

2024-

2025

**LIIKUNTA-
RYHMÄT**



**LIIKUNTA-
HALLIT**

LIKUNNANOHAUSPALVELUIDEN YHTEYSTIEDOT

Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy

Kiekkoritarinkuja 3 A, 13130 Hämeenlinna

Asiakaspalvelu avoinna ma-pe klo 9.00-15.00

Sarianna Rantanen

johtava liikunnonohjaaja

p. (03) 621 2451

sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

Panu Tavisalo

liikuntasuunnittelija

p. (03) 621 2552

panu.tavisalo@liikuntahallit.fi

Anne Niemi

liikunnonohjaaja

p. (03) 621 5422

anne.niemi@liikuntahallit.fi

Heidi Heikkilä

liikunnonohjaaja

p. (03) 621 5566

heidi.heikkila@liikuntahallit.fi

Laura Kakko

liikunnonohjaaja

p. (03) 621 2466

laura.kakko@liikuntahallit.fi

Noora Jakobsson

liikunnonohjaaja

p. (03) 621 4502

noora.jakobsson@liikuntahallit.fi

Juha Martinmäki

liikunnonohjaaja

p. (03) 621 3421

juha.martinmaki@liikuntahallit.fi

SISÄLLYS

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



HIP HIP! LIIKKUMAAN SIELTÄ!

Ihmisten liikkuminen ikäryhmästä riippumatta on vähentynyt huomattavasti. Arjessa liikkuminen on muuttanut muotoaan ja nyky-yhteiskunnan mukavuudet ovat tuoneet mukanaan näkymättömät esteet liikkumiselle. Liikutko kauppaan pyöräillen vai autolla? Valitsetko portaat vai hissin? Maltatko nousta sohvalta jaloittelemaan säännöllisesti television katselun lomassa? Viekö uusi älypuhelin voiton mukavalta ulkoilutuokiolta? Mitä eroa on liikkumisella ja liikunnalla? Tai onko eron selvittäminen merkityksellistä hyvinvoinnin ollessa päätavoite?

Me Liikuntahalleilla haluamme mahdollistaa liikkumisen mahdollisimman monelle asiakkaallemme. Liikkuja on monenlaisia, joten työkaluja mahdollistamiseen tulee olla riittävästi. Toiselle liikkuminen on selkeä osa arkea ja näin ollen liikunnan harrastaminen on jatkumo aktiiviselle elämäntavalle. Toisella taas arjen liikkuminen on minimaalista tai elämän haasteet voivat rajoittaa liikkumisen toteuttamista. Kaikille liikkuminen on kuitenkin yhtä tärkeää, hyödyt ovat merkittäviä niin keholle kuin mielelle. Yksittäisellä liikuntasuoritteella ei kokonaisuuden kannalta ole merkitystä, ellei liikkuminen ole osa jokapäiväistä arkea.

Liikuntaneuvonta on kasvavassa roolissa osana liikunnanohjaajien työnkuvaa. Liikuntaneuvontaa toteutetaan tulevanakin kautena pitkänä (6-8 kk) prosessina, kevennettynä (1-2 kk) kevyen tuen mallina sekä uusimpana liikuntaneuvonnan osalta mukaan tulee koululaisten liikuntaneuvonta eli koulu PT toiminta. Liikuntaneuvojat vastaanottavat asiakkaitaan ohjaustyön ohella, ole rohkeasti yhteydessä, mikäli jokin asia liikkumisessa tai liikunnassa askarruttaa. Liikuntaneuvojien yhteystiedot löydät Liikuntahallien nettisivuilta.

Kauden 2024-2025 liikuntaryhmistä löydät tutut voimatasapaino-, kuntosalii-, kehonhuolto- ja vesijumpparyhmämme. Olemme lisänneet kurssi- ja valikoimaan ikäihmisille suunnatun tanssillisen liikunnan osuutta, sillä tanssin hyödyt ovat hyvinvoinnin kannalta merkittävät. Myös lasten soveltavan liikunnan ryhmiä on tulevalla kaudella kaksi aikaisemman yhden sijaan.

Ilmoittautuessasi kauden 2024-2025 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!



