

HÄMEENLINNAN LIIKUNTAHALLIT OY 2020-2021 LIIKUNTARYHMÄT



**LIIKUNTA-
HALLIT**

SISÄLLYSLUETTELO

TERVEHDYS LIIKUNTAHALLEILTA!	3
ILMOITTAUTUMISOHJEET	4
PERUUTUSEHDOT, HINNASTO, YMS.	5
SENIORILIIKUNTAKORTTI	6
VOIMA-TASAPAINORYHMÄT	7
LIIKUNTARYHMÄT HÄMEENLINNA	9
KAIKILLE AVOIMET RYHMÄT	9
KUNTOSALI TUTUKSI-STARTTIKURSSIT	10
SUPPAMA HIIT -TUNNIT	11
ELÄKEIKÄISTEN NIVELOIREISTEN VESIJUMPAT	12
HÄMEENLINNAN UIMAHALLI	12
VOUTILAKESKUS	12
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT	13
VOUTILAKESKUS	14
HÄMEENLINNAN UIMAHALLI	14
LOIMUA AREENA	15
ELÄKEIKÄISTEN SALT- JA JUMPPARYHMÄT	16
KEHONHUOLTO	16
SENIORITANSSEI	17
ELÄKEIKÄISTEN TOIMINNALLINEN HARJOITTELU	17
SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT	18
ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA AIKUISET	18
ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA LAPSET	18
LIIKUNTARYHMÄT HAUHO	19
ELÄKELÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT	19
ELÄKELÄISTEN SALT- JA JUMPPARYHMÄT	19
VOIMA-TASAPAINORYHMÄT	20
LIIKUNTARYHMÄT KALVOLA	21
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT	21
VOIMA-TASAPAINORYHMÄT	21
LIIKUNTARYHMÄT LAMMI JA TUULOS	22
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT LAMMI	22
VOIMA-TASAPAINORYHMÄT LAMMI	23
ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPAT LAMMI	23
SALT- JA JUMPPARYHMÄT TUULOS	24
LIIKUNTARYHMÄT RENKO	25
ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT	25
ELÄKEIKÄISTEN SALT- JA JUMPPARYHMÄT	25
ALKEISUIMAKOULUT HÄMEENLINNA	26
ALLE KOULUIKÄISTEN UIMAKOULUT	26
1.-2.-LUOKKALAISTEN UIMAKOULUT	26
USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET	27
LIIKUNNANOHJAUSPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT	28

TERVEHDYS LIIKUNTAHALLEILTA!

Kevät 2020 toi mukanaan isoja muutoksia arkeemme ja sitä kautta myös liikunnanohjauksen toteuttamiseen. Nopealla aikataululla loimme uudet keinot asiakkaidemme liikuttamiseen ja näin jälkikäteen voin todeta, että onnistuimme hienosti annetun haasteen edessä. Osa keväällä käyttöönotetuista uusista liikuttamisen muodoista jää jatkossakin osaksi liikunnanohjauksen kokonaisuutta ja monipuolistaa toimintaamme entisestään.

Nyt kesäauringon helliessä, on aika siirtää katseet kohti tulevaa ohjauskautta ja sen kurssitarjontaa. Tähän ryhmäliikuntaesitteeseen on kerättyä toimintakauden 2020-2021 liikuntaryhmämme, joita järjestetään Hämeenlinnassa sekä Hauhon, Kalvolan, Lammin, Rengon ja Tuuloksen pitäjissä. Toimintakausi 2020-2021 koostuu syyskaudesta (viikot 36-51) ja kevätkaudesta (viikot 1-17). Sekä syys- että kevätkaudella ryhmät ovat tauolla yhden viikon. Tarkempi aikataulu taukoviikoista kerrotaan ryhmien pyörähdettyä syksyllä käyntiin.

