



HYVINKÄÄN KAUPUNGIN LIKUNTAPALVELUIDEN OHJATUT LIKUNTA- RYHMÄT KAUDELLA 2019 - 2020

Toimintakaudet: 2.9.2019 - 13.12.2019 & 7.1.2020 - 8.5.2020 (toiminta tauolla viikoilla 42 ja 8, arkipyhinä sekä kiirastorstaina 9.4.)

Ilmoittautuminen ja maksut

Ryhmiiin ilmoittautuminen 13.8. klo 9.00 alkaen osoitteessa hyvinkaa.fi/liikunta tai 13.8. Sveitsin uimalassa klo 9.00 - 15.00. Ryhmiiin voi ilmoittautua myös ohjauskauden aikana, jos ryhmässä on tilaa.

Liikuntaryhmän vuosimaksu on 40 € / ryhmä / henkilö.

Pelkän syksyn / kevään ohjausmaksu on 25 € / ryhmä / henkilö.

Uimalan ryhmiiin on lisäksi uimalan sisäänpääsymaksu.

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

VESIJUMPAT

SVEITSIN UIMALA, Teerimäenkatu 6

- Ma klo 11.30, 12.15 ja 13.00
- 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 ja 11.00
- Pe Ilman musiikkia klo 11.45

KUNTOSALIHARJOITTELU

SVEITSIN UIMALAN KUNTOSALI, Teerimäenkatu 6

- Ti klo 9.00 ja 10.30
- Ke klo 11.00 (ei uintimahdollisuutta, tapaaminen B ovella)
- To klo 12.00
- Pe klo 8.00 ja 9.30

LEPOVILLAN KUNTOSALI, Torikatu

- Ma klo 10.00 - 13.00
klo 14.00 - 16.00

KIERTO HARJOITTELU

TAKOMON LIKUNTATILA, Kankurinkatu 4-6, ovi Q2

- Ti klo 10.00 - 11.15
- Ke klo 10.00 - 11.15
- Pe klo 11.00 - 12.15

JUMPPA

JUDOSALI naiset, Urheilupuisto, Urheilukatu 19

Ma klo 8.30 - 9.15, 9.30 - 10.15
To klo 8.30 - 9.15

JUDOSALI miehet, Urheilupuisto, Urheilukatu 19

Ma klo 10.30 - 11.15
To klo 9.30 - 10.15

VEHKOJAN SEURAKUNTAKESKUS, Yli-Anttilantie 3, järjestää Hyvinkään seurakunta

To klo 10.00 - 11.00, MAKSUTON

KEVENNETTY JUMPPA

TAKOMON PEILISALI, Kankurinkatu 4-6, ovi Q2

Ke klo 8.45 - 9.30

VENYTTELYJUMPPA

JUDOSALI, Urheilupuisto, Urheilukatu 19

To klo 10.30 - 11.15

TUOLIJUMPAT

PAAVOLAN SEURAKUNTAKESKUS, Aittatie 1

Ma klo 12.00 - 12.45

RUOTSALAINEN KOULU, Hyvinkäänkatu 44, käynti Uudenmaankadun puolelta

Ma klo 15.00 - 15.45

VEHKOJAN SEURAKUNTAKESKUS, Yli-Anttilantie 3, järjestää Hyvinkään seurakunta

Ti klo 12.15 - 13.00, MAKSUTON

MÄNTYKOTO, Sähkökatu 28

To klo 12.00 - 12.45

LAJIKOKEILU

Ke klo 9.00 - 10.30

PERHELIKUNTARYHMÄT

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

SÄPINÄSUNNUNTAI 8.9., 13.10., 10.11., 8.12., 12.1., 9.2., 8.3., 19.4. & 10.5. Puolimatkan koululla
klo 10.00 - 11.45

LIIKKEELLE! -RYHMÄT

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

NAISTEN UINNI kerran kuussa klo 18.30 - 21.00, (aikuiset 5€, lapset 3€)

FIILINKIÄ! -KOULULAISILLE

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