

Hollolan liikuntakalenteri kevät 2026

Maanantai

2.2.-27.4. (ei vko 9, ma 6.4.)



Klo 9.00-9.45 Miesten jumppa
Kiertoharjoittelu omaa kehoa ja välineitä vastuksena käyttäen. Myös lattiatasossa. Ohj. Kristi. Uimahallin monitoimisali.

Klo 10.00-10.45 Naisten jumppa
Kiertoharjoittelu omaa kehoa ja välineitä vastuksena käyttäen. Myös lattiatasossa. Ohj. Kristi. Uimahallin monitoimisali.

Klo 11.15-11.45 Tuolijumppatreffit
Pääkirjaston tapahtumatori.

Klo 11.30-12.15 Kehonhuolto
Liikkuvuus - ja tasapainoharjoituksia seisten ja lattiatasossa. Lopuksi rentoutus. Ohj. Elina. Judosali.

Klo 12.00-13.00 Kuntosaliopastus
Opastusta kuntosaliharjoittelun aloittamiseen. Sisältyy kuntosalin sisäänpääsymaksuun. Ohj. Auli. Uimahallin kuntosali.

Klo 13.00-13.45 Kevyt kuntopiiri
Lihaskunto - ja tasapainoharjoituksia ilman lattiatason liikkeitä kiertoarjoitteluna. Rauhalliset siirtymät. Ohj. Elina. Uimahallin monitoimisali.

Klo 14.00-14.45 Kuntopiiri
Lihaskunto - ja tasapainoharjoituksia seisten ja lattiatasossa kiertoarjoitteluna. Reippaat siirtymät. Ohj. Elina. Uimahallin monitoimisali.

Klo 16.15-17.00 Hydrobic
Tehokas vesiliikunta, jossa kaikki liikkeet suunniteltu musiikin rytmiin eri tempoja vaihdellen. Välineillä ja ilman. Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle puhelimitse, ei txt. Puh. 044 780 1320. Vain kausimaksu 25€. Ohj. Kristi. Uimahallin kaariallas.

Tiistai

3.2.-28.4. (ei vko 9)



Klo 7.00-7.30 ja 7.30-8.00 Vesijumppa
Tehokas vesijumppa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja. Uimahallin kaariallas.

Klo 8.30-9.15 Kevyt kuntojumppa
Lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia ilman lattiatason liikkeitä. Lopuksi 15 min kehonhuolto. Ohj. Kristi. Uimahallin monitoimisali.

Klo 9.30-10.15 Kuntojumppa
Lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia välineillä. Ohj. Elina. Uimahallin monitoimisali.

Klo 10.30-11.15 Kevyt latino
Tällä tunnilla ollaan lattaritunnelmissa helppojen askelien ja sarjojen kera. Soolona tanssien. Ei tarvitse aiempaa kokemusta. Ohj. Elina. Uimahallin monitoimisali.

Klo 12.00-13.00 Kuntosaliopastus
Opastusta kuntosaliharjoittelun aloittamiseen. Sisältyy kuntosalin sisäänpääsymaksuun. Ohj. Auli. Uimahallin kuntosali.

Klo 12.30-13.00 Tuolijumppatreffit
Pääkirjaston tapahtumatori.

Klo 15.00-15.30 ja 15.30-16.00 Vesijumppa
Tehokas vesijumppa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja. Uimahallin kaariallas.

Klo 16.15-17.00 Kuntojumppa
Reipas kuntojumppa, välineillä ja ilman. Ohj. Elina. Uimahallin monitoimisali.



Keskiviikko

4.2.-29.4. (ei vko 9)

Klo 10.45-11.30 Kuntopiiri
Lihaskunto - ja tasapainoharjoituksia seisten ja lattiatasossa kiertoarjoitteluna. Reippaat siirtymät. Ohj. Kristi. Uimahallin monitoimisali.

Klo 11.45-12.30 Kuntojumppa
Lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia seisten ja lattiatasossa. Ohj. Kristi. Uimahallin monitoimisali.

Klo 11.30-12.00 Kehonhuoltotreffit
Pääkirjaston tapahtumatori.

INFO

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin 15.1. klo 13.00 verkkokaupassa ja kirjaston tapahtumatorilla.

Avoimet vesijummat 30min 2€/krt + uimahallimaksu tai 15€ / 10 krt + uimahallimaksu.
Ryhmäliikunnat 25€ / kurssi.

Ajankohtaiset infot löydät nettisivuilta www.hollola.fi/vapaa-aika/liikunta/

Tuolijummat alkavat muista poiketen 12.1.2026, katso erillinen mainos.

Osoitteet

Uimahallin tilat - Terveystie 8,
15870 Hollola

Judosali - Soramäentie 31,
15880 Hollola

Hollolan pääkirjasto - Nuottikuja 2,
15870 Hollola

Lisätietoja:

Auli p. 0447801485
Elina p. 044 780 1293
Kristi p. 044 780 1320

Torstai

5.2.-30.4. (ei vko 9)



Klo 7.00-7.30 ja 7.30-8.00 Vesijumppa
Tehokas vesijumppa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja. Uimahallin kaariallas.

Klo 9.00-9.45 Kevyt tanssimix
Tanssillinen tunti helpoilla liikesarjoilla, jossa tulee paljon toistoja. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvitse. Ohj. Kristi. Uimahallin monitoimisali.

Klo 10.00-10.45 Kevyt kuntojumppa
Lihaskunto - ja tasapainoharjoituksia ilman lattiatason liikkeitä. Lopuksi 15 min kehonhuolto. Ohj. Kristi. Uimahallin monitoimisali.

Klo 11.30-12.00 Tuolijumppatreffit
Pääkirjaston tapahtumatori.

Klo 12.00-12.45, 13.00-13.45 ja klo 14.00-14.45 Hämeenkosken kuntosali
Ohjattu kuntosali laitteilla ja välineillä, kiertoarjoittelu. Huomioi, että tila ei ole esteetön. Ohj. Elina. Huhdintie 7.

Klo 13.00-13.30 Vesijumppa
Kevyempi vesijumppa välineillä ja ilman. Vaihtuva ohjaaja. Uimahallin kaariallas.

Klo 14.00-14.45 Kevyt kuntopiiri
Lihaskunto - ja tasapainoharjoituksia ilman lattiatason liikkeitä kiertoarjoitteluna. Rauhalliset siirtymät. Ohj. Kristi. Judosali.

Perjantai

6.2.-24.4. (ei vko 9, pe 3.4.)

Klo 8.30-9.15 Core + liikkuvuus
Kovatehoinen keskivartalojumppa lattiatasossa. Ohj. Auli. Uimahallin monitoimisali.



Klo 10.00-11.00 Toiminnallinen kuntosali
Tehokas kiertoarjoittelu välineitä ja kuntosalilaitteita käyttäen. Vaihtuva ohjaaja. Uimahallin kuntosali.

Klo 11.30-12.00 Tuolijumppatreffit
Pääkirjaston tapahtumatori.



Sunnuntai

Klo 10.00-11.00 Erityisryhmien uintivuoro
Vuoro toteutuu aina, kun uimahalli on avoinna. Omatoimista vesiliikuntaa. Vuoro on tarkoitettu ensisijaisesti erityisryhmille ja heidän perheille. Uimahalli.

Hollola