Ryhmäliikuntaesitteestä löydät tutut ryhmät niin vesiliikuntaan kuin kuntosaliharjoitteluun. Kuntosaliryhmissä käytämme viime kaudella tutuksi tulleita tasomääritelmiä, joista löydät tarkemmin tietoa ennen kuntosaliryhmien luettelointia. Tutustu tasomääritelmiin huolellisesti, jotta osaat ilmoittautua itsellesi sopivaan ryhmään ja saat näin harjoittelusta suurimman mahdollisen hyödyn. Viime kaudella mukaan tullut senioritanssi löytyy kurssitarjonnasta tänäkin vuonna. Senioritanssin alkeet tarjoavat mahdollisuuden tutustua senioritanssiin ja sen mukanaan tuomiin hyötyihin, kun taas senioritanssin jatko- kurssi haastaa senioritanssia aiemmin harrastaneet tanssijat.

Ilmoittautumisohjeet ryhmiimme ovat luettavissa seuraavalla sivulla. Huomioithan ilmoittautuessasi, että ryhmät on tarkoitettu vain hämeenlinnalaisille. Osallistuminen kahteen/useampaan kuntosaliryhmään tai kahteen/useampaan vesijumpparyhmään ei ole mahdollista. Näin varmistamme, että mahdollisimman moni henkilö pääsee mukaan ohjattuihin liikuntaryhmiin.

Paikat ryhmiin jaetaan pääosin ilmoittautumisjärjestyksessä. Puhelinlinjamme ruuhkautuvat ilmoittautumisen alkaessa ja suosittellemmekin tekemään ilmoittautumisen internetissä, mikäli se on mahdollista valitsemasi kurssin kohdalla. Ilmoittautumisen yhteydessä, voit valita kurssimaksun maksettavaksi yhdessä tai kahdessa erässä. Osallistumismaksu on mahdollista maksaa verkkopankissa heti ilmoittautumisen yhteydessä.

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

Tervetuloa liikumaan kanssamme!

Sarianna Ollikainen
johtava liikunnanohjaaja

ILMOITTAUTUMISOHJEET

Ilmoittautuminen ryhmiimme alkaa tiistaina 18.8.2020 klo 9.00

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

Huomioithan ilmoittautuessasi, että sitoudut kurssille joko koko ohjauskauden 2020-2021 ajaksi tai vaihtoehtoisesti vain syyskaudelle. Syyskaudella mukana olevilla osallistujilla on mahdollisuus jatkaa kevätkaudelle. Kurssimaksu on suositeltavaa jakaa kahteen erään, jolloin mahdolliset muutokset kauden aikana on helpompi toteuttaa.

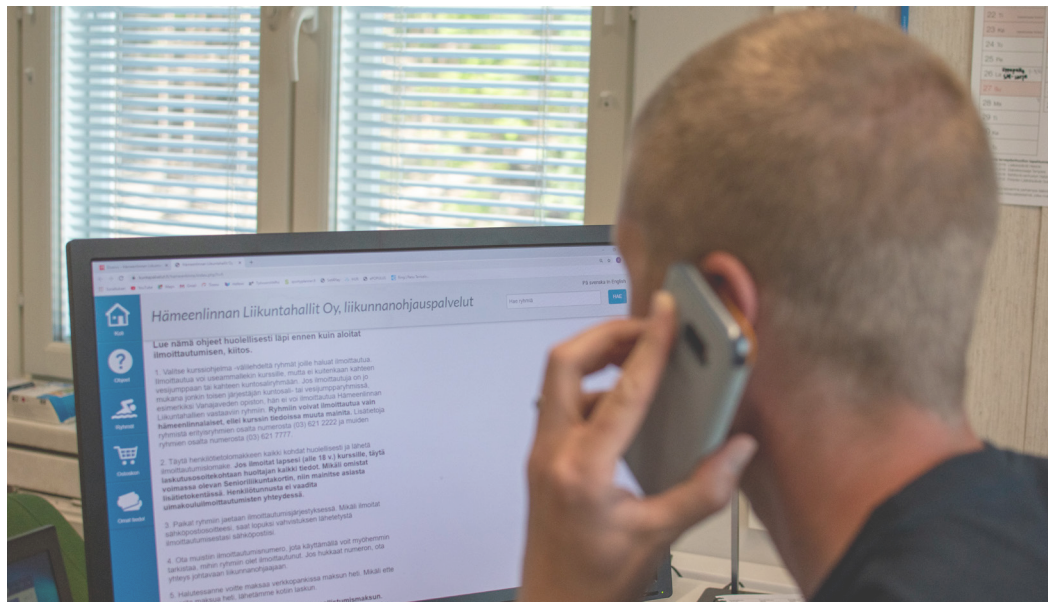
Paikat ryhmiin jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Puhelinlinjojen ruuhkautumisen vuoksi suosittelemme ensisijaisesti sähköistä ilmoittautumista internetsivujemme kautta osoitteessa:

