

# LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT KAUDELLA 2020 - 2021

**Toimintakausi: 31.8.2020 - 11.12.2020 & 4.1.2021 - 14.5.2021**

Toiminta tauolla viikoilla 42 & 8, arkipyhinä sekä kiirastorstaina.

## **Ilmoittautuminen & lisätiedot:**

Ilmoittautuminen puhelimitse 040 545 3258, 040 638 6312 & 0400 531 024 sekä osoitteessa [www.hyvinkaa.fi/liikunta](http://www.hyvinkaa.fi/liikunta). Ryhmiin voi ilmoittautua myös ohjauskauden aikana, jos ryhmässä on tilaa.

**Kausimaksu:** 40 € / ryhmä / henkilö (puoli kautta 25 €)

Uimalan ryhmiin on lisäksi uimalan sisäänpääsymaksu uimalan ollessa auki.

## **KUNTOSALIHARJOITTELU**

SVEITSIN UIMALAN KUNTOSALI, Teerimäenkatu 6

Ti klo 9.00 - 10.15 & 10.30 - 11.45

Ke klo 11.00 - 12.15

To klo 12.00 - 13.15

Pe klo 8.00 - 9.15 & 9.30 - 10.45

## **KIERTOHarjoittelu**

TAKOMON LIIKUNTATILA, Kankurinkatu 4-6, ovi Q2

Ti klo 10.00 - 11.15

Ke klo 10.00 - 11.15

Pe klo 11.00 - 12.15

## **JUMPPA**

JUDOSALI naiset, Urheilupuisto, Urheilukatu 19

Ma klo 8.30 - 9.15 & 9.30 - 10.15

To klo 8.30 - 9.15

JUDOSALI miehet, Urheilupuisto, Urheilukatu 19

Ma klo 10.30 - 11.15

To klo 9.30 - 10.15

VEHKOJAN SEURAKUNTAKESKUS, Yli-Anttilantie 3, järjestää Hyvinkään seurakunta

To klo 9.00 - 9.45, MAKSUTON

klo 10.00 - 10.45, MAKSUTON

TAKOMON PEILISALI, Kankurinkatu 4-6, ovi Q2

Ke klo 8.45 - 9.30

## KEHONHUOLTO

RUOTSALAINEN KOULU, Hyvinkäänkatu 44, käynti Uudenmaankadun puolelta

Ke klo 16.15 - 17.00

JUDOSALI, Urheilupuisto, Urheilukatu 19

To klo 10.30 - 11.15

## TUOLIJUMPPA

PAAVOLAN SEURAKUNTAKESKUS, Aittatie 1

Ma klo 12.15 - 13.00

RUOTSALAINEN KOULU, Hyvinkäänkatu 44 (käynti Uudenmaankadun puolelta)

Ma klo 15.00 - 15.45

VEHKOJAN SEURAKUNTAKESKUS, Yli-Anttilantie 3, järjestää Hyvinkään seurakunta

Ti klo 11.45 - 12.30, MAKSUTON

## LAJIKOKEILU

VAIHTUVAT PAIKAT & AJAT

Ke klo 10.00 - 11.30

## LIIKUNTANEUVONTA

SVEITSIN UIMALA, Teerimäenkatu 6

Ke klo 9.00 - 11.00

MUINA AIKONA PUHELIMITSE 040 638 6312

## VESIJUMPAT

SVEITSIN UIMALA, Teerimäenkatu 6

Ma klo 11.30 - 12.00, 12.15 - 12.45 & 13.00 - 13.30,

Ti klo 10.45 - 11.15, 11.30 - 12.00 & 14.00 - 14.30

To klo 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 klo 8.45 - 9.15, 9.30 - 10.00, 10.15 - 10.45, 11.00 - 11.30 & 11.45 - 12.15