

HOLLOLAN AIKUISTEN LIIKUNTA- KALENTERI SYKSY 2026 - KEVÄT 2027

Hollola

Maanantai

7.9.26.-7.12.26 (ei vko 43)
11.1.27.-26.4.27. (ei vko 9, ei 29.3.)

Klo 11.30-12.00

Tuolijumppatreffit

Pääkirjaston tapahtumatori.
Maksuton. Ohj. Kristi

Klo 12.15-13.00 Kehonhuolto

Liikkuvuus-, tasapaino- ja
rentoutusharjoituksia.
Uimahallin monitoimisali.
Ohj. Elina

Klo 14-14.30 Kevyt vesijumppa

Kevyt vesijumppa välineillä ja
ilman. Uimahallin kaariallas.
Kiertävä ohjaaja.

Klo 14.30-15.00 Vesijumppa

Tehokas vesijumppa välineillä
ja ilman. Uimahallin kaariallas.
Kiertävä ohjaaja.

Klo 13.45-14.45

Kalliolan kuntopiiri

Lihaskunto- ja tasapaino-
liikkeitä. Loppuvenyttelyt
n. 10 min. Kalliolan koulun sali.
Ohj. Kristi. Rajaharjuntie 23.

Tiistai

8.9.26.-8.12.26 (ei vko 43)
12.1.27.-27.4.27. (ei vko 9)

Klo 7-7.30 ja 7.30-8

Vesijumppa

Tehokas vesijumppa välineillä
ja ilman. Uimahallin kaariallas.
Kiertävä ohjaaja.

Klo 9.30-10.15 Kuntojumppa

Lihaskunto- ja tasapaino-
liikkeitä. Reipas tahti.
Uimahallin monitoimisali.
Ohj. Elina

Klo 10.30-11.15

Kevyt kuntojumppa

Lihaskunto- ja tasapainoliikkeitä.
Ei lattiataston liikkeitä.
Uimahallin monitoimisali. Ohj. Elina

Klo 12.00-12.30

Tuolijumppatreffit

Pääkirjaston tapahtumatori.
Maksuton. Ohj. Kristi

Klo 12.45-13.30 Kuntojumppa

Lihaskunto- ja tasapainoliikkeitä.
Reipas tahti. Uimahallin
monitoimisali. Ohj. Taru

Klo 13-13.55 Ohjattu kuntosal

Lihaskuntoliikkeitä laitteilla ja
välineillä reippaassa tahdissa
kiertoharjoitteluna. Uimahallin
kuntosal. Ohj. Elina

Klo 14-14.55 Ohjattu kuntosal

Lihaskuntoliikkeitä laitteilla ja
välineillä reippaassa tahdissa
kiertoharjoitteluna. Uimahallin
kuntosal. Ohj. Elina

Keskiviikko

9.9.26.-9.12.26. (ei vko 43)
13.1.27.-28.4.27. (ei vko 9)

Klo 9-9.45 Miesten kuntopiiri

Lihaskunto- ja tasapaino-
liikkeitä. Reipas tahti.
Uimahallin monitoimisali.
Ohj. Kristi

Klo 10.-10.45 (UUTUUS)

Miesten kevyt kuntopiiri

Lihaskunto- ja
tasapainoliikkeitä. Ei lattiataston
liikkeitä. Uimahallin monitoimisali.
Ohj. Kristi

Klo 11-11.45 Tanssi Mix

Tanssillinen tunti soolona
tanssien. Uimahallin
monitoimisali. Ohj. Elina

Klo 12.15-12.45

Tuolijumppatreffit

Pääkirjaston tapahtumatori.
Maksuton. Ohj. Elina

Klo 16-16.45 Kuntojumppa

Tehokas lihaskuntotreeni
välineillä ja oman kehonpainolla.
Uimahallin monitoimisali. Ohj. Elina

● Matalan kynnyksen kevyt tunti.

● Reipas tunti, jossa liikkeitä
tehdään mahdollisesti myös
lattiatastossa.

● Raskas, hengästyttävä tunti.

Torstai

10.9.26.-10.12.26. (ei vko 43)
14.1.27.-29.4.27. (ei vko 9)

Klo 9-9.45, 10-10.45 ja 11-11.45 Hämeenkosken kuntosal

Lihaskuntoliikkeitä laitteilla ja
välineillä kiertoharjoitteluna.
Tila ei ole esteetön. Ohj. Elina.
Huhdintie 7.

Klo 9.45-10.30 Kuntopiiri

Lihaskunto- ja
tasapainoliikkeitä. Reipas
tahti. Uimahallin monitoimisali.
Ohj. Kristi

Klo 10.45-11.30

Kevyt kuntojumppa

Lihaskunto- ja tasapaino-
liikkeitä. Ei lattiataston
liikkeitä. Uimahallin
monitoimisali. Ohj. Kristi

Klo 12-12.30

Tuolijumppatreffit

Pääkirjaston tapahtuma-
tori. Maksuton. Ohj. Kristi

Klo 16.15-17 Hydrobic

Tehokas vesiliikunta, jossa
kaikki liikkeet suunniteltu
musiikin rytmiin eri
tempoja vaihdellen.
Uimahallin kaariallas.
Ohj. Kristi

Perjantai

11.9.26.-11.12.26. (ei vko 43)
15.1.27.-30.4.27. (ei vko 9, ei 26.3.)

Klo 10-10.55

Ohjattu kuntosal

Lihaskuntoliikkeitä laitteilla ja
välineillä reippaassa tahdissa
kiertoharjoitteluna. Uimahallin
kuntosal. Kiertävä ohjaaja.

Klo 11-11.55

Ohjattu kuntosal

Lihaskuntoliikkeitä laitteilla ja
välineillä reippaassa tahdissa
kiertoharjoitteluna. Uimahallin
kuntosal. Kiertävä ohjaaja.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa
VERKKOKAUPASSA

verkkokauppa.hollola.fi

TI 18.8. klo 9.00 ma-ke jumpat
ja klo 12.00 ke-pe jumpat.

Ilmoittautuminen PAIKAN PÄÄLLÄ
pääkirjaston tapahtumatorilla
KE 19.8. klo 10.00-12.00

Molemmille ilmoittautumispäiville on
vapaita paikkoja. Huom! Vesijumppiin
(paitsi hydrobic) ja tuolijumppa-
treffeihin ei ilmoittautumista.
Vesijumppiin mahtuu 25 hlöä
saapumisjärjestyksessä.
Tuolijumppatreffeihin mahtuu 50 hlöä.

HINNASTO

Ryhmäliikunnat & Hydrobic 25e / Syyskausi
Tuolijumppatreffit ovat maksuttomia.
Kevätkauden maksu tammikuussa.

Avoimet vesijumppat

30min 2e/krt + uimahallimaksu tai
16e/ 10krt + uimahallimaksu

LISÄTIETOJA

Liikunnanohjaaja Kristi 0447801320
Liikunnanohjaaja Elina 0447801293