www.liikuntahallit.fi/liikkumaan

Mikäli internetilmoittautuminen ei ole mahdollista, ryhmiin voi ilmoittautua myös puhelimitse (03) 621 7777 tai soveltavan liikunnan numeroon (03) 621 2222. Vastaamme puheluihin arkinen 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. Mikäli paikka aukeaa, otamme yhteyttä varasijajärjestyksessä.

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



PERUUTUSEHDOT, HINNASTO, YMS.

LIIKUNTARYHMIEN PERUUTUSEHDOT

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

Osallistuja voi peruuttaa paikkansa maksutta pe 11.9.2020 mennessä. Peruutuksesta tulee aina ilmoittaa kirjallisesti tai sähköpostilla.

Maksumme eivät sisällä tapaturmavakuutusta. Suosittelemme hankkimaan vakuutuksen omasta vakuutusyhtiöstä.

FORCE MAJEURE

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

LIIKUNTARYHMIEN HINNASTO

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

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

Lyhytkurssit: 10€

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

Kaikki hinnat sisältävät arvonlisäveron 10%.

LISÄTIEDOT, PERUUTUKSET JA KYSYMYKSET

Sarianna Ollikainen

johtava liikunnanohjaaja

p. (03) 621 2451

sarianna.ollikainen@liikuntahallit.fi

SENIORILIIKUNTAKORTTI

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

Vuoden 2020 senioriliikuntakortin voi ostaa Hämeenlinnan kaupungin palvelupiste Kastellista tai kirjastojen yhteydessä olevista palvelupisteistä Hauholla, Kalvolassa, Lammilla, Rengossa sekä Tuuloksessa. Syyskauden 2020 kortin hinta on 40€ (koko vuosi 75€). Syyskauden kortti on voimassa 31.12.2020 saakka.

Kortilla pääsee ilman sisäänpääsymaksua Hämeenlinnan uimahallin allasosastolle ja kuntosalille sen aukioloaikoina maanantaista lauantaihin klo 15 saakka ja Lammin uimahallin allasosastolle ja kuntosalille uimahallin aukioloaikoina. Hämeenlinnan Liikuntahallien Hauhon, Kalvolan ja Rengon kuntosalit ovat myös käytettävissä ilman erillistä maksua. Senioriliikuntakortilla saa myös muita alennuksia. Katso lisätiedot www.liikuntahallit.fi.

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

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

Vuoden 2021 senioriliikuntakortti tulee myyntiin joulukuussa 2020. Tiedotamme 2021 senioriliikuntakortin myynnistä tarkemmin loppuvuoden 2020 aikana.

Lisätiedot:

Sarianna Ollikainen
johtava liikunnanohjaaja
p. (03) 621 2451
sarianna.ollikainen@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 KEINUKAMARI

