

HÄMEENLINNA | HAUHO | KALVOLA | LAMMI | RENKO

Liikuntaryhmät

2026-27



Iloa ja hyvää oloa – Liikkeelle siis!

Liikkuminen on yksi parhaista lahjoista, jonka voimme itsellemme antaa. Se auttaa pitämään kehon vahvana, mielen virkeänä ja arjen askareet sujuvina. Tutkimukset osoittavat, että liian vähäinen liikkuminen heikentää toimintakykyä vähitellen, mutta hyvä uutinen on, että koskaan ei ole liian myöhäistä lisätä liikettä omaan arkeen. Pienilläkin teoilla on merkitystä.

Säännöllinen liikunta tukee tasapainoa, lihasvoimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Samalla se auttaa ylläpitämään itsenäistä arkea, lisää jaksamista ja tuo monelle myös parempaa mielialaa sekä virkistystä päiviin. Liikunta ei ole pelkästään harjoittelua – se on mahdollisuus voida hyvin ja nauttia elämästä.

Me Hämeenlinnan Liikuntahalleilla haluamme tarjota jokaiselle mahdollisuuden löytää oma tapansa liikkua. Ei ole väliä, oletko harrastanut liikuntaa vuosikymmeniä vai harkitsetko vasta uuden harrastuksen aloittamista. Ryhmissämme tärkeintä ei ole suorittaminen, vaan osallistuminen, yhdessä tekeminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.

Tämän vihkosen ryhmistä löydät monipuolisia vaihtoehtoja erilaisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin. Voima- ja tasapainoryhmät tukevat turvallista liikkumista arjessa, kuntosaliryhmät vahvistavat lihaskuntoa, vesijumpat tarjoavat nivelistävällistä harjoittelua, kehonhuolto lisää liikkuvuutta ja senioritanssi yhdistää liikunnan, musiikin sekä ilon. Jokainen voi löytää joukosta itselleen sopivan tavan pysyä aktiivisena.

Monelle liikuntaryhmien tärkein anti löytyy kuitenkin ihmisistä. Ryhmissä tavataan tuttuja, tutustutaan uusiin ihmisiin, vaihdetaan kuulumisia ja kannustetaan toisia. Yhdessä liikkuminen tuo päiviin rytmiä, sisältöä ja yhteisöllisyyttä.

Toivomme, että löydät tästä vihkosesta juuri sinulle sopivan ryhmän ja lähdet rohkeasti mukaan. Jokainen askel, jokainen harjoituskerta ja jokainen liikuttu hetki on sijoitus omaan hyvinvointiin.

Lämpimästi tervetuloa mukaan liikkumaan, viihtymään ja voimaan hyvin!

Liikunnan iloa toivottaen,

Hämeenlinnan Liikuntahallien
liikunnanohjauksen tiimi



Sisällysluettelo

Ilmoittautumisohjeet	4
Liikuntaryhmien peruutusehdot	5
Liikuntaryhmien hinnasto	6
Senioriliikuntakortti	7
VOIMA-TASAPAINORYHMÄT	8
Hämeenlinnan uimahalli	8
Voutilakeskus	8
Hauho	9
Kalvola	9
HÄMEENLINNA	10
Kaikille avoimet liikuntaryhmät	10
Kuntosali tutuksi -starttikurssit	11
Eläkeikäisten vesijumpat	12
Eläkeikäisten kuntosaliryhmät	14
Eläkeikäisten kehonhuolto	17
Senioritanssi	18
Bailatino	18
Soveltavan liikunnan ryhmät	19
HAUHO	20
Eläkeikäisten kuntosaliryhmät	20
Eläkeikäisten sali- ja jumpparyhmät	20
KALVOLA	21
Eläkeikäisten kuntosaliryhmät	21
LAMMI	22
Eläkeikäisten kuntosaliryhmät	22
Eläkeikäisten vesijumpat	23
Eläkeikäisten kehonhuolto	23
RENKO	24
Eläkeikäisten kuntosaliryhmät	24
UIMAKOULUT	25
Alkeisuimakoulut, Hämeenlinna	25
Alkeisuimakoulut, Lammi	26
Liikunnanohjauspalveluiden yhteystiedot	27

Ilmoittautumisohjeet

Ilmoittautuminen ryhmiimme alkaa tiistaina 18.8.2026 ja keskiviikkona 19.8.2026 klo 9.00 www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai (03) 621 7777. Tarkistathan oman ryhmäsi ilmoittautumispäivän kurssin tiedoista.

