

KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN TOIMINTAA AIKUISILLE KAUDELLA 2024–2025

Toimintakausi: 2.9.2024-5.12.2024 & 7.1.2025-9.5.2025

Toiminta tauolla viikoilla 42 & 8, arkipyhinä sekä kiirastorstaina.

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

Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen alkaa 14.8. klo 10.00 osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/hyvinkaa sekä Sveitsin uimalalla (14.8. klo 10.00–14.00). Ryhmiin voit käydä tutustumassa maksutta kerran ohjauskauden 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
To	10.00–10.30, 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 & 11.15–11.45

TUOLIJUMPPA:

Paavolan seurakuntakoti, Aittatie 1

Ma	13.00–13.45 (VAIN SYYSKAUSI)
----	------------------------------

Ruotsalainen koulu, Hyvinkääntie 44

Ma	15.00–15.45
----	-------------

Vehkojan seurakuntakeskus, Yli-Anttilantie 3

Ti	11.45–12.30
----	-------------

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)

Vehkojan seurakuntakeskus, Yli-Anttilantie 3

To	9.30–10.15
----	------------



TANSSIJUMPPA

Liikuntatila Takomo, peilisali, Kankurinkatu 4-6

Ke 8.45–9.30

KUNTOSALIHARJOITTELU (TÄYNNÄ)

Hyvinkään Sveitsin uimala, Voimala, Teerimäenkatu 6

Ma 10.00–11.15

Ti 9.00–10.15 & 10.30–11.45

Ke 9.30–10.45 & 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 9.00–10.15

KEHONHUOLTO:

Ruotsalainen koulu, Hyvinkääncatu 44

Ma 16.00–16.45

Judosali, Urheilukatu 19

To 10.30–11.15

Villatehdas, Liikuntatila Takomo, painialue, Kankurinkatu 4-6

Pe 10.30–11.15

LAJIKOKEILURYHMÄ:

Vaihtuvat paikat & lajit

Ke 10.00–11.30

LIIKUNTANEUVONTA (50 €):

liikkumisjaelintapaneuvonta@hyvinkaa.fi

Joni Mäki 040 638 6312

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

INBODY-MITTAUS (27 €):

Hyvinkään Sveitsin uimala, Teerimäenkatu 6

Varaa aika ennakoon: Joni Mäki 040 638 6312