2300110 Voima-tasapainoryhmä, Keinukamari ma 10.00-11.00

Keinukamari, Pikkujärventie 6

syyskausi 31.8.2020-14.12.2020, 34€

kevätkausi 4.1.2021-26.4.2021, 34€

2300120 Voima-tasapainoryhmä, Keinukamari ma 11.00-12.00

Keinukamari, Pikkujärventie 6

syyskausi 31.8.2020-14.12.2020, 34€

kevätkausi 4.1.2021-26.4.2021, 34€

2300130 Voima-tasapainoryhmä, Keinukamari to 11.00-12.00

Keinukamari, Pikkujärventie 6

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€

2300140 Voima-tasapainoryhmä, Keinukamari to 12.00-13.00

Keinukamari, Pikkujärventie 6

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€



VOITAS VOUTILAKESKUS

2300210 Voima-tasapainoryhmä, Voutila ti 12.00-13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 34€

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 34€

2300220 Voima-tasapainoryhmä, Voutila ti 13.00-14.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 34€

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 34€

VOITAS HAUHO

2300410 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 12.45-13.45

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€

2300420 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 14.00-15.00

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€

VOITAS LAMMI

2300610 Voima-tasapainoryhmä, Lammin liikuntakeskus to 14.00-15.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.-2021-29.4.2021, 34€

VOITAS KALVOLA

2300710 Voima-tasapainoryhmä, Sauvolan liikuntasali to 15.00-16.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, Sauvolan aukio 4

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.-2021-29.4.2021, 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2020 klo 9.00

LIIKUNTARYHMÄT HÄMEENLINNA

KAIKILLE AVOIMET RYHMÄT

3200140 Megajumppa, Loimua Areena ke 9.00-9.45

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 2.9.2020-16.12.2020

kevätkausi 13.1.2021-28.4.2021

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

3200320 Lavis, Loimua Areena ti 13.00-13.45

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021

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

3000140 Aamuvirkkujen vesijumppa, HML uimahalli, pe 7.00-7.45

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 4.9.2020-18.12.2020

kevätkausi 8.1.2021-30.4.2021

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

KUNTOSALI TUTUKSI-STARTTIKURSSIT

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

Syksyn 2020 ryhmiin ilmoittautuminen ti 18.8.2020 klo 9.00 alkaen.

Kevään 2021 ryhmiin ilmoittautuminen ma 16.11.2020 klo 9.00 alkaen.

7000110 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 1

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

1.9.2020-29.9.2020, 10€

7000120 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 2

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

6.10.2020-10.11.2020, 10€

7000130 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 3

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

17.11.2020-15.12.2020, 10€

7000140 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 4

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

5.1.2021-2.2.2021, 10€

7000150 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 5

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

9.2.2021-16.3.2021, 10€

7000160 Kuntosali tutuksi- starttikurssi, ryhmä 6

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, ti 10.00-11.00

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

23.3.2021-20.4.2021, 10€

SUPPAMA HIIT -TUNNIT

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

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

Jakso 1 ilmoittautuminen alkaa 3.8.2020 www.liikuntahallit.fi/liikkumaan.