Aurinkoisin terveisin,
Sarianna Rantanen
johtava liikunnanohjaaja

ILMOITTAUTUMISOHJEET

Ilmoittautuminen ryhmiimme alkaa tiistaina 13.8.2024 ja torstaina 15.8.2024 klo 9.00
www.liikuntahallit.fi/liikkumaan tai (03) 621 7777 ja (03) 621 2222.

Ilmoittautuessasi ryhmään, sitoudut kurssille koko kauden 2024-2025 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 13.8.2024 ja torstai 15.8.2024. 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 ryhmätarjontamme rauhassa ennen varsinaista ilmoittautumispäivää. Huomioithan, että sinun on mahdollista harjoitella ilmoittautumista sille luodun ”kurssin” avulla. Voit lisäksi soittaa meille liikunnanohjauksen tiimiin ja kysyä neuvoja ennakoon.

Mikäli internetilmoittautuminen ei ole mahdollista, ryhmiin voi ilmoittautua myös puhelimitse (03) 621 7777 tai soveltavan liikunnan numeroon (03) 621 2222. Vastaamme puheluihin arkisin klo 9.00-15.00 välisenä aikana. Varaudu jonottamiseen!

Mikäli toivomasi ryhmä on jo täyttynyt, mieli 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 2024-2025 maksu laskutetaan syksyllä ryhmien käynnistyttyä. Laskua ei ole mahdollista jakaa kahteen erään.

Mikäli osallistuja on ryhmästä pois muutamia kertoja, ei poissaolosta tarvitse erikseen ilmoittaa.

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 16.9.2024 mennessä:
Sarianna Rantanen, p. (03) 621 2451, sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi**

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 vaikutusmahdollisuksiensa ulkopuolella olevasta esteestä, jota hänen ei kohtuudella voida edellyttää ottaneen huomioon ja jonka seurauksia hän ei myöskään kohtuudella olisi voinut välttää tai voittaa.

LIIKUNTARYHMIEN HINNASTO

Ilmoittautumisen yhteydessä osallistuja sitoutuu ryhmään koko kaudeksi. Koko kauden 2024-2025 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

Kaikki hinnat sisältävät arvonlisäveron 10 %.

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

Laskutukseen liittyvät kysymykset ja tiedustelut:

Sarianna Rantanen, p. (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 2024 senioriliikuntakortin voi ostaa Hämeenlinnan kaupungin palvelupiste Kastellista tai kirjastojen yhteydessä olevista palvelupisteistä Hauholla, Kalvolassa, Lammilla sekä Rengossa. Syyskauden 2024 kortin hinta on 40 €. Syyskauden kortti on voimassa 31.12.2024 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 2025 senioriliikuntakortti tulee myyntiin joulukuussa 2024. Tiedotamme 2025 senioriliikuntakortin myynnistä tarkemmin loppuvuoden 2024 aikana.

Lisätiedot:

Panu Tavisalo, liikuntasuunnittelija, p. (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 ryhmässä 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 torstaina 15.8.2024 klo 9.00

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

2300110 Voima-tasapainoryhmä, ma 13.00–14.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 26.8.2024–9.12.2024

kevätkausi 13.1.2025–28.4.2025

hintaa 80 €

2300120 Voima-tasapainoryhmä, ma 14.00–15.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 26.8.2024–9.12.2024

kevätkausi 13.1.2025–28.4.2025

hintaa 80 €

2300130 Voima-tasapainoryhmä, ke 9.00–10.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

hintaa 80 €

2300140 Voima-tasapainoryhmä, ke 10.00–11.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

hintaa 80 €

2300150 Voima-tasapainoryhmä, pe 13.00–14.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 30.8.2024–13.12.2024

kevätkausi 10.1.2025–25.4.2025

hintaa 80 €

2300160 Voima-tasapainoryhmä, pe 14.00–15.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 30.8.2024–13.12.2024

kevätkausi 10.1.2025–25.4.2025

hintaa 80 €

VOUTILAKESKUS

2300210 Voima-tasapainoryhmä, ti 12.00–13.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024

kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025

hintaa 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: liikunnanohjaaja Heidi Heikkilä, heidi.heikkila@liikuntahallit.fi tai johtava liikunnanohjaaja Sarianna Rantanen, sarianna.rantanen@liikuntahallit.fi

SYKSY 2024

Ryhmään ilmoittautuminen alkaa tiistaina 13.8.2024 klo 9.00.