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.

Ilmoittautumisvaiheessa sinulla on mahdollisuus valita, sitoudutko kurssille koko kaudeksi vai vaihtoehtoisesti vain syyskaudelle. Syyskaudella mukana olevilla on mahdollisuus jatkaa kevätkaudelle. Paikat ryhmään 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. Ilmoittautumissivuilla on mahdollisuus harjoitella ilmoittautumista Ilmoittautumisen harjoittelu – kurssin avulla.

Mikäli internetilmoittautuminen ei ole mahdollista, ryhmään voi ilmoittautua myös puhelimitse (03) 621 7777. Vastaamme puheluihin arkisin klo 9.00-15.00 välisenä aikana. Varaudu jonottamiseen!

Mikäli toivomasi ryhmä on jo täytynyt, 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 tai vain syyskaudeksi. 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 maanantaihin 14.9.2026 mennessä.
Liikunnanohjaus (03) 621 7777 tai Liikuntahallien toimisto (03) 621 2558.**

Tapaturmavakuutus

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

Ilmoittautumisen yhteydessä osallistuja sitoutuu ryhmään koko kaudeksi tai vain syyskaudeksi. Laskutamme asiakkaan valinnan mukaisesti koko kauden (90€) tai syyskauden (45€) syksyllä ryhmien käynnistyttyä.

Voima-tasapainoryhmät	Koko kausi: 90€ Kahdessa erässä: 45€ syksy/kevät
Eläkeikäisten kuntosalit sekä sali- ja jumpparyhmät	Koko kausi: 90€ Kahdessa erässä: 45€ syksy/kevät
Vesijumpparyhmät	Koko kausi: 90€ Kahdessa erässä: 45€ syksy/kevät
Lyhytkurssit	Hinta vaihtelee kurssin keston mukaisesti.
Alkeisuimakoulut Hämeenlinna	65€/ 9 kertaa
Alkeisuimakoulut Lammi	65€/ 9 kertaa

Kaikki hinnat sisältävät arvonlisäveron 10%.

Uimahallimaksut

Lammin ja Hämeenlinnan uimahallien vesijumpissa maksetaan ohjausmaksun lisäksi hinnaston mukainen sisäänpääsymaksu uimahallin kassalle.

Voutilakeskuksen vesijumppien ohjausmaksun lisäksi veloitamme kurssimaksun yhteydessä allasmaksun 15€ / syksy / kevät.





Senioriliikuntakortti

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

Syksyn 2026 senioriliikuntakortin voi ostaa Hämeenlinnan kaupungin palvelupiste Kastellista tai kirjastojen yhteydessä olevista palvelupisteistä Hauholla, Kalvolassa, Lammilla sekä Rengossa. Syyskauden 2026 kortin hinta on 45€. Syyskauden kortti on voimassa 31.12.2026 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.

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

Vuoden 2027 senioriliikuntakortti tulee myyntiin joulukuussa 2026. Tiedotamme 2027 senioriliikuntakortin myynnistä tarkemmin loppuvuoden 2026 aikana.