7000170 Suppama HIIT- tunti, ti 1.9.2020, klo 17.15-18.00

7000171 Suppama HIIT- tunti, ti 8.9.2020, klo 17.15-18.00

7000172 Suppama HIIT- tunti, ti 15.9.2020, klo 17.15-18.00

7000173 Suppama HIIT- tunti, ti 22.9.2020, klo 17.15-18.00

7000174 Suppama HIIT- tunti, ti 29.9.2020, klo 17.15-18.00

7000175 Suppama HIIT- tunti, ti 6.10.2020, klo 17.15-18.00

Jakso 2 ilmoittautuminen alkaa 6.10.2020 www.liikuntahallit.fi/liikkumaan

7000180 Suppama HIIT- tunti, ti 20.10.2020, klo 17.15-18.00

7000181 Suppama HIIT- tunti, ti 27.10.2020, klo 17.15-18.00

7000182 Suppama HIIT- tunti, ti 3.11.2020, klo 17.15-18.00

7000183 Suppama HIIT- tunti, ti 10.11.2020, klo 17.15-18.00

Jakso 3 ilmoittautuminen alkaa 10.11.2020 www.liikuntahallit.fi/liikkumaan

7000190 Suppama HIIT-tunti, ti 24.11.2020, klo 17.15-18.00

7000191 Suppama HIIT-tunti, ti 1.12.2020, klo 17.15-18.00

7000192 Suppama HIIT-tunti, ti 8.12.2020, klo 17.15-18.00

7000193 Suppama HIIT-tunti, ti 15.12.2020, klo 17.15-18.00



ELÄKEIKÄISTEN NIVELLOIREISTEN VESIJUMPAT

Vesijumpparyhmissä kehitetään monipuolisesti kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta, vesijumppavälineillä tai ilman. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Vesijumpassa voidaan käyttää musiikkia harjoittelun rytmittämiseksi. Kurssimaksu ei sisällä uimahallin pääsymaksua. Kerta- ja sarjarannekkeita myydään uimahallin kassalla. Senioriliikuntakortin haltijoilta ei veloiteta uimahallin pääsymaksua. Voutilakeskuksen vesijumppien hinta sisältää 15€ suuruisen allasmaksun. Maksua ei peritä senioriliikuntakortin haltijoilta. Mainitse mahdollisesta senioriliikuntakortistasi puhelimitse tai netti-ilmoittautumisen yhteydessä henkilötietolomakkeen lisätietoa-kohtaan.

Vesijumppiin ilmoittautumiset vain puhelimitse (03) 621 2222.

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

3000120 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, ma 9.30-10.00

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 31.8.2020-14.12.2020, 34€

kevätkausi 4.1.2021-26.4.2021, 34€

3000130 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, ke 11.45-12.15

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 2.9.2020-16.12.2020, 34€

kevätkausi 13.1.2021-28.4.2021, 34€

VOUTILAKESKUS,

3000240 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ma 13.00-13.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 7.9.2020-14.12.2020, 49€/ 34€

kevätkausi 4.1.2021-26.4.2021, 49€/ 34€

3000250 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ti 12.45-13.15

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 49€/ 34€

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 49€/ 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2020 klo 9.00

3000260 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet, ti 11.00-11.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 49€/ 34€

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 49€/ 34€

3000270 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet, ti 11.45-12.15

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 49€/ 34€

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 49€/ 34€

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

TASO 1 (Eläkeikäisten kevennetty kuntosali)

Tason 1 kuntosaliharjoittelu on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, jotka ovat aikaisemmin osallistuneet esimerkiksi voima-tasapainoryhmiin ja joille sopii jo hieman raskaampi harjoittelu. Monipuolista liikuntaa, tasapainoa ja voimaa. Harjoitellaan rauhallisella tempolla.

Tason 1 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 päättää huimaava, vaikka harjoittelu onkin tehokasta. Harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä monipuolisesti omaa kehoa hyödyntäen. Osa liikkeitä tehdään lattialla, tarvittaessa korvaavia liikkeitä hyödyntäen.

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.

VOUTILAKESKUS

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

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 7.9.2020-14.12.2020, 34€

kevätkausi 4.1.2021-26.4.2021, 34€

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

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 34€

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 34€

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

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 2.9.2020-16.12.2020, 34€

kevätkausi 13.1.2021-28.4.2021, 34€

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

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

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 4.9.2020-18.12.2020, 34€

kevätkausi 8.1.2021-30.4.2021, 34€

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

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 4.9.2020-18.12.2020, 34€

kevätkausi 8.1.2021-30.4.2021, 34€

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

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€

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

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€

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

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2020 klo 9.00

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

Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 34€

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 34€

LOIMUA AREENA

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

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 31.8.2020-14.12.2020, 34€

kevätkausi 4.1.2021-26.4.2021, 34€

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

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 31.8.2020-14.12.2020, 34€

kevätkausi 4.1.2021-26.4.2021, 34€

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

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 2.9.2020-16.12.2020, 34€

kevätkausi 13.1.2021-28.4.2021, 34€

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

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 2.9.2020-16.12.2020, 34€

kevätkausi 13.1.2021-28.4.2021, 34€

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

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€

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

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2020 klo 9.00

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

KEHONHUOLTO

Eläkeikäisten kehonhuoltoryhmässä ylläpidetään ja kehitetään kehon lihastasapainoa monipuolisilla venytystekniikoilla ja vahvistavilla liikkeillä. Tunti aloitetaan aina lämmittelyllä, joka valmistaa kehon vastaanottamaan venytykset turvallisesti ja tehokkaasti. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Musiikin käyttö kehonhuoltotuntien aikana on mahdollista. Ryhmä sopii erittäin hyvin myös miehille. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon.

