



KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN TOIMINTAA AIKUISILLE KAUDELLA 2021–2022

HYVINKÄÄ

Toimintakausi: 30.8.2021–10.12.2021 & 3.1.2022–20.5.2022

Toiminta tauolla 1.9., 17.9., viikoilla 42 & 8, arkipyhinä sekä kiirastorstaina.

Kausimaksu: 42 € / ryhmä / henkilö (puoli kautta 26,50 €). Lisäksi uimalan ryhmään on maksettava uimalan sisäänpääsymaksu uimalan ollessa auki.

Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen alkaa 17.8.2021 klo 9.00 osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/hyvinkaa, puhelimitse (040 545 3258 & 0400 531 024) sekä Sveitsin uimalalla (17.8. klo 9.00–12.00). Ryhmään voit ilmoittautua myös ohjauskauden aikana, jos ryhmässä on tilaa.

Lisätiedot: Katarina Norrena 0400 197 150
(Terveysliikuntakoordinaattori / Uimahalliesimies)
Joni Mäki 040 638 6312
Paula Burkin 040 631 2484
Reima Kerman 0400 531 024
Riikka Kilpijärvi 040 545 3258
Sami Katko 040 481 7017
Sanna-Maija Elomaa 040 834 9975 (ma, to & pe)
Sähköposti: etunimi.sukunimi@hyvinkaa.fi

VESIJUMPPA:

Vesijummat alkavat vasta uimalan auettua, mahdollisesti lokakuussa. Siihen asti vesijumppalaisille on tarjolla maksutonta etäjumppaa Teams-sovelluksen kautta (Ma klo 11.00–11.45 sekä ti, to & pe klo 10.00–10.45). Osallistumislinkki etäjumppaan lähetetään kaikille vesijumppaan ilmoittautuneille.

Sveitsin uimala, Terapia-allas, Teerimäenkatu 6

Ma 11.30–12.00 & 13.00–13.30
Ti 10.45–11.15, 11.30–12.00 & 14.00–14.30
To 7.00–7.30, 8.45–9.15, 9.30–10.00, 10.45–11.15, 11.30–12.00 &
 13.30–14.00
Pe 8.45–9.15, 9.30–10.00, 10.15–10.45 & 11.00–11.30

Walk in -vesijumppa

2 € / kerta, maksetaan sisäänpääsymaksun yhteydessä

Ma 18.15–18.45 & 19.00–19.30

TUOLIJUMPPA:

Paavolan seurakuntakoti, Aittatie 1

Ma 13.30–14.15

Ruotsalainen koulu, Hyvinkäänkatu 44

Ma 15.00–15.45

JUMPPA:

Judosali, Urheilukatu 19

Ma 8.30–9.15, 9.30–10.15 (naiset) & 10.30–11.15 (miehet)

To 8.30–9.15 (naiset) & 9.30–10.15 (miehet)

Villatehdas, Liikuntatila Takomo, peilisali, Kankurinkatu 4–6

Ke 8.45–9.30

KUNTOSALIHARJOITTELU:

Hyvinkään Sveitsin uimala, Voimala, Teerimäenkatu 6

Ti 9.00–10.15 & 10.30–11.45

Ke 11.00–12.15 (ei uintimahdollisuutta)

To 12.00–13.15

Pe 8.00–9.15 & 9.30–10.45

Lepovillan kuntosali, Torikatu 10

Omatoiminen harjoittelu, ohjaaja paikalla

Ma klo 10.00–13.00 & 14.00–16.00

KIERTOHarjoittelu:

Villatehdas, Liikuntatila Takomo, Monitoimisali, Kankurinkatu 4–6

Ti 11.15–12.30

Ke 10.00–11.15

Pe 11.00–12.15

KEHONHUOLTO:

Ruotsalainen koulu, Hyvinkäänkatu 44

Ma 16.00–16.45

Judosali, Urheilukatu 19

To 10.30–11.15

ASAHI:

Villatehdas, Liikuntatila Takomo, peilisali, Kankurinkatu 4–6

Pe 12.30–13.15

LAIKOKEILURYHMÄ:

Vaihtuvat paikat & lajit

Ke 10.00–11.30 (10.30–12.00 marras-maaliskuu)

LIIKUNTANEUVONTA:

liikkumisjaelintapaneuvonta@hyvinkaa.fi

Joni Mäki 040 638 6312

50 €

Puolen vuoden asiakkuus, 6 tapaamista: alkukartoitus kehonkoostumusmittauksella, testit, henkilökohtaisen harjoitusohjelman läpikäynti, kaksi seurantakäyntiä sekä loppukartoitus kehonkoostumusmittauksella ja testeillä.

INBODY-MITTAUS:

Hyvinkään Sveitsin uimala, Teerimäenkatu 6

Varaa aika ennakkoon: Joni Mäki 040 638 6312

20 €

InBody-mittauksen avulla kartoitat kehosi lihaksen, rasvan ja nesteiden määrän kehon eri osissa. InBody-mittaus perustuu bioimpedanssi menetelmään, jossa johdetaan kevyt sähkövirta kehon läpi.