

LIIKUNTAKALENTERI

HÄMEENLINNA	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
10 - 11	10.00-11.00 Kuntosaliohjaus		10.00-11.00 Kuntosaliohjaus		10.00-11.00 Kuntosaliohjaus
11 - 12			11-12 Varattu		
12 - 13	12-16.00 Avoin palloilu	12-16.00 Avoin palloilu	12-16.00 Avoin palloilu	12-16.00 Avoin palloilu	12-16.00 Avoin palloilu
13 - 14					
14 - 15					
15 - 16					
16 - 17	16.00-16.55 Zumba & Dance	16.00-16.45 Kahvakuula	16.00-17.00 Selkä-vatsa & ryhti	16.00-16.45 HIIT – syketreeni	
17 - 18	17.00-18.00 Kokokehon muokkaus	17.00-18.00 Toiminnallinen treeni		17.00-17.50 Vatsa-pakara kiinteytys	
18 - 19	18.30-20.00 Lentopallo	18.30-20.00 Sulkapallo	18.00-19.00 Varattu	18.00-19.00 Kehonhuolto	18.00-19.00 Syke&Lihäs (FS)
		18.30-19.30 Bodycombat (FS)			18.30-20.00 Koripallo
19 - 20			19.00-20.00 Kehonhuolto/ Kuntopiiri	19.00-20.15 Lentopallo	
20 - 21	20.00-21.45 Salibandy	20.00-21.45 Koripallo	20.00-21.45 Futsal	20.15-21.45 Salibandy	20.00-21.45 Futsal
HÄMEENLINNA	LAUANTAI	SUNNUNTAI			
12 - 13	12-14	12-14			
13 - 14	Salibandy	Käsipallo			
14 - 15	14-16	14-16			
15 - 16	Futsal	Koripallo			
16 - 17	16-18	16-18 Futsal			
17 - 18	Sulkapallo				
18 - 19	18-20 Lentopallo	18-20 Salibandy			
19 - 20		19-20 Bodybalance			

Liikuntahalli sekä kuntosali ovat avoinna Hamkin henkilökunnalle sekä HamkMovesin jäsenille joka päivä kello 6 – 22.

FitStation ryhmäliikuntatunnit Kuntoiluasema FitStationin tiloissa, osoitteessa Eteläkatu 1. Ilmoittautumiset tunneille kalenteri.fitstation.fi. HamkMovesilla on tunneille 10 kiintiöpaikkaa.

SPORTS CALENDAR

HÄMEENLINNA	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
10 - 11	10-11 Gym Instruction		10-11 Gym Instruction		10-11 Gym Instruction
11 - 12			Booked		
12 - 13	12-16.00 Open hours	12-16.00 Open hours	12-16.00 Open hours	12-16.00 Open hours	12-16.00 Open hours
13 - 14					
14 - 15					
15 - 16					
16 - 17	16.00-16.55 Zumba&Dance	16.00-16.45 Kettlebell	16.00-17.00 Back&Abs&Core	16.00-16.45 HIIT-training	
17 - 18	17.00-18.00 BodyShape	17.00-18.00 Functional workout		17.00-17.50 Abs&Bum&Core	
18 - 19	18.30-20.00 Volleyball	18.30-20.00 Badminton 18.30-19.30 BodyCombat (FS)	18.00-19.00 Booked	18.00-19.00 Body Maintain	18.00-19.00 Intensive Workout (Fitstation) 18.30-20.00 Basketball
19 - 20			19-20 Body Maintain/ Circuit	19-20.15 Volleyball	
20 - 21	20.00-21.45 Floorball	20-21.45 Basketball	20-21.45 Futsal	20.15-21.45 Floorball	20.00-21.45 Futsal

HÄMEENLINNA	SATURDAY	SUNDAY
12 - 13	12-14	12-14
13 - 14	Floorball	Handball
14 - 15	14-16	14-16
15 - 16	Futsal	Basketball
16 - 17	16-18	16-18
17 - 18	Badminton	Futsal
18 - 19	18-20 Volleyball	18-20 Floorball 19-20 BodyBalance (Fitstation)

Sport Arena and the gym are open every day for Hamk's Staff and HamkMoves members 6am – 10pm.

FitStation Workouts are organized by FitStation (Eteläkatu 1, Hämeenlinna). Registration in kalenteri.fitstation.fi. HamkMoves has 10 places for each Workout.