Lisätiedot:

Panu Tavisalo, liikuntasuunnittelija

p. 050 568 5608, 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 7777.
Ilmoittautuminen alkaa ke 19.8.2026 klo 9.00.**

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

Uimarinkatu 14, Hämeenlinna | Liikuntasali

2300130

Voima-tasapainoryhmä 1

KE 9.00-10.00

Syyskausi 2.9.-16.12.2026

Kevätkausi 13.1.-28.4.2027

Hinta 90€

2300140

Voima-tasapainoryhmä 2

KE 10.00-11.00

Syyskausi 2.9.-16.12.2026

Kevätkausi 13.1.-28.4.2027

Hinta 90€

2300150

Voima-tasapainoryhmä 3

PE 13.00-14.00

Syyskausi 4.9.-18.12.2026

Kevätkausi 15.1.-30.4.2027

Hinta 90€

2300160

Voima-tasapainoryhmä 4

PE 14.00-15.00

Syyskausi 4.9.-18.12.2026

Kevätkausi 15.1.-30.4.2027

Hinta 90€

VOUTILAKESKUS

Pollentie 35, Hämeenlinna

2300210

Voima-tasapainoryhmä 5

TI 12.00-13.00

Syyskausi 1.9.-15.12.2026

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 90€

HAUHO

Kurrenkuja 1, Hauho | Koivukoto

2300410

Voima-tasapainoryhmä 6

TO 12.45-13.45

Syyskausi 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Hinta 90€

2300420

Voima-tasapainoryhmä 7

TO 14.00-15.00

Syyskausi 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Hinta 90€

KALVOLA

Sauvalanaukio 4, Iittala | Hyvinvointikeskus Sauvola

2300710

Voima-tasapainoryhmä 8

TO 14.00-15.00

Syyskausi 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Hinta 90€

2300720

Voima-tasapainoryhmä 9

TO 15.00-16.00

Syyskausi 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Hinta 90€



Kaikille avoimet liikuntaryhmät

HUOM! Kaikille avoimia ryhmiä saatetaan joutua perumaan ohjaajan poissaolon tai tapahtumien vuoksi. Seuraa sosiaalisen median kanaviamme Facebookissa ja Instagramissa. Mikäli haluat saada meiltä viestiä jumpan peruuntumisesta, täytä siinä tapauksessa ryhmän ilmoittautumislomake osoitteessa www.liikuntahallit.fi/liikkumaan.

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2026 klo 9.00 osoitteessa www.liikuntahallit.fi/liikkumaan

LOIMUA AREENA

Härkätie 17, Hämeenlinna



8000300

Megajumppa

KE 9.00-9.45

Loimua Areena, kentät 1 ja 2, Härkätie 17

Syyskausi 2.9.-16.12.2026

Kevätkausi 13.1.-28.4.2027

Maksuton, ei sitovaa ilmoittautumista.

Megajumppa kokoaa yhteen suuren joukon iloisella mielellä varustettuja jumppaajia, joista jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Megajumpassa kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntoa, kestävyyyttä 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 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Maksuton, ei sitovaa ilmoittautumista.

Lavatanssimusiikin tahtiin

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

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: liikunnanohjaaja Heidi Heikkilä, p. 040 592 7722, heidi.heikkila@liikuntahallit.fi

Syksy 2026

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2026
klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan

7000110

Kuntosali tutuksi -starttikurssi 1

TI 10.00-11.00

Uimarinkatu 14

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali

1.9.-29.9.2026

Hinta 20€

7000120

Kuntosali tutuksi -starttikurssi 2

TI 10.00-11.00

Uimarinkatu 14

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali

6.10.-10.11.2026

Hinta 20€

7000130

Kuntosali tutuksi -starttikurssi 3

TI 10.00-11.00

Uimarinkatu 14

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali

17.11.-15.12.2026

Hinta 20€

Kevät 2027

Ilmoittautuminen alkaa ma 16.11.2026
klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan

7000140

Kuntosali tutuksi -starttikurssi 4

TI 10.00-11.00

Uimarinkatu 14

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali

12.1.-9.2.2027

Hinta 20€

7000150

Kuntosali tutuksi -starttikurssi 5

TI 10.00-11.00

Uimarinkatu 14

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali

16.2.-23.3.2027

Hinta 20€

7000160

Kuntosali tutuksi -starttikurssi 6

TI 10.00-11.00

Uimarinkatu 14

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali

30.3.-27.4.2027

Hinta 20€

Eläkeikäisten vesijumput

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 30€ suuruisen allasmaksun (15€/syksy, 15€/kevät). Maksua ei peritä senioriliikuntakortin haltijoilta. Mainitse mahdollisesta senioriliikuntakortistasi ilmoittautumisen yhteydessä. Senioriliikuntakortti tarkistetaan Voutilan vesijumppiin osallistuvilta henkilöiltä.

