

Kanta-Hämeen Hengitys ry  
Liikuntalukujärjestys  
syksy 2018-kevät 2019



## Maanantai

**klo 10.15-11.00 Vesijumppa** Hämeenlinnan uimahallilla 3.9. alkaen ja päättyen 17.12., yhteensä 15 kertaa. Hinta 40 €/kausi. Koulujen syyslomaviikolla, viikko 42 15.10. vesijumppaa ei pidetä. Kausi jatkuu kevätpuolella 14.1. ja päättyen 6.5. Koulujen hiihtolomaviikolla 9, 25.2. vesijumppaa ei pidetä. Muista ilmoittautua toimistolle!

**klo 15.15-16.00 Asahi** yhdistyksen toimistolla Birger Jaarlin katu 4 B. Kausi alkaa 3.9. ja päättyy 17.12., ei 15.10. Yhteensä 15 kertaa. Hinta 60 €. Vetäjänä on Michaela Härke-Martikainen, fysioterapeutti CMP, geriatrisen kuntoutuksen erityisosaaja. Paikkoja on rajoitetusti, ryhmä on yhteistyössä Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistyksen kanssa. Muista ilmoittautua yhdistyksen toimistolle!

**klo 17.30-19.00 Maskimiehet** yhdistyksen toimistolla. Maskimiehet on uniapnea diagnoosin saaneiden miesten pienryhmävalmennus, ohjaajana kunto-ohjaaja Iina Perkiö. Ryhmä on maksuton ja kokoontuu yhteensä 18 kertaa, 20.8-17.12.18. Valmennukseen kuuluu myös uniapnean omahoito luentosarjan 3 luentoa. Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistolle!

## Tiistai

**klo 10.00-11.00 Kimppakävely-ryhmä** lähtee lenkille yhdistyksen kulmalta, Birger Jaarlin katu 4 B. Kimppakävellään syyskuun alusta viikosta 36 viikolle 51 asti. Keväällä viikosta 2 viikolle 20 asti. Voit tulla mukaan aina silloin, kun sinulle sopii. Yhdessä päätetään, minne päin kävelyretki suunnataan. Sateisella ilmalla eikä kovalla pakkasella lenkille ei lähdetä. Tervetuloa iloiseen porukkaan! Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.

**klo 11.00-12.30 Boccia/Mölkky**, Janakkala Turengin Liikuntahallin yleisurheilutilassa Bocciaa pelataan elokuun alusta toukokuun loppuun asti. Jos sää suosii, niin pelaamme vielä elokuun mölkkyä ulkosalla. Maksuton ryhmä, ei ennakkoilmoittautumisia.

**klo 13.00-14.00 Kuntosali, Hattula** Punojaportin Kuntoturkka on käytettävissä maksutta omatoimiseen kuntoiluun tiistaisin ja perjantaisin klo 13.00-14.00. Ei ennakkoilmoittautumista.

## Keskiviikko

**klo 10.00-12.00 Kuntosali**, Hämeenlinna CityLIKE, (entinen Anastacium), Sibeliuksenkatu 5, Hämeenlinna. Jäsenten yhteinen kuntoilu keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10.00-12.00. Jos sovitut vuorot eivät sovi aikatauluusi, voit käydä kuntosalilla myös oman aikataulun mukaisesti kuntosalin aukioloajan puitteissa. Kuntosalilla saa opastusta laitteisiin. Syyskausi alkaa 3.9.18 ja päättyy vuoden 2018 lopussa. Syyskauden aikana yhteensä 15 kertaa, hinta 40 €. Voit ilmoittautua myös suoraan kevätkaudelle, joka alkaa vuoden vaihteen jälkeen ja päättyy 31.5.19. Käyntikertoja kevätkauden aikana yhteensä 15 kertaa, hinta 40 €. Muista ilmoittautua toimistolle!

CityLIKEen on mahdollista ostaa lisäksi oma 10-kortti. Henkilökohtaista Hengitysliiton jäsenkorttia näyttämällä saa 10-kortin hintaan 34,90 €.

**klo 13.00-14.00 Keilailu** Fifth Avenuen keilaradoista on varattu yhdistyksen jäsenille kaksi rataa vakiovuoroja keskiviikkoisin klo 13.00-14.00 ja perjantaisin klo 12.00-13.00. Ratahinta on 15 €/tunti, tossuvuokra 2 €. Ratavuokra maksetaan paikan päällä osallistujien kesken. Syyskausi alkaa viikolla 36 ja päättyy viikolla 50. Sovittuna on, että Kanta-Hämeen Hengitys yhdistyksen jäsenet saavat aina kahvit eurolla. Osoite on Sibeliuksenkatu 2, Hämeenlinna. Ei ennakoilmoittautumista.

**klo 15.00 Liikuntaryhmä**, Janakkala My Line Kuntokeskuksessa, Sarvikuja 1, Turenki. Ryhmä alkaa 5.9. ja viimeinen syyskauden kerta on 12.12. Ryhmä kokoontuu 15 kertaa. Hinta 40 €. Muista ilmoittautua toimistolle!

