



KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN TOIMINTAA AIKUISILLE KAUDELLA 2022–2023

Toimintakausi: 5.9.2022-9.12.2022 & 2.1.2023-12.5.2023

Toiminta tauolla viikoilla 42 & 8, arkipyhinä sekä kiirastorstaina.

Kausimaksu: 44 € / ryhmä / henkilö (puoli kautta 28 €). Lisäksi uimalan ryhmiin on maksettava uimalan sisäänkäymäksu uimalan ollessa auki.

Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen alkaa 23.8. klo 10.00 osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/hyvinkaa, puhelimitse (0400 531 024 & 040 834 9975) sekä pääkirjastolla (23.8. klo 10.00–12.00). Ryhmiin voit ilmoittautua myös ohjaukskauden aikana, jos ryhmässä on tilaa.

VESIJUMPPA:

Sveitsin uimala, Terapia-allas, Teerimäenkatu 6

Ma	10.45–11.15, 11.30–12.00 & 13.00–13.30
Ti	10.45–11.15, 11.30–12.00
To	7.00–7.30, 9.30–10.00, 10.45–11.15, 11.30–12.00, 13.30–14.00, 14.10–14.40
Pe	8.45–9.15, 9.30–10.00, 10.15–10.45 & 11.00–11.30

Walk in -vesijumppa

2,20 €/kerta, maksetaan sisäänkäymäksun yhteydessä

Ti	17.15–17.45
----	-------------

TUOLIJUMPPA:

Paavolan seurakuntakoti, Aittatie 1

Ma	13.00–13.45
----	-------------

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)



HYVINKÄÄ

KUNTOSALIHARJOITTELU (Saat ilmoittautua yhdelle ohjaukskerralle / vko):

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

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
----	-------------

LAJIKOKEILURYHMÄ:

Vaihtuvat paikat & lajit

Ke	10.00–11.30
----	-------------

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

21 €

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



HYVINKÄÄ

TERVEENÄ TYÖELÄMÄSSÄ (vuoden 2022 loppuun):

Terveyttä ja hyvää oloa edistävää toimintaa työkäisille!

Tutustu ajankohtaiseen toimintaan osoitteessa:

www.hyvinkaa.fi/terveenatyoelamassa