Ilmoittautuminen alkaa ke 19.8.2026 klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai puhelimitse (03) 621 7777.

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

Uimarinkatu 14, Hämeenlinna | Vesivoimisteluallas

3000120

Eläkeikäisten vesijumppa

MA 9.15-9.45

Syyskausi 31.8.-14.12.2026

Kevätkausi 11.1.-26.4.2027

Hinta 90€

3000130

Eläkeikäisten vesijumppa

KE 12.30-13.00

Syyskausi 2.9.-16.12.2026

Kevätkausi 13.1.-28.4.2027

Hinta 90€



VOUTILAKESKUS

Pollentie 35, Hämeenlinna

Ilmoittautuminen alkaa ke 19.8.2026 klo 9.00 vain puhelimitse (03) 621 7777.

3000240

Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset

MA 13.15-13.45

Syyskausi 5.10.-14.12.2026

(Huom! Aloitusajankohta)

Kevätkausi 11.1.-26.4.2027

Hinta 108€ (sis. allasmaksun)

Senioriliikuntakortilla 78€

3000260

Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset

TI 11.45-12.15

Syyskausi 6.10.-15.12.2026

(Huom! Aloitusajankohta)

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 108€ (sis. allasmaksun)

Senioriliikuntakortilla 78€

3000245

Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset

MA 14.00-14.30

Syyskausi 5.10.-14.12.2026

(Huom! Aloitusajankohta)

Kevätkausi 11.1.-26.4.2027

Hinta 108€ (sis. allasmaksun)

Senioriliikuntakortilla 78€

3000270

Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet

TI 13.15-13.45

Syyskausi 6.10.-15.12.2026

(Huom! Aloitusajankohta)

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 108€ (sis. allasmaksun)

Senioriliikuntakortilla 78€

3000250

Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset

TI 11.00-11.30

Syyskausi 6.10.-15.12.2026

(Huom! Aloitusajankohta)

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 108€ (sis. allasmaksun)

Senioriliikuntakortilla 78€

Eläkeikäisten kuntosaliryhmät

TASO 1

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.

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2026 klo 9.00 vain puhelimitse (03) 621 7777.