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

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14

27.8.2024–24.9.2024

hintaa 15 €

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

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14

12.11.2024–10.12.2024

hintaa 15 €

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

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14

1.10.2024–5.11.2024 (ei viikolla 42)

hintaa 15 €

KEVÄT 2025

Ryhmään ilmoittautuminen alkaa ma 18.11.2024 klo 9.00.

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

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14

7.1.2025–4.2.2025

hintaa 15 €

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

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14

25.3.2025–22.4.2025

hintaa 15 €

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

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14

11.2.2025–18.3.2025 (ei viikolla 9)

hintaa 15 €

KAIKILLE AVOIMET RYHMÄT

LOIMUA AREENA

8000300 Megajumppa, ke 9.00–9.45

Loimua Areena, kentät 1 ja 2, Härkätie 17

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

maksuton, ei ennakoilmoittautumista

Megajumppa kokoaa yhteen suuren joukon iloisella mielellä varustettuja jumppaajia, joista jokainen liikkuu omien kykyjensä ja päivän kunnan 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 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

maksuton, ei ennakoilmoittautumista

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 kunnan 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 torstaina 15.8.2024 klo 9.00

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

3000120 Eläkeikäisten vesijumppa, ma 9.30–10.00

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarinkatu 14

syyskausi 26.8.2024–9.12.2024

kevätkausi 13.1.2025–28.4.2025

hintaa 80 €

3000130 Eläkeikäisten vesijumppa, ke 11.45–12.15

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarinkatu 14

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

hintaa 80 €

VOUTILAKESKUS

Ilmoittautuminen Voutilakeskuksen niveloireisten vesijumppiin vain puhelimitse
(03) 621 2222 torstaina 15.8.2024 klo 9.00 alkaen

3000240 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ma 13.15–13.45

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 26.8.2024–9.12.2024
kevätkausi 13.1.2025–28.4.2025
hintaa 110 € (sis. allasmaksun),
senioriliikuntakortilla 80 €

3000245 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ma 14.00–14.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 26.8.2024–9.12.2024
kevätkausi 13.1.2025–28.4.2025
hintaa 110 € (sis. allasmaksun),
senioriliikuntakortilla 80 €

3000250 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ti 11.00–11.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024
kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025
hintaa 110 € (sis. allasmaksun),
senioriliikuntakortilla 80 €

3000260 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, naiset, ti 11.45–12.15

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024
kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025
hintaa 110 € (sis. allasmaksun),
senioriliikuntakortilla 80 €

3000270 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet, ti 13.15–13.45

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024
kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025
hintaa 110 € (sis. allasmaksun),
senioriliikuntakortilla 80 €

3000280 Eläkeikäisten niveloireisten vesijumppa, miehet, ti 14.00–14.30

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024
kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025
hintaa 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 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.**

VOUTILAKESKUS

**3150210 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1,
ma 12.00–13.00**

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 26.8.2024–9.12.2024

kevätkausi 13.1.2025–28.4.2025

hintaa 80 €

**3150220 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1,
ke 12.30–13.30**

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

hintaa 80 €

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

**3150240 Eläkeikäisten kuntosali TASO 1,
pe 9.30–10.30**

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 30.8.2024–13.12.2024

kevätkausi 10.1.2025–25.4.2025

hintaa 80 €



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 internetissä ja puhelimitse (03) 621 7777 tiistaina 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.

LOIMUA AREENA

3100305 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, ma 13.00–14.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 26.8.2024–9.12.2024

kevätkausi 13.1.2025–28.4.2025

hinta 80 €

3100335 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, to 12.00–13.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

hinta 80 €

3100310 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, ma 14.00–15.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 26.8.2024–9.12.2024

kevätkausi 13.1.2025–28.4.2025

hinta 80 €

3100340 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, to 13.00–14.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

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 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

hinta 80 €

3100330 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, to 10.00–11.00

Hämeenlinnan uimahalli, kuntosali, Uimarinkatu 14

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

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 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.

