

HYVINKÄÄN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN RYHMÄT

Tiedustelut:

Katarina Kiki Norrena, katarina.norrena@hyvinkaa.fi, 0400 197 150

Toimintakausi:

7.1.2019 - 3.5.2019

(toiminta tauolla viikolla 8, arkipyhinä sekä kiirastorstaina 18.4.)

Ilmoittautuminen ja maksut:

Internetissä osoitteessa www.hyvinkaa.fi/liikunta.

Kevään ohjausmaksu on 25 € / ryhmä / henkilö.

VESIJUMPAT

SVEITSIN UIMALA, Teerimäenkatu 6

Ma klo 11.30, 12.45 ja 13.30

Ti klo 10.45, 11.30 ja 14.00

To klo 7.00, 8.45, 9.30, 10.45, 11.30 ja 13.30

Pe klo 8.45, 9.30, 10.15, 11.00 ja 11.45 (kevennetty jumppa, ei musiikkia)

KUNTOSALIHARJOITTELU

SVEITSIN UIMALAN KUNTOSALI, Teerimäenkatu 6

Ti klo 9.00 ja 10.30

Ke klo 10.00 (ei uintimahdollisuutta, tapaaminen B ovella)

To klo 12.00

Pe klo 8.00 ja 9.30

PAAVOLAN KUNTOSALI, Jussilankatu 6

Ma klo 11.00 - 12.30 (omatoimiryhmä)

Ke klo 8.30 - 11.30 (omatoimiryhmä)

LEPOVILLAN KUNTOSALI, Torikatu 10

Ma klo 10.00 - 13.00 ja 14.00 - 16.00

KUNTOPIIRIHARJOITTELU

TAKOMON LIIKUNTATILA, Kankurinkatu 4-6, ovi Q2

Ti klo 10.00 - 11.15

Ke klo 10.00 - 11.15

Pe klo 11.00 - 12.15

KUNTOJUMPPA

JUDOSALI, Urheilukatu 19

Ma klo 8.30 - 9.15, 9.30 - 10.15, 10.30 - 11.15 (ukkojumppa)

To klo 8.30 - 9.15, 9.30 - 10.15 (ukkojumppa), 10.30 - 11.15 (venyttelyjumppa)

KEVENNETTY JUMPPA

TAKOMON PEILISALI, Kankurinkatu 4-6, ovi Q2

Ke klo 8.45 - 9.30

RUOTSALAINEN KOULU, Hyvinkäänkatu 44, käynti Uudenmaankadun puolelta

Ma klo 16.15 - 16.55 (venyttelyjumppa)

TUOLIJUMPAT

PAAVOLAN SEURAKUNTAKESKUS, Aittatie 1

Ma klo 12.00 - 12.45

RUOTSALAINEN KOULU, Hyvinkäänkatu 44, käynti Uudenmaankadun puolelta

Ma klo 15.15 - 16.00

MÄNTYKODON PALVELUTALO, Sähkökatu 28

To klo 12.00 - 12.45

VEHKOJAN SEURAKUNTAKESKUS, Yli-Anttilantie 3

Ti klo 12.15 - 13.00 (maksuton)

LAJIKOKEILU

Tiedustelut Sami Katko 040 481 7017

Ke klo 9.00 - 10.30

PERHELIIKUNTA

Perheiden yhteistä liikuntaa.

www.hyvinkaa.fi/perheliikunta, joni.manner@hyvinkaa.fi, 040 638 6312

SÄPINÄSUNNUNTAIT

Joka kuun toisena sunnuntaina klo 10.00 - 11.45 Puolimatkan koululla (syyskuusta toukokuuhun).

LIIKKEELLE!

Liikuntaa maahanmuuttajille.

www.hyvinkaa.fi/liikkeelle, paula.burkin@hyvinkaa.fi, 040 631 2484

NAISTEN UINNI

Lisätiedot: paula.burkin@hyvinkaa.fi, 040 631 2484

FIILINKIÄ!

Liikuntaa lapsille ja nuorille.

www.hyvinkaa.fi/fiilinkia, sami.katko@hyvinkaa.fi, 040 481 7017