

KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN TOIMINTAA AIKUISILLE KAUDELLA 2025–2026

Toimintakausi: 1.9.2025-19.12.2025 & 5.1.2025-15.5.2025

Toiminta tauolla viikoilla 42 & 8, arkipyhinä sekä kiirastorstaina.

Kausimaksu: 55 € / ryhmä / henkilö (pelkkä syys- tai kevätkausi 36 €). Lisäksi uimalan ryhmiin on maksettava uimalan sisäänpääsymaksu uimalan ollessa auki.

Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen alkaa ke 13.8. klo 10.00 osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/hyvinkaa sekä Sveitsin uimalalla (13.8. klo 10.00–12.00). 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:

Paavola. Paikka tarkentuu myöhemmin.

Ma	13.00–13.45
----	-------------

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



Liikuntatila Takomo, peilisali, Kankurinkatu 4-6

Ke 8.45–9.30

KUNTOSALIHARJOITTELU:

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 & 13.15–14.30

Pe 8.00–9.15 & 9.30–10.45

KIERTOHarjoittelu:

Villatehdas, Liikuntatila Takomo, Monitoimisali, Kankurinkatu 4-6

Ti 11.00–12.15

Ke 10.00–11.15

KEHONHUOLTO:

Ruotsalainen koulu, Hyvinkääntkatu 44

Ma 16.00–16.45

Judosali, Urheilukatu 19

To 10.30–11.15

Villatehdas, Liikuntatila Takomo, peilisali, Kankurinkatu 4-6

Pe 12.30–13.15

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