



KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN TOIMINTAA AIKUISILLE KAUDELLA 2023–2024

Toimintakausi: 4.9.2023-8.12.2023 & 8.1.2024-10.5.2024

Toiminta tauolla viikoilla 42 & 8, arkipyhinä sekä kiirastorstaina.

Kausimaksu: 46 € / ryhmä / henkilö (pelkkä syys- tai kevätkausi 30 €). Lisäksi uimalan ryhmiin on maksettava uimalan sisäänkäsymaksu uimalan ollessa auki.

Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen alkaa 14.8. klo 10.00 osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/hyvinkaa, puhelimitse (040 638 6312 & 040 053 1024) sekä Sveitsin uimalalla (14.8. klo 10.00–15.00). Ryhmiin voit käydä tutustumassa maksutta kerran ohjauksen aikana ja ilmoittautua, jos ryhmässä on tilaa. Ilmoittautuminen on sitova ja peruutukset ainoastaan lääkärintodistuksella.

VESIJUMPPA:

Sveitsin uimala, Terapia-allas, Teerimäenkatu 6

Ma	10.45–11.15, 11.30–12.00, 12.15–12.45
Ti	10.45–11.15, 11.30–12.00, 13.30–14.00
Ke	14.15–14.45, 15.00–15.30
To	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 & 11.15–11.45

Walk in -vesijumppa

2,20 € / kerta, maksetaan sisäänkäsymaksun yhteydessä

Ti	7.00–7.30
----	-----------

TUOLIJUMPPA:

Paavolan seurakuntakoti, Aittatie 1

Ma	13.00–13.45
----	-------------

Ruotsalainen koulu, Hyvinkäänkatu 44

Ma	16.00–16.45
----	-------------

JUMPPA:

Judosali, Urheilukatu 19



HYVINKÄÄ

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 (Saat ilmoittautua yhdelle ohjauskerralle / 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

Ma 14.30–15.45
Ti 11.15–12.30
Ke 10.00–11.15

KEHONHUOLTO:

Ruotsalainen koulu, Hyvinkäänkatu 44

Ma 15.00–15.45

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, 5 tapaamista: alkukartoitus kehonkoostumusmittauksella, vapaavalintaiset testit, henkilökohtaisen harjoitusohjelman laatiminen, kaksi seurantakäyntiä sekä loppukartoitus kehonkoostumusmittauksella ja mahdollisten alkutestien uusinnalla.



INBODY-MITTAUS:

Hyvinkään Sveitsin uimala, Teerimäenkatu 6
Varaa aika ennakkoon: Joni Mäki 040 638 6312
22 €

TERVEENÄ TYÖELÄMÄSSÄ -HANKE (vuoden 2023 loppuun):

Terveyttä ja hyvää oloa edistävää toimintaa työkäisille!
Tutustu ajankohtaiseen toimintaan osoitteessa:
www.hyvinkaa.fi/terveenatyoelamassa