LOIMUA AREENA

3100410 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, ma 9.30–10.30

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 26.8.2024–9.12.2024

kevätkausi 13.1.2025–28.4.2025

hinta 80 €

3100425 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, ke 9.00–10.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

hinta 80 €

3100415 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, ma 10.30–11.30

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 26.8.2024–9.12.2024

kevätkausi 13.1.2025–28.4.2025

hinta 80 €

3100430 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, Loimua Areena, ke 10.00–11.00

Loimua Areena, Härkätie 17

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

hinta 80 €

HÄMEENLINNAN UIMAHALLI

Uimahallin kuntosaliryhmien pukutiloihin kulku tapahtuu liikuntasalin ulko-oven kautta.

3100420 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, HML uimahalli, ti 9.00–10.00

Hämeenlinnan uimahallin kuntosali, Uimarinkatu 14

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024

kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025

hinta 80 €

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 kehonhuoltoihin internetissä tai puhelimitse (03) 621 7777
torstaina 15.8.2024 klo 9.00 alkaen.**

4000210 Kehonhuolto I, ti 13.00–14.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024

kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025

hinta 80 €

4000220 Kehonhuolto, Baunssin Sali, pe 11.00–12.00

Baunssin sali, Kiekkoritarinkuja 3 A

syyskausi 30.8.2024–13.12.2024

kevätkausi 10.1.2025–25.4.2025

hinta 80 €

4000215 Kehonhuolto II, ke 12.00–13.00

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

hinta 80 €

SENIORITANSSI

Tule mukaan senioritanssin pyörteisiin! Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikunta-muoto, 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 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. (03) 621 5566, heidi.heikkila@liikuntahallit.fi

4100100 Senioritanssi – ensiaskeleet, ke 13.30–14.45

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

hinta 80 €

4100110 Senioritanssi – konkarit, pe 11.00–12.15

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 30.8.2024–13.12.2024

kevätkausi 10.1.2025–25.4.2025

hinta 80 €

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT

SOVELTAVA LIIKUNTA, AIKUISET

2100210 Soveltava kuntosali Voutila, ti 15.00–16.00

Voutilakeskus, Pollentie 35

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024

kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025

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

hinta 80 €

Tiedustelut ja ilmoittautumiset vain puhelimitse liikuntasuunnittelija Panu Tavisalo (03) 621 2552 tiistaina 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.

2100230 Erityisryhmien vesijumppa HML uimahalli, ke 12.30–13.00

Hämeenlinnan uimahalli, vesivoimisteluallas, Uimarinkatu 14

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

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. Ryhmään ei netti-ilmoittautumista.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset vain puhelimitse liikuntasuunnittelija Panu Tavisalo (03) 621 2552 tiistaina 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.

SOVELTAVA LIIKUNTA, LAPSET

Ryhmät on suunnattu 7-12-vuotiaille erityistä tukea tarvitseville lapsille. Soveltava liikunta on suunnattu lapsille, joiden on vamma, 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.

Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa tiistaina 13.8.2024 klo 9.00. Tiedustelut ja ilmoittautuminen liikunnohjaaja Noora Jakobsson, p. (03) 621 4502 tai noora.jakobsson@liikuntahallit.fi

2200110 Sporttikerho I, ke 17.00–17.45 (Sovellettu liikunta, enemmän tukea tarvitsevat)

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

hinta 80 €

Tässä ryhmässä toimitaan rauhallisemmin ja lapsen yksilölliset tarpeet huomioiden. Tunnilla voi olla mukana lapsen henkilökohtainen avustaja tai huoltaja.

2200115 Sporttikerho II, ke 17.45–18.30 (Sovellettu liikunta)

Hämeenlinnan uimahalli, liikuntasali, Uimarinkatu 14

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

hinta 80 €

Tämä ryhmä on suunnattu enemmän vauhtia kaipaaville lapsille, jotka pärjäävät itsenäisesti ryhmässä.

ALKEISUIMAKOULUT

Liikuntahallien toteuttamat alkeisuimakoulut alle kouluikäisille (4-6-vuotiaille) ja 1.-2.-luokkalaisille lapsille järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa syksyn 2024 ja kevään 2025 aikana. Uimakouluryhmät kokoontuvat kerran viikossa yhdeksän viikon ajan (koulujen lomaviikoilla uimakouluja ei pidetä).

Tarkemmat uimakoulujen aikataulut ilmestyvät Liikuntahallien nettisivuille elokuun 2024 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 torstaina 15.8.2024 klo 9.00

2300410 Voima-tasapainoryhmä, to 12.45–13.45

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

hinta 80 €

2300420 Voima-tasapainoryhmä, to 14.00–15.00

Koivukoto, Kurrenkuja 1

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

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

Ilmoittautuminen tiistaina 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.