3150210

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 1

MA 12.00-13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35, Hämeenlinna

Syyskausi 31.8.-14.12.2026

Kevätkausi 11.1.-26.4.2027

Hinta 90€

3150220

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 1

TI 14.00-15.00

Voutilakeskus, Pollentie 35, Hämeenlinna

Syyskausi 1.9.-15.12.2026

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 90€

3150240

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 1

PE 9.00-10.00

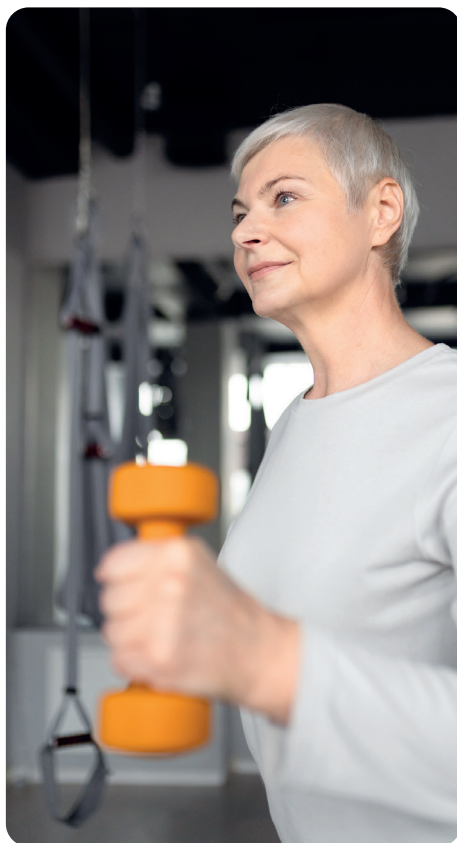
Uimarinkatu 14, Hämeenlinna

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali

Syyskausi 4.9.-18.12.2026

Kevätkausi 15.1.-30.4.2027

Hinta 90€



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 alkaa ti 18.8.2026 klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai puhelimitse (03) 621 7777.

3100305

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 2

MA 13.00-14.00

Loimua Areena, Härkätie 17

Syyskausi 31.8.-14.12.2026

Kevätkausi 11.1.-26.4.2027

Hinta 90€

3100330

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 2

PE 10.30-11.30

Loimua Areena, Härkätie 17

Syyskausi 4.9.-18.12.2026

Kevätkausi 15.1.-30.4.2027

Hinta 90€

3100310

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 2

MA 14.00-15.00

Loimua Areena, Härkätie 17

Syyskausi 31.8.-14.12.2026

Kevätkausi 11.1.-26.4.2027

Hinta 90€

3100315

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 2

TO 9.00-10.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarinkatu 14

Syyskausi 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Hinta 90€

3100325

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 2

PE 9.30-10.30

Loimua Areena, Härkätie 17

Syyskausi 4.9.-18.12.2026

Kevätkausi 15.1.-30.4.2027

Hinta 90€

3100320

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 2

TO 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarinkatu 14

Syyskausi 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Hinta 90€

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

Eläkeikäisten kuntosaliryhmät

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 alkaa ti 18.8.2026 klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai puhelimitse (03) 621 7777.

3100410

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 3

MA 9.30-10.30

Loimua Areena, Härkätie 17

Syyskausi 31.8.-14.12.2026

Kevätkausi 11.1.-26.4.2027

Hinta 90€

3100430

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 3

KE 10.00-11.00

Loimua Areena, Härkätie 17

Syyskausi 2.9.-16.12.2026

Kevätkausi 13.1.-28.4.2027

Hinta 90€

3100415

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 3

MA 10.30-11.30

Loimua Areena, Härkätie 17

Syyskausi 31.8.-14.12.2026

Kevätkausi 11.1.-26.4.2027

Hinta 90€

3100420

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 3

TI 9.00-10.00

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali

Uimarinkatu 14, Hämeenlinna

Syyskausi 1.9.-15.12.2026

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 90€

3100425

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 3

KE 9.00-10.00

Loimua Areena, Härkätie 17

Syyskausi 2.9.-16.12.2026

Kevätkausi 13.1.-28.4.2027

Hinta 90€

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

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.

Ilmoittautuminen alkaa ke 19.8.2026 klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai puhelimitse (03) 621 7777.

4000210

Eläkeikäisten kehonhuolto 1

MA 13.00-14.00

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali

Uimarinkatu 14, Hämeenlinna

Syyskausi 31.8.-14.12.2026

Kevätkausi 11.1.-26.4.2027

Hinta 90€

4000215

Eläkeikäisten kehonhuolto 2

TI 13.00-14.00

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali

Uimarinkatu 14, Hämeenlinna

Syyskausi 1.9.-15.12.2026

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 90€

4000220

Eläkeikäisten kehonhuolto 3

PE 13.00-14.00

Baunssin sali, Kiekkoritarinkuja 3 A

Syyskausi 4.9.-18.12.2026

Kevätkausi 15.1.-30.4.2027

Hinta 90€



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. Senioritanssin ohjauksesta vastaavat vertaisohjaajat. Tervetuloa mukaan!



