

LIKKUMISRESEPTIRYHMÄT

Hyvinkään kaupungin liikuntapalveluiden järjestämät liikuntaryhmät, joihin voi turvallisesti ohjata asiakkaita reseptillä ja joista liikunnanohjaajat ohjaavat edistyneet asiakkaat edelleen kuntotasonsa mukaisiin ryhmiin.



- **Reseptiliikuntaryhmät**

Tiistai klo 17.30–19.00

Sveitsin uimalan sali

Liikunnallinen ohjausryhmä, jossa käydään lyhyesti läpi erilaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä teemoja. Jokaisella tapaamisella liikutaan kokeillen eri liikuntamuotoja, sekä ulko- että sisäliikuntaa.



- **XXL-vesivoimistelu**

perjantai klo 10.30-11.00 Sveitsin uimala, terapia-allas

Ylipainoisille miehille ja naisille kevyempi vesivoimisteluryhmä.

- **Venyttelyjumppa**

maanantai klo 15.00- 15.45 ja torstai klo 9.00-9.45

Sveitsin uimalan sali

kevyttä jumppaa, joka sisältää alkuvenyttelyn tasapaino ja koordinaatioharjoituksia, lihaskuntoharjoituksia ja venyttelyn.



- **Ohjattu kuntovälineharjoittelu**

maanantai klo 10.00, tiistai klo 11.00

Sisältää alkuvenyttelyn lihaskuntoharjoituksia eri välineillä ja venyttelyn.

Ryhmien osallistumismaksu 15 €/ henkilö / vuosi, lisäksi uimalamaksu jokaisella käyntikerralla ja reseptiryhmässä sisäliikuntakerroilla.

Yhteydenotto ennen ensimmäistä kertaa
fysioterapia p. (019) 459 3743 / Birgitta Sipilä.

