, kenttä 3, Härkätie 17

syyskausi 4.9.–18.12.2025 (ei 18.9., 27.11.)

kevätkausi 15.1.–30.4.2026 (ei 5.2., 23.4.)

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.

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.

ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPAT

Vesijumpparyhmissä kehitetään monipuolisesti kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta, vesijumppavälineillä tai ilman. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Vesijumppassa 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 30 € suuruisen allasmaksun (15 €/syksy, 15 €/kevät). Maksua ei peritä senioriliikuntakortin haltijoilta. Mainitse mahdollisesta senioriliikuntakortistasi ilmoittautumisen yhteydessä. Senioriliikuntakortti tarkistetaan Voutilan vesijumppiin osallistuvilta henkilöiltä.

Ilmoittautuminen vesijumppiin alkaa keskiviikkona 20.8.2025 klo 9.00.

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

3000120 Eläkeikäisten vesijumppa, ma 9.15-9.45

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarinkatu 14

syyskausi 1.9.–15.12.2025

kevätkausi 12.1.–27.4.2026

hintaa 80€

3000130 Eläkeikäisten vesijumppa, ke 12.30-13.00

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarinkatu 14

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

hintaa 80€

VOUTILAKESKUS

Ilmoittautuminen Voutilakeskuksen niveloireisten vesijumppiin vain puhelimitse (03) 621 2222 keskiviikkona 20.8.2025 klo 9.00 alkaen.

3000240 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ma 13.15-13.45

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 1.9.–15.12.2025

kevätkausi 12.1.–27.4.2026

hinta 110 € (sis. allasmaksun),

senioriliikuntakortilla 80 €

3000245 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ma 14.00-14.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 1.9.–15.12.2025

kevätkausi 12.1.–27.4.2026

hinta 110 € (sis. allasmaksun),

senioriliikuntakortilla 80 €

3000250 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ti 11.00-11.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hinta 110 € (sis. allasmaksun),

senioriliikuntakortilla 80 €

3000260 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ti 11.45-12.15

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hinta 110 € (sis. allasmaksun),

senioriliikuntakortilla 80 €

3000270 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet, ti 13.15-13.45

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hinta 110 € (sis. allasmaksun),

senioriliikuntakortilla 80 €

3000280 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet, ti 14.00-14.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

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
tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.**

VOUTILAKESKUS

3150210 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1, ma 12.00-13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 1.9.–15.12.2025

kevätkausi 12.1.–27.4.2026

hinta 80 €

3150220 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1, ti 14.00-15.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hinta 80 €

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

3150240 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1, pe 9.00-10.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 5.9.–19.12.2025

kevätkausi 16.1.–24.4.2026

hinta 80 €

3150245 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1, pe 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 5.9.–19.12.2025

kevätkausi 16.1.–24.4.2026

hinta 80 €



TASO 2

Tason 2 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta vauhdin ei tarvitse olla enää päättävää. 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.

Ilmoittautuminen internetissä ja puhelimitse (03) 621 7777
tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

LOIMUA AREENA

3100305 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, ma 13.00-14.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 1.9.–15.12.2025
 kevätkausi 12.1.–27.4.2026
 hinta 80 €

3100310 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, ma 14.00-15.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 1.9.–15.12.2025
 kevätkausi 12.1.–27.4.2026
 hinta 80 €

3100340 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, to 13.00-14.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 4.9.–18.12.2025
 kevätkausi 15.1.–30.4.2026
 hinta 80 €

3100345 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, pe 13.00-14.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 5.9.–19.12.2025
 kevätkausi 16.1.–24.4.2026
 hinta 80 €

3100350 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, pe 14.00-15.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 5.9.–19.12.2025
 kevätkausi 16.1.–24.4.2026
 hinta 80 €

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

Uimahallin kuntosaliryhmien pukutiloihin kulku tapahtuu liikuntasalin ulko-oven kautta.

3100325 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, to 9.00-10.00

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14

syyskausi 4.9.–18.12.2025
 kevätkausi 15.1.–30.4.2026
 hinta 80 €

3100330 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, to 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14

syyskausi 4.9.–18.12.2025
 kevätkausi 15.1.–30.4.2026
 hinta 80 €

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.

Ilmoittautuminen internetissä ja puhelimitse (03) 621 7777
tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

LOIMUA AREENA

3100410 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3, ma 9.30-10.30**

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 1.9.–15.12.2025

kevätkausi 12.1.–27.4.2026

hinta 80 €

3100415 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3, ma 10.30-11.30**

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 1.9.–15.12.2025

kevätkausi 12.1.–27.4.2026

hinta 80 €

3100425 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3, ke 9.00-10.00**

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

hinta 80 €

3100430 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3, ke 10.00-11.00**

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

hinta 80 €

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

Uimahallin kuntosaliryhmien pukutiloihin kulku tapahtuu liikuntasalin ulko-oven kautta.