Lisätietoja: liikunnanohjaaja Heidi Heikkilä, p. 040 592 7722, heidi.heikkila@liikuntahallit.fi

4100100

Senioritanssi - ensiaskeleet

PE 10.15-11.15

*Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali
Uimarinkatu 14, Hämeenlinna*

Syyskausi 4.9.-18.12.2026

Kevätkausi 15.1.-30.4.2027

Hinta 90€

4100110

Senioritanssi - konkarit

PE 11.30-12.45

*Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali
Uimarinkatu 14, Hämeenlinna*

Syyskausi 4.9.-18.12.2026

Kevätkausi 15.1.-30.4.2027

Hinta 90€

Bailatino

7000191

Bailatino

MA 9.00-9.45

*Hämeenlinnan uimahalli liikuntasali
Uimarinkatu 14, Hämeenlinna*

31.8.-30.11.2026, 10 kertaa

(Huom! Ei 14.9., 12.10., 9.11., 16.11.)

Hinta 60€/10krt

Bailatino on energinen ja hyvän fiiliksen tanssitunti, jossa liikutaan latinalaisten rytmien vietävänä. Tunnilla tanssitaan mm. salsaa, cha chata, sambaa, rumbaa ja lavajiveä. Saatamme välillä myös pyörähdellä hitaan valssin tahdissa. Askelkuviot ovat selkeitä ja helposti seurattavia, joten mukaan pääsee oikein hyvin myös ilman aiempaa tanssikokemusta. Tunnin painotus on latinalaistansseissa, rytmissä ja liikkeen ilossa. Musiikkina kuullaan sekä suomalaista että autenttista ulkomaista latinalaismusiikkia. Tule mukaan tanssimaan, hikoilemaan ja heittäytymään rytmin vietäväksi!

Soveltavan liikunnan ryhmät

2100210

Soveltava kuntosali, Aikuiset

TI 15.00-16.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

Syyskausi 1.9.-15.12.2026

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 90€

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

Tiedustelut ja ilmoittautumiset
alkaen ti 18.8.2026 klo 9.00:
Panu Tavisalo, liikuntasuunnittelija
p. 050 568 5608

2100230

Erityisryhmien vesijumppa

KE 13.15-13.45

Hämeenlinnan uimahallin vesivoimisteluallas
Uimarinkatu 14, Hämeenlinna

Syyskausi 2.9.-16.12.2026

Kevätkausi 13.1.-28.4.2027

Hinta 90€

Erityisryhmien vesivoimistelu soveltuu oman kunnan ja toimintakyvyn ylläpitämisen tueksi kaiken ikäisille henkilöille, joilla mm. neurologisia sairauksia, tuki- ja liikuntaelinongelmia tai pitkäaikaissairauksia. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnan mukaisesti.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset
alkaen ti 18.8.2026 klo 9.00:
Panu Tavisalo, liikuntasuunnittelija
p. 050 568 5608

2200110

Sporttikerho 1, alakouluikäiset

KE 17.00-17.45

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali
Uimarinkatu 14, Hämeenlinna

Syyskausi 2.9.-16.12.2026

Kevätkausi 13.1.-28.4.2027

Hinta 90€

2200115

Sporttikerho 2, yläkouluikäiset

KE 17.45-18.30

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali
Uimarinkatu 14, Hämeenlinna

Syyskausi 2.9.-16.12.2026

Kevätkausi 13.1.-28.4.2027

Hinta 90€

Ryhmät on tarkoitettu koululaisille, joilla on haasteita esim. motorikassa, liikkumisessa tai kommunikoinnissa. Oma avustaja tarvittaessa mukaan.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset alkaen ti 18.8.2026 klo 9.00:
Noora Jakobsson, liikunnanohjaaja, p. 050 470 7574

Eläkeikäisten kuntosaliryhmät

Kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, jotka haluavat harjoitella tehokkaasti ohjaajan opastuksella. Aikaisempaa kuntosalikokemusta ei tarvita. 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 alkaa ti 18.8.2026 klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai puhelimitse (03) 621 7777.