200510 Eläkeikäisten kuntojumppa, to 11.30–12.15

Hauhotalo, Kirkkotie 5

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

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 tiistaina 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.

3100510 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, ke 13.00–14.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuanatie 2

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

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 14.00–15.00

Hauhon koulukeskus, Tanhuanatie 2

syyskausi 28.8.2024–11.12.2024

kevätkausi 8.1.2025–23.4.2025

hintaa 80 €

LIIKUNTARYHMÄT KALVOLA

ELÄKEIKÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

TASO 2

Tason 2 kuntosaliryhmät on tarkoitettu eläkeikäisille henkilöille, joilla on aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta vauhdin ei tarvitse olla enää päätä huimaavaa. Tehokas harjoittelu tapahtuu kuntosalilaitteilla, 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 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.

3100610 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, ti 9.00–10.00

liittala-halli, Hollaajantie 2

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024

kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025

hintaa 80 €

VOIMA-TASAPAINORYHMÄT

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

Voima-tasapainoryhmien ilmoittautumiset vain puhelimitse (03) 621 2222 torstaina 15.8.2024 klo 9.00 alkaen.

2300710 Voima-tasapainoryhmä, to 14.00–15.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, Sauvalanaukio 4

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

hintaa 80 €

2300720 Voima-tasapainoryhmä, Sauvolan liikuntasali to 15.00–16.00

Hyvinvointikeskus Sauvola, Sauvalanaukio 4

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

hintaa 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 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.

3150110 Eläkeläisten kuntosali TASO 1, to 12.00–13.00

Lammin liikuntakeskus, kuntosali,
Lamminraitti 37

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

hintaa 80 €

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 internetissä tai puhelimitse (03) 621 7777 tiistaina 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.

3100710 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, ti 10.30–11.30

Lammin liikuntakeskus,
Lamminraitti 37

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024

kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025

hintaa 80 €

3100740 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, to 10.00–11.00

Lammin liikuntakeskus, kuntosali,
Lamminraitti 37

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

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 27.8.2024–10.12.2024

kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025

hinta 80 €

3100730 Eläkeikäisten kuntosali TASO 3, to 9.00–10.00

Lammin liikuntakeskus, kuntosali,
Lamminraitti 37

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

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
torstaina 15.8.2024 klo 9.00 alkaen.**

3000610 Eläkeikäisten vesijumppa, ti 9.00–9.30

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024

kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025

hinta 80 €

3000620 Eläkeikäisten vesijumppa, ti 9.45–10.15

Lammin liikuntakeskus, Lamminraitti 37

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024

kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025

hinta 80 €

ALKEISUIMAKOULUT

Liikuntahallien toteuttamat alkeisuiமாகoulut alle kouluikäisille (4-6-vuotiaille) ja 1.-2.-luokkalaisille lapsille järjestetään Lammin uimahallissa loppukevästä 2025. Uimakouluryhmät kokoontuvat kerran viikossa yhdeksän viikon ajan (koulujen lomaviikoilla uimakouluja ei pidetä).

Tarkemmat uimakoulujen aikataulut ilmestyvät Liikuntahallien nettisivuille elokuun 2024 aikana. Voit ilmoittautua tai tarkastella uimakoulujen aikataulua osoitteessa:

www.liikuntahallit.fi/liikkumaan

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 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.

3100810 Eläkeikäisten kuntosali TASO 2, ti 9.00–10.00

Rengon kuntosali, Urheilutie 2

syyskausi 27.8.2024–10.12.2024

kevätkausi 7.1.2025–22.4.2025

hinta 80 €

ELÄKEIKÄISTEN SALI- JA JUMPPARYHMÄT

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

Jumpparyhmiin ilmoittautuminen internetissä tai puhelimitse (03) 621 7777 tiistaina 13.8.2024 klo 9.00 alkaen.

3200610 Eläkeikäisten kuntojumppa, to 15.00–15.45

Rengon koulun liikuntasali, Urheilutie 2

syyskausi 29.8.2024–12.12.2024

kevätkausi 9.1.2025–24.4.2025

hinta 80 €



**LIIKUNTA-
HALLIT**