3200330 Kehonhuolto, Hml uimahallin liikuntasali, ma 13.00-14.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarintie 2

syyslukukausi 31.8.2020-14.12.2020, 34€

kevätlukukausi 4.1.2021-26.4.2021, 34€

3200340 Kehonhuolto, Baunssin sali, pe 13.00-14.00

Baunssin Sali, Kiekkoritarinkuja 3 A

syyslukukausi 4.9.2020-18.12.2020, 34€

kevätlukukausi 8.1.2021-30.4.2021, 34€



SENIORITANS SI

Tule mukaan senioritanssin pyörteisiin! Senioritanssi on eläkeikäisille suunnattua rentoa liikkumista, jossa mukaansatempaava musiikki houkuttelee niin miehiä kuin naisia uuden oppimisen ja yhdessä tekemisen äärelle. Sinulla ei tarvitse olla paria entuudestaan, pari löytyy tunnilta. Senioritanssi kehittää jalkojen kuntoa, tasapainoa, sydämen hyvinvointia, muistia sekä antaa iloa ja elämyksiä tanssijoille. Mukaan tunnille tarvitset tanssiin soveltuvat jalkineet, juomapullon ja iloisen mielen. Tervetuloa mukaan!

3200350 Senioritanssi alkeet, Hml uimahallin liikuntasali, ma 11.00-12.00

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 31.8.2020-14.12.2020, 34€

kevätkausi 4.1.2021-26.4.2021, 34€

3200351 Senioritanssi jatko, Hml uimahallin liikuntasali, ma 12.00-13.00

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 31.8.2020-14.12.2020, 34€

kevätkausi 4.1.2021-26.4.2021, 34€

ELÄKEIKÄISTEN TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

Eläkeikäisille suunnattu monipuolisen liikkumisen ryhmä, jossa voima- ja tasapainoharjoittelun lisäksi piristämme liikkumista mm. erilaisia välineitä, pelejä ja mielikuvitusta hyödyntäen Tämä perjantai-iltapäivän ryhmä päästää nauruhermot valloilleen ja haastaa sinut perinteisen voimaharjoittelun ohella kokeilemaan muistia virkistäviä pelejä sekä kehoa huoltavia toiminnallisia harjoitteita arkisia välineitä hyödyntäen. Ryhmä kokoontuu Hämeenlinnan uimahallin liikuntasalissa, jossa ryhmän käytössä HUR-kuntosalilaitteet. Lisätietoja liikunnanohjaaja Heidi Leppäniemi, heidi.leppaniemi@liikuntahallit.fi

3200360 Voimaa, puuhaa ja muuta jumppaa! Pe 12.00-13.00

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 4.9.2020-18.12.2020, 34€

kevätkausi 8.1.2021-30.4.2021, 34€

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA AIKUISET

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

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021

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

2100230 Erityisryhmien vesijumppa HML uimahalli, ke 11.00-11.30

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarintie 2

syyskausi 2.9.2020-16.12.2020

kevätkausi 13.1.2021-28.4.2021

Erityisryhmien vesivoimistelu soveltuu oman kunnon ja toimintakyvyn ylläpitämisen tueksi aikuisille alle 60v. henkilöille, joilla on mm. neurologisia sairauksia, tuki- ja liikuntaelinongelmia tai pitkäaikaissairauksia. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Ryhmään ei netti-ilmoittautumista. **Tiedustelut ja ilmoittautumiset vain puhelimitse (03) 621 2222.**

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA LAPSET

2200110 Sporttikerho, HML uimahallin liikuntasali, ke 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, Uimarintie 2

syyskausi 2.9.2020-16.12.2020

kevätkausi 13.1.2021-28.4.2021

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

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2020 klo 9.00

LIIKUNTARYHMÄT HAUHO

ELÄKELÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

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

3100410 Eläkeikäisten kuntosali, Hauho ke 12.00-13.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuantie 2
syyskausi 2.9.2020-16.12.2020, 34€
kevätkausi 13.1.2021-28.4.2021, 34€