3100510

Eläkeikäisten kuntosali

KE 10.00-11.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuantie 2

Syyskausi 2.9.-16.12.2026

Kevätkausi 13.1.-28.4.2027

Hinta 90€

3100520

Eläkeikäisten kuntosali

KE 11.00-12.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuantie 2

Syyskausi 2.9.-16.12.2026

Kevätkausi 13.1.-28.4.2027

Hinta 90€

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 alkaa ti 18.8.2026 klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai puhelimitse (03) 621 7777.

3200510

Eläkeikäisten kevyt kuntojumppa

TO 11.00-11.45

Hauhotalo, Kirkkotie 5

Syyskausi 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Hinta 90€

Eläkeikäisten kuntosaliryhmät

Kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, jotka haluavat harjoitella tehokkaasti ohjaajan opastuksella. Aikaisempaa kuntosalikokemusta ei tarvita. 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 alkaa ti 18.8.2026 klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai puhelimitse (03) 621 7777.

3100610

Eläkeikäisten kuntosali, TASO 2

MA 9.30-10.30

littala-halli, Hollaajantie 2

Syyskausi 31.8.-14.12.2026

Kevätkausi 11.1.-26.4.2027

Hinta 90€



Eläkeikäisten kuntosaliryhmät

Kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, jotka haluavat harjoitella tehokkaasti ohjaajan opastuksella. Aikaisempaa kuntosalikokemusta ei tarvita. 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 alkaa ti 18.8.2026 klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai puhelimitse (03) 621 7777.

3100710

Eläkeikäisten kuntosali 1

TI 10.00-11.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

Syyskausi 1.9.-15.12.2026

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 90€

3100730

Eläkeikäisten kuntosali 3

TO 10.00-11.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

Syyskausi 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Hinta 90€

3100720

Eläkeikäisten kuntosali 2

TI 11.00-12.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

Syyskausi 1.9.-15.12.2026

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 90€

3100740

Eläkeikäisten kuntosali 4

TO 11.00-12.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

Syyskausi 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Hinta 90€

3150110

Eläkeikäisten kuntosali - kevennetty

TI 13.00-14.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

Syyskausi 1.9.-15.12.2026

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 90€

Kevennetty 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.

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2026 klo 9.00 vain puhelimitse (03) 621 7777.

Eläkeikäisten vesijummat

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.

Ilmoittautuminen alkaa ke 19.8.2026 klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai puhelimitse (03) 621 7777.

3000610

Eläkeikäisten vesijumppa 1

TI 9.00-9.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

Syyskausi 1.9.-15.12.2026

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 90€

3000620

Eläkeikäisten vesijumppa 2

TO 9.00-9.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

Syyskausi 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Hinta 90€

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.

4000225

Eläkeikäisten kehonhuolto

TO 14.00-15.00

Turvantalo, Mommilantie 7

Syyskausi 3.9.-17.12.2026

Kevätkausi 14.1.-29.4.2027

Hinta 90€

Ilmoittautuminen alkaa ke 19.8.2026
klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai
puhelimitse (03) 621 7777.

Eläkeikäisten kuntosaliryhmät

Kuntosaliryhmä on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, jotka haluavat harjoitella tehokkaasti ohjaajan opastuksella. Aikaisempaa kuntosalikokemusta ei tarvita. 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 alkaa ti 18.8.2026 klo 9.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai puhelimitse (03) 621 7777.

3100810

Eläkeikäisten kuntosali, Renko

TI 9.00-10.00

Rengon kuntosali, Urheilutie 2

Syyskausi 1.9.-15.12.2026

Kevätkausi 12.1.-27.4.2027

Hinta 90€



Alkeisuiimakoulut, Hämeenlinna

Liikuntahallit järjestävät alkeisuiimakouluja alle kouluikäisille (5–7-vuotiaille) ja 1.–2.-luokkalaisille lapsille Hämeenlinnan uimahallissa syksyllä 2026 ja keväällä 2027. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa yhdeksän viikon ajan. Uimakouluilla on tauko koulujen lomaviikoilla 42 ja 9.