**klo 17.15-18.05 Vesijumppa**, Hämeenlinnan uimahallilla 22.8. alkaen ja päättyen 12.12., yhteensä 15 kertaa. Hinta 40 €/kausi. Koulujen syyslomaviikolla 17.10. vesijumppaa ei pidetä. Muista ilmoittautua toimistolle!

## Torstai

**klo 10.00-12.00 Kuntosali**, Hämeenlinna CityLIKE, (entinen Anastacium), Sibeliuksenkatu 5, Hämeenlinna. Jäsenten yhteinen kuntoilu keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10.00-12.00. Jos sovitut vuorot eivät sovi aikatauluusi, voit käydä kuntosalilla myös oman aikataulun mukaisesti kuntosalin aukioloajan puitteissa. Kuntosalilla saa opastusta laitteisiin. Syyskausi alkaa 3.9.18 ja päättyy vuoden 2018 lopussa. Syyskauden aikana yhteensä 15 kertaa, hinta 40 €. Voit ilmoittautua myös suoraan kevätkaudelle, joka alkaa vuoden vaihteen jälkeen ja päättyy 31.5.19. Käyntikertoja kevätkauden aikana yhteensä 15 kertaa, hinta 40 €. Muista ilmoittautua toimistolle!

CityLIKEen on mahdollista ostaa lisäksi oma 10-kortti. Henkilökohtaista Hengitysliiton jäsenkorttia näyttämällä saa 10-kortin hintaan 34,90 €.

**klo 15.00-16.00 Kuntosali**, Renko Hiljan kuntokammari, Rengonraitti 21, Rengon Raitaharjun vanhainkodin yhteydessä on käytettävissä maksutta omatoimiseen kuntoiluun. Lisäksi joka toinen torstai parillisina viikkoina Hiljan kuntokammariissa on vertaisohjaaja paikalla klo 10.00-11.00. Ei ennakoilmoittautumista.

**klo 17.00-18.30 Jooga**, yhdistyksen toimistolla. Alkaen 23.8. ja päättyen 29.11, yhteensä 14 kertaa. 6.9. joogaa ei pidetä. Hinta 40 €. Vetäjänä Anne Aartolahti. Ota mukaasi oma alusta ja mukavat vaatteet. Muista ilmoittautua toimistolle!

## Perjantai

**klo 13.00-14.00 Keilailu** Fifth Avenuen keilaradoista on varattu yhdistyksen jäsenille kaksi rataa vakiovuoroja keskiviikkoisin klo 13.00-14.00 ja perjantaisin klo 12.00-13.00. Ratahinta on 15 €/tunti, tossuvuokra 2 €. Ratavuokra maksetaan paikan päällä osallistujien kesken. Syyskausi alkaa viikolla 36 ja päättyy viikolla 50. Sovittuna on, että Kanta-Hämeen Hengitys yhdistyksen jäsenet saavat aina kahvit eurolla. Osoite on Sibeliuksenkatu 2, Hämeenlinna. Ei ennakoilmoittautumista.

**klo 13.00-14.00 Kuntosali, Hattula** Punojaportin Kuntourkka on käytettävissä maksutta omatoimiseen kuntoiluun tiistaisin ja perjantaisin klo 13.00-14.00. Ei ennakoilmoittautumista.

## Kanta-Hämeen Hengitys ry

### Liikuntaryhmät

| Maanantai   | Tiistai   | Keskiviikko   | Torstai   | Perjantai  |
|---|---|---|---|--|
| klo <a href="#">10.15-11.00</a><br>Vesijumppa,<br><a href="#">Hml uimahalli</a> | klo <a href="#">10.00-11.00</a><br>Kimppakävely,<br>toimistolta             | klo <a href="#">10.00-12.00</a> Kuntosali,<br>Hämeenlinna                       | klo <a href="#">10.00-12.00</a><br>Kuntosali,<br>Hämeenlinna        |  |
|   | klo <a href="#">11.00-12.30</a><br>Boccia/Mölkky,<br>Turengin liikuntahalli |   |   |  |
|   | klo <a href="#">13.00-14.00</a><br>Kuntosali,<br>Hattula                    | klo <a href="#">13.00-14.00</a> Keilaus,<br>Hämeenlinna                         |   | klo <a href="#">13.00-14.00</a><br>Keilaus, <a href="#">Hml</a><br><br>klo <a href="#">13.00-14.00</a><br>Kuntosali, <a href="#">Hattula</a> |
| klo <a href="#">15.15-16.00</a> Asahi,<br>toimisto                              |   | klo 15.00 Liikuntaryhmä,<br>Janakkala   | klo <a href="#">15.00-16.00</a><br>Kuntosali, <a href="#">Renko</a> |  |
| klo <a href="#">17.30-19.00</a><br>Maskimiehet,<br>toimisto                     |   | klo <a href="#">17.15-18.05</a><br>Vesijumppa,<br><a href="#">Hml uimahalli</a> | klo <a href="#">17.00-18.30</a><br><a href="#">Jooga,toimisto</a>   |  |

## Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin ja maksu

Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistolle puh. 0400 164 021 tai [toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi](mailto:toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi). Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita on vähintään 10 henkilöä/ ryhmä. Huomioi, että uimahalliin maksat myös normaalin sisäänkäsymaksun.