3100420 Eläkeikäisten kuntosali **TASO 3, ti 9.00-10.00**

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, Uimarinkatu 14

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN KEHONHUOLTO

Eläkeikäisten kehonhuoltoryhmässä ylläpidetään ja kehitetään kehon lihastasapainoa monipuolisilla venytysteknikoilla 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.

Ilmoittautuminen kehonhuoltoihin internetissä tai puhelimitse (03) 621 7777 keskiviikkona 20.8.2025 klo 9.00 alkaen.

4000210 Kehonhuolto, ma 13.00-14.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 1.9.–15.12.2025

kevätkausi 12.1.–27.4.2026

hinta 80 €

4000220 Kehonhuolto, pe 11.00-12.00

Baunssin sali, Kiekkoritarinkuja 3 A

syyskausi 5.9.–19.12.2025

kevätkausi 16.1.–24.4.2026

hinta 80 €

4000215 Kehonhuolto, ti 13.00-14.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hinta 80 €

SENIORITANSSSI

Tule mukaan senioritanssin pyörteisiin! Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seuratanseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Sinulla ei tarvitse olla paria entuudestaan, pari löytyy tunnilla. Senioritanssi kehittää jalkojen kuntoa, tasapainoa, sydämen hyvinvointia, muistia sekä antaa iloa ja elämyksiä tanssijoille. Mukaan tunnille tarvitset tanssiin soveltuvat jalkineet, juomapullon ja iloisen mielen. Ohjaajana toimii kaudella 2025-2026 Anniina Vuonnelsalo. Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautuminen senioritansseihin internetissä tai puhelimitse (03) 621 7777 tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

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

4100100 Senioritanssi: ensiaskeleet, ke 11.30-12.30

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

hinta 80 €

Alkeet on tarkoitettu heille, jotka haluavat tutustua lajiin helpompien tanssin kautta sekä jo enemmän tanssineille, jotka kaipaavat jo vähän rauhallisempaa pyörimistä.

4100110 Senioritanssi: konkarit, ke 12.45-14.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

hinta 80 €

Konkarit-ryhmään voi osallistua tanssijat, joille senioritanssi on jo tuttu tai he, jotka kaipaavat enemmän haastetta.

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT

SOVELTAVA LIIKUNTA, AIKUISET

2100210 Soveltava kuntosali, ti 15.00-16.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hinta 80 €

Ryhmä on tarkoitettu omatoimisesti liikkuville aisti- ja liikuntaesteisille sekä muille soveltavaa työtettä tarvitseville henkilöille. Ryhmään ei netti-ilmoittautumista.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset vain puhelimitse liikuntasuunnittelija Panu Tavisalo (03) 621 2552 tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

2100230 Erityisryhmien vesijumppa, ke 13.15-13.45

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas,
Uimarinkatu 14

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

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 tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

SOVELTAVA LIIKUNTA, LAPSET

Ryhmät on jaettu alakouluikäisille ja yläkouluikäisille tukea tarvitseville lapsille. Soveltava liikunta on suunnattu niille lapsille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunnan ohjaamisessa tarvitaan soveltamista ja erityisosaamista. Ryhmät ovat tarkoitettu myös sellaisille lapsille, kenellä on havaittavissa motorista viivettä tai tuen tarvetta liikkumisessa, sosiaalisissa taidoissa tai keskittymisessä. Ryhmään otetaan maksimissaan 10 lasta ja niissä toimii aina kaksi ohjaajaa. Ryhmissä harjoitellaan motorisia perustaitoja toimintaratojen, pelien ja leikkien avulla. Lapset tuodaan saliin ja haetaan salista tunnin jälkeen saattajan toimesta.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset vain puhelimitse liikunnanohjaaja Noora Jakobsson, (03) 621 4502, noora.jakobsson@liikuntahallit.fi tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

2200110 Sporttikerho I, ke 17.00-17.45 Sovellettu liikunta, alakouluikäiset

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

hinta 80 €

2200115 Sporttikerho II, ke 17.45-18.30 Sovellettu liikunta, yläkouluikäiset

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

hinta 80 €

ALKEISUIMAKOULUT

Liikuntahallien toteuttamat alkeisuihakoulut alle kouluikäisille (4-6-vuotiaille) ja 1.-2.-luokkalaisille lapsille järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa syksyn 2025 ja kevään 2026 aikana. Lammin uimahallissa alkeisuihakoulut järjestetään loppukeväästä 2026. Uimakouluryhmät koontuvat kerran viikossa yhdeksän viikon ajan (koulujen lomaviikoilla uimakouluja ei pidetä).