Syksy 2026

Ilmoittautuminen alkaa to 27.8.2026 klo 18.00 osoitteessa www.liikuntahallit.fi/liikkumaan. Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarinkatu 14
Ajankohta: 24.9.–26.11.2026, Hinta: 65€

1200120
Alkeisuiimakoulu
(alle kouluikäiset), ryhmä 1
TO 16.30–17.10

1200122
Alkeisuiimakoulu
(alle kouluikäiset), ryhmä 3
TO 18.00–18.40

1200121
Alkeisuiimakoulu
(alle kouluikäiset), ryhmä 2
TO 17.15–17.55

1200123
Alkeisuiimakoulu
(1.–2.-luokkalaiset), ryhmä 4
TO 18.45–19.25

Kevät 2027

Ilmoittautuminen alkaa to 10.12.2026 klo 18.00 osoitteessa www.liikuntahallit.fi/liikkumaan. Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarinkatu 14
Ajankohta: 14.1.–18.3.2027, Hinta: 65€

1200124
Alkeisuiimakoulu
(alle kouluikäiset), ryhmä 5
TO 16.30–17.10

1200126
Alkeisuiimakoulu
(alle kouluikäiset), ryhmä 7
TO 18.00–18.40

1200125
Alkeisuiimakoulu
(alle kouluikäiset), ryhmä 6
TO 17.15–17.55

1200127
Alkeisuiimakoulu
(1.–2.-luokkalaiset), ryhmä 8
TO 18.45–19.25

Alkeisuimakoulut, Lammi

Kevät 2027

Liikuntahallit järjestävät alkeisuimakoulun alle kouluikäisille (5–7-vuotiaille) ja 1.–2.-luokkalaisille lapsille Lammin uimahallissa loppukeväästä 2027.

Ilmoittautuminen alkaa ti 2.3.2027 klo 18.00 osoitteessa
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan.

1200128

Alkeisuimakoulu (alle kouluikäiset)

TI 17.00–17.40

Lammin uimahalli, monitoimiallas,
Lamminraitti 37

Ajankohta 30.3.–25.5.2027

Hinta: 65€

1200129

Alkeisuimakoulu (1.–2.-luokkalaiset)

TI 17.45–18.25

Lammin uimahalli, monitoimiallas,
Lamminraitti 37

Ajankohta 30.3.–25.5.2027

Hinta: 65€



Liikunnanohjauspalveluiden yhteystiedot

Suunnittelijat, ohjaajat ja opettajat

Panu Tavisalo

liikuntasuunnittelija
p. 050 568 5608
panu.tavisalo@liikuntahallit.fi

Noora Jakobsson

liikunnanohjaaja
p. 050 470 7574
noora.jakobsson@liikuntahallit.fi

Anne Niemi

liikunnanohjaaja
p. 050 509 1063
anne.niemi@liikuntahallit.fi

Katja Väisänen

uimaopettaja koulu-uinnit
p. 040 749 3749
uimaopettaja@liikuntahallit.fi

Heidi Heikkilä

liikunnanohjaaja
p. 040 592 7722
heidi.heikkila@liikuntahallit.fi

Maarit Lahdenperä

uimaopettaja alkeisuiimakoulut
p. 040 643 4215
maarit.lahdenpera@liikuntahallit.fi

Laura Kakko

liikunnanohjaaja
p. 040 632 5272
laura.kakko@liikuntahallit.fi

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy

Kiekkoritarinkuja 3 A, 13130 Hämeenlinna

Asiakaspalvelu

Avoinna ma-pe klo 9.00-15.00
toimisto@liikuntahallit.fi
p. (03) 621 2558





Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy
Kiekkoritarinkuja 3 A, 13130 Hämeenlinna

Asiakaspalvelu
p. (03) 621 2558, toimisto@liikuntahallit.fi
Avoinna ma-pe klo 9.00-15.00