3100420 Eläkeikäisten kuntosali, Hauho ke 13.00-14.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuantie 2
syyskausi 2.9.2020-16.12.2020, 34€
kevätkausi 13.1.2021-28.4.2021, 34€

ELÄKELÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

Kuntojumppassa kehitetään kestävyyttä, tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota, tarvittaessa erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunti koostuu alkujumpasta, lihaskunto-osuudesta sekä loppuvenyttelyistä. Liikkeitä tehdään niin pystyssä kuin lattiatasossa. Rytmikäs musiikki antaa lisävauhtia harjoitteluun. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti.

3200610 Eläkeläisten kevyt kuntojumppa, Hauho to 11.30-12.15

Hauhotalo, Kirkkotie 5
syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€
kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2020 klo 9.00

VOIMA-TASAPAINORYHMÄT

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

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

2300410 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 12.45-13.45

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€

2300420 Voima-tasapainoryhmä, Koivukoto to 14.00-15.00

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€



LIIKUNTARYHMÄT KALVOLA

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

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

3100510 Eläkeikäisten kuntosali, Iittala-halli ti 9.30-10.30

Iittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 34€

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 34€

3100520 Eläkeikäisten kuntosali, Iittala-halli ti 10.30-11.30

Iittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 34€

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 34€

VOIMA-TASAPAINORYHMÄT

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

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

2300710 Voima-tasapainoryhmä, Sauvolan liikuntasali to 15.00-16.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, Sauvolan aukio 4

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.-2021-29.4.2021, 34€

LIIKUNTARYHMÄT LAMMI JA TUULOS

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT LAMMI

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

3100610 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi ti 12.00-13.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 34€
kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 34€

3100620 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi ti 13.00-14.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 34€
kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 34€

3100630 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi to 11.00-12.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€
kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€

3100640 Eläkeikäisten kuntosali, Lammi to 12.00-13.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37
syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€
kevätkausi 7.1.2021-29.4.2021, 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2020 klo 9.00

VOIMA-TASAPAINORYHMÄT LAMMI

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

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

2300610 Voima-tasapainoryhmä, Lammi to 14.00-15.00

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.-2021-29.4.2021, 34€

ELÄKEIKÄISTEN VESIJUMPAT LAMMI

Vesijumpparyhmissä kehitetään monipuolisesti kestävyyttä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta, vesijumppavälineillä tai ilman. Ryhmässä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Vesijumpassa voidaan käyttää musiikkia harjoittelun rytmittämiseksi. Kurssimaksu ei sisällä uimahallin pääsymaksua. Kerta- ja sarjarannekkeita myydään uimahallin kassalla. Senioriliikuntakortin haltijoilta ei veloiteta uimahallin pääsymaksua.

3000610 Eläkeikäisten vesijumppa, Lammi ti 9.00-9.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 34€

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 34€

3000620 Eläkeikäisten vesijumppa, Lammi ti 9.45-10.15

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 1.9.2020-15.12.2020, 34€

kevätkausi 5.1.2021-27.4.2021, 34€

SALI- JA JUMPPARYHMÄT TUULOS

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

3200510 Eläkeikäisten kevyt kuntojumppa, Tuulos ke 15.00-15.45

Tuuloksen monitoimihalli, Suolijärventie 15

syyskausi 2.9.2020-16.12.2020, 34€

kevätkausi 13.1.2021-28.4.2021, 34€



LIIKUNTARYHMÄT RENKO

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

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

3100710 Eläkeikäisten kuntosali, Renko ma 10.00-11.00

Rengon kuntosali, Urheilutie 2

syyskausi 31.8.2020-14.12.2020, 34€

kevätkausi 4.1.2021-26.4.2021, 34€

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

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

3200410 Eläkeikäisten kevyt kuntojumppa, Renko to 15.00-15.45

Rengon koulun Sali, Urheilutie 2

syyskausi 3.9.2020-17.12.2020, 34€

kevätkausi 7.1.-2021-29.4.2021, 34€

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8.2020 klo 9.00

www.liikuntahallit.fi

ja (03) 621 7777 tai (03) 621 2222

ALKEISUIMAKOULUT HÄMEENLINNA

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

Ilmoittautuminen uimakouluihin alkaa tiistaina 18.8.2020 klo 18.00.