Tarkemmat uimakoulujen aikataulut ilmestyvät Liikuntahallien nettisivuille elokuun 2025 aikana. Voit ilmoittautua tai tarkastella uimakoulujen aikataulua osoitteessa

www.liikuntahallit.fi/liikkumaan

LIIKUNTARYHMÄT HAUHO

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.

Ilmoittautuminen voima-tasapainoryhmiin alkaa keskiviikkona 20.8.2025 klo 9.00

2300410 Voima-tasapainoryhmä, to 12.45-13.45

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 4.9.–18.12.2025

kevätkausi 15.1.–30.4.2026

hintaa 80 €

2300420 Voima-tasapainoryhmä, to 14.00-15.00

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 4.9.–18.12.2025

kevätkausi 15.1.–30.4.2026

hintaa 80 €

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

Kuntojumpassa kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntaa, 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.

Ilmoittautuminen tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

3200510 Eläkeikäisten kevyt kuntojumppa, to 11.15-12.00

Hauhotalo, Kirkkotie 5

syyskausi 4.9.–18.12.2025

kevätkausi 15.1.–30.4.2026

hintaa 80 €

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.

Ilmoittautuminen kuntosaliryhmiin tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

3100510 Eläkeikäisten kuntosali

TASO 2, ke 9.00-10.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuanatie 2

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

hintaa 80 €

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.

3100520 Eläkeikäisten kuntosali

TASO 3, ke 10.00-11.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuanatie 2

syyskausi 3.9.–17.12.2025

kevätkausi 14.1.–29.4.2026

hintaa 80 €

LIIKUNTARYHMÄT KALVOLA

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.

Ilmoittautuminen voima-tasapainoryhmiin alkaa keskiviikkona 20.8.2025 klo 9.00

2300710 Voima-tasapainoryhmä, to 14.00-15.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, liikuntasali,
Sauvalanaukio 4

syyskausi 4.9.–18.12.2025

kevätkausi 15.1.–30.4.2026

hinta 80 €

2300720 Voima-tasapainoryhmä, to 15.00-16.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, liikuntasali,
Sauvalanaukio 4

syyskausi 4.9.–18.12.2025

kevätkausi 15.1.–30.4.2026

hinta 80 €

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.

**Ilmoittautuminen kuntosaliryhmiin internetissä tai soittamalla (03) 621 7777
tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.**

3100610 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, ti 9.00-10.00

Liittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hinta 80 €



LIIKUNTARYHMÄT LAMMI

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
tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

3150110 Eläkeläisten kuntosali TASO 1, to 13.00-14.00

Lammin liikuntakeskus kuntosali, Lamminraitti 37

syyskausi 4.9.–18.12.2025

kevätkausi 15.1.–30.4.2026

hintaa 80 €

TASO 2

Tason 2 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta vauhdin ei tarvitse olla enää päätuimaavaa. 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.

Ilmoittautuminen internetissä tai puhelimitse (03) 621 7777
tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

3100710 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, ti 10.30-11.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hintaa 80 €

3100740 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, to 11.00-12.00

Lammin liikuntakeskus kuntosali, Lamminraitti 37

syyskausi 4.9.–18.12.2025

kevätkausi 15.1.–30.4.2026

hintaa 80 €

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.

3100720 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, ti 11.30-12.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hinta 80 €

3100730 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, to 10.00-11.00

Lammin liikuntakeskus kuntosali, Lamminraitti 37

syyskausi 4.9.–18.12.2025

kevätkausi 15.1.–30.4.2026

hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN 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.

Vesijumpparyhmiin ilmoittautuminen internetissä tai puhelimitse (03) 621 7777 keskiviikkona 20.8.2025 klo 9.00 alkaen.

3000610 Eläkeikäisten vesijumppa, ti 9.30-10.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

hinta 80 €

3000620 Eläkeikäisten vesijumppa, to 9.00-9.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 4.9.–18.12.2025

kevätkausi 15.1.–30.4.2026

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, 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.

Kuntosaliryhmiin ilmoittautuminen internetissä tai puhelimitse (03) 621 7777 tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

3100810 Eläkeikäisten kuntosali TASO

2, ti 9.00-10.00

Rengon kuntosali, Urheilutie 2

syyskausi 2.9.–16.12.2025

kevätkausi 13.1.–28.4.2026

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

Jumpparyhmiin ilmoittautuminen internetissä tai puhelimitse (03) 621 7777 tiistaina 19.8.2025 klo 9.00 alkaen.

3200610 Eläkeikäisten kevyt kuntojumppa, to 14.45-15.30

Rengon koulun liikuntasali, Urheilutie 2

syyskausi 4.9.–18.12.2025

kevätkausi 15.1.–30.4.2026

hinta 80 €

