

KESÄKIMARA 2024

Kesäkuussa 3.-28.6. järjestetään pitkin Hyvinkäätä liikunnallista ohjattua toimintaa liikunta-alan ammattilaisten opastamina. Katso sinulle mielenkiintoisimmat toiminnot tai osallistu vaikka kaikkiin. Ennakoilmoittautumista ei ryhmiin ole (pois lukien Padel & Pickleball). Kesäkimaraohjaukset ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Uimalan jumppiin voit osallistua uimalan sisäänkäsymaksun hinnalla.

Tule mukaan liikunnalliseen kesäkuuhun Hyvinkään liikuntapalveluiden kanssa!



ma	3.6.	9.30-10.15	Kuntojumppa	Urheilupuisto
		10.30-11.15	Kehonhuolto	Urheilupuisto
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-18.00	Suppailu	Usmin uimaranta
		15.00-15.45	Tehotreeni	Sveitsin Maja
ti	4.6.	10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		11.00-11.30	Vatsapakarajumppa	Sveitsin uimala
		12.00-12.45	Keppijumppa	Sveitsin kenttä
		13.00-13.30	Tehotreeni	Sveitsin uimala
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		14.00-15.00	Pihapelit	Sveitsin kenttä
		16.00-17.00	Porrastreeni	Sveitsin portaat
ke	5.6.	10:00-10:30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		11.00-11.30	Vatsapakarajumppa	Sveitsin uimala
		12.30-13.15	Käsipainotreeni	Urheilupuisto
		13.00-13.30	Tehotreeni	Sveitsin uimala
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		14.00-16.45	Padel	Urheilupuisto

to	6.6.	9.30-10.15	Kuntojumppa	Urheilupuisto
		10.30-11.15	Kehonhuolto	Urheilupuisto
		13.00-13.45	Kahvakuulatreeni	Villatehtaan sisäpiha
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-18.00	Suppailu	Usmin uimaranta
		15.00-17.00	Padel&Pickleball	Padel Sveitsi
pe	7.6.	15.00-15.45	Porrastreeni	Sveitsin portaat
		9.00-10.00	Porrastreeni	Sveitsin portaat
		10.30-11.30	Metsähölkä	Lähtö Sveitsin maja
		13.00-13.45	Tehotreeni	Sveitsin Maja
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto

ma	10.6.	9.00-9.30	Kehonpainotreeni	Sveitsin uimala
		9.30-10.15	Kuntojumppa	Urheilupuisto
		10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		10.30-11.15	Kehonhuolto	Urheilupuisto
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-18.00	Suppailu	Usmin uimaranta
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		15.00-15.45	Tehotreeni	Sveitsin maja
ti	11.6.	10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		11.00-11.30	Vatsapakarajumppa	Sveitsin uimala
		12.00-12.45	Keppijumppa	Sveitsin kenttä
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-13.30	Tehotreeni	Sveitsin uimala
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		14.00-15.00	Pihapelit	Sveitsin kenttä
		16.00-17.00	Porrastreeni	Sveitsin portaat
ke	12.6.	10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		11.00-11.30	Vatsapakarajumppa	Sveitsin uimala
		12.30-13.15	Käsi-painotreeni	Urheilupuisto
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-13.30	Tehotreeni	Sveitsin uimala
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		14.00-16.45	Padel	Urheilupuisto
		16.15-17.00	Kahvakuulatreeni	Villatehtaan sisäpiha
to	13.6.	9.00-9.30	Kehonpainotreeni	Sveitsin uimala
		9.30-10.15	Kuntojumppa	Urheilupuisto
		10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		10.30-11.15	Kehonhuolto	Urheilupuisto
		13.00-13.45	Kahvakuulatreeni	Villatehtaan sisäpiha
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-18.00	Suppailu	Usmin uimaranta
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		15.00-17.00	Padel & Pickleball	Padel Sveitsi
		15.00-15.45	Porrastreeni	Sveitsin portaat
pe	14.6.	9.00-10.00	Porrastreeni	Sveitsin portaat
		10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		10.30-11.30	Metsähölkä	Lähtö Sveitsin maja
		11.30-13.00	Walk in liikuntaneuvonta	Sveitsin uimala
		13.00-13.45	Tehotreeni	Sveitsin maja
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas

ma	17.6.	9.00-9.30	Kehonpainotreeni	Sveitsin uimala
		9.30-10.15	Kuntojumppa	Urheilupuisto
		10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		10.30-11.15	Kehonhuolto	Urheilupuisto
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-18.00	Suppailu	Usmin uimaranta
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		15.00-15.45	Tehotreeni	Sveitsin maja
ti	18.6.	10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		11.00-11.30	Vatsapakarajumppa	Sveitsin uimala
		12.00-12.45	Keppijumppa	Sveitsin kenttä
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-13.30	Tehotreeni	Sveitsin uimala
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		14.00-15.00	Pihapelit	Sveitsin kenttä
		16.00-17.00	Porrastreeni	Sveitsin portaat
ke	19.6.	10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		11.00-11.30	Vatsapakarajumppa	Sveitsin uimala
		12.30-13.15	Käsipainotreeni	Urheilupuisto
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-13.30	Tehotreeni	Sveitsin uimala
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		14.00-16.45	Padel	Urheilupuisto
		16.15-17.00	Kahvakuulatreeni	Villatehtaan sisäpiha
to	20.6.	9.00-9.30	Kehonpainotreeni	Sveitsin uimala
		9.30-10.15	Kuntojumppa	Urheilupuisto
		10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		10.30-11.15	Kehonhuolto	Urheilupuisto
		13.00-13.45	Kahvakuulatreeni	Villatehtaan sisäpiha
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-18.00	Suppailu	Usmin uimaranta
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		15.00-17.00	Padel & Pickleball	Padel Sveitsi
		15.00-15.45	Porrastreeni	Sveitsin portaat

ma	24.6.	9.00-9.30	Kehonpainotreeni	Sveitsin uimala
		9.30-10.15	Kuntojumppa	Urheilupuisto
		10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		10.30-11.15	Kehonhuolto	Urheilupuisto
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		15.00-15.45	Tehotreeni	Sveitsin maja
ti	25.6.	10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		11.00-11.30	Vatsapakarajumppa	Sveitsin uimala
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-13.30	Tehotreeni	Sveitsin uimala
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
ke	26.6.	10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		11.00-11.30	Vatsapakarajumppa	Sveitsin uimala
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		13.00-13.30	Tehotreeni	Sveitsin uimala
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		16.15-17.00	Kahvakuulatreeni	Villatehtaan sisäpiha
to	27.6.	9.00-9.30	Kehonpainotreeni	Sveitsin uimala
		9.30-10.15	Kuntojumppa	Urheilupuisto
		10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		10.30-11.15	Kehonhuolto	Urheilupuisto
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		15.00-15.45	Porrastreeni	Sveitsin portaat
pe	28.6.	9.00-10.00	Porrastreeni	Sveitsin portaat
		10.00-10.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas
		10.30-11.30	Metsähölkä	Lähtö Sveitsin maja
		11.30-13.00	Walk in liikuntaneuvonta	Sveitsin uimala
		13.00-13.45	Tehotreeni	Sveitsin maja
		13.00-13.45	Puistojumppa	Parantolan puisto
		14.00-14.30	Vesijumppa	Sveitsin uimalan ulkoallas

Urheilupuisto, Urheilukatu 19

Välinetreeneihin & jumppiin omat välineet mukaan!

Parantolan puisto, Sandelininkatu 1

Sveitsin Maja, Härkävehmaankatu 8

Sveitsin kenttä, Aleksis Kiven katu 6

Sveitsin portaat, Härkävehmaankatu 8

Villatehtaan sisäpiha, Kankurinkatu 4-6

Padel Sveitsi, Hopeavuorentie 1

Usmin uimaranta, Usminjärventie 206

Sveitsin uimalan ulkoallas, Teerimäenkatu 6

Padel & Pickleball vuoro on varattava osoitteesta:

www.hyvinkaa.fi/ohjattuliikunta

Jos joudumme perumaan jumpan, niin ilmoitamme siitä Hyvinkään liikuntapalveluiden facebook sivulla! Laita tili siis seurantaan, niin pysyt ajan tasalla kaikista toiminnoistamme.