ALLE KOULUIKÄISTEN UIMAKOULUT

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

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

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarintie 2
29.9.2020-1.12.2020, 55€

1200121 Alle kouluikäisten uimakoulu, ryhmä 2, ti 18.00-19.00

Hämeenlinnan uimahalli, nostopohja-allas, Uimarintie 2
29.9.2020-1.12.2020, 55€

1.-2.-LUOKKALAISTEN UIMAKOULUT

1.-2.-luokkalaisten alkeisuimakoulu vain hämeenlinnalaisille.

1200122 1.-2.-luokkalaisten uimakoulu, ryhmä 3, to 17.00-18.00

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2
1.10.2020-3.12.2020, 55€

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

Hämeenlinnan uimahalli, lastenallas, Uimarintie 2
1.10.2020-3.12.2020, 55€

USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

Mitä tarvitsen mukaani tunnille?

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

Milloin ilmoittaudutaan?

Ilmoittautuminen tapahtuu aina kootusti loppukesästä. Vuonna 2020 ilmoittautuminen alkaa 18.8.2020 klo 9.00. Suosittelemme ilmoittautumista ilmoittautumisjärjestelmämme kautta, sillä puhelinlinjat ruuhkautuvat helposti. Kesken kaudenkin voi tuki ilmoittautua aina mukaan, jos ryhmässä vain on tilaa.

Milloin ryhmät alkavat ja päättyvät? Milloin on taukoa?

Koko kauden ryhmien toimintakausi kattaa syksyllä viikot 36-51 ja keväällä viikot 1-17. Pyhäpäivinä toimintaa ei järjestetä. Syys- ja kevätkaudella ryhmät ovat yhden viikon lomalla. Tarkemmat ajankohdat lomaviikkojen osalta saat ryhmäsi ohjaajalta. Kurssien ja lyhempien toimintojen osalta tarkemmat ajankohtatiedot ovat tässä viikkosessa.

Korvataanko pyhäpäivien tai ohjaajan sairastumisen vuoksi peruuntuneita tunteja?

Pyhäpäivien peruutuksia ei valittavasti korvata. Ohjaajan sairastumisen ajaksi pyritään saamaan sijainen. Jos sijaista ei saada, tunti perutaan ja korvataan myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana.

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

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

Jos lopetan kesken kauden, saanko jo maksamani kurssimaksun takaisin?

Valitettavasti emme palauta jo maksettua kurssimaksua takaisin.

LIKUNNANOHJAUSPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT

HÄMEENLINNAN LIKUNTAHALLIT OY

Kiekkoritarinkuja 3 A, 13130 Hämeenlinna

Asiakaspalvelu avoinna ma-pe klo 9.00-15.00

ASIAKASPVELU VIRVE SAARINEN JA KAISA JÄRVENPÄÄ

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

SARIANNA OLLIKAINEN, JOHTAVA LIKUNNANOHJAAJA

p. (03) 621 2451, sarianna.ollikainen@liikuntahallit.fi

PANU TAVISALO, ERITYISLIKUNNANOHJAAJA

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

ANNE NIEMI, LIKUNNANOHJAAJA

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

SUVI PULKKINEN, LIKUNNANOHJAAJA

p. (03) 621 2466, suvi.pulkkinen@liikuntahallit.fi

HEIDI LEPPÄNIEMI, LIKUNNANOHJAAJA

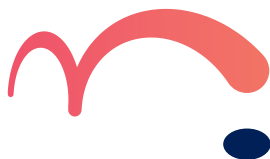
p. (03) 621 3421, heidi.leppaniemi@liikuntahallit.fi

KIM KULMALA, LIKUNNANOHJAAJA

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

MIKKO KOSKI, LIKUNNANOHJAAJA

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



**LIKUNTA-
HALLIT**