

Hamkin opiskelijoiden liikuntapalvelut 9.1.-30.4.2017

Maanantai			Tiistai			Keskiviikko			Torstai			Perjantai		
Kello	Laji	Paikka	Kello	Laji	Paikka	Kello	Laji	Paikka	Kello	Laji	Paikka	Kello	Laji	Paikka
12:00-16:00	Sulkapallo	Visamäki H Hämeenlinna	14:00-16:30	Sulkapallo	Visamäki H Hämeenlinna	12:00-16:00	Sulkapallo	Visamäki H Hämeenlinna	16:00-17:00	Liikuntasali- vuoro	Lukion Sali Valkeakoski	14:00-16:30	Sulkapallo	Visamäki H Hämeenlinna
16:00-18:00	Sähly	Visamäki H Hämeenlinna	16:00-17:00	Liikuntasali- vuoro	Lukion Sali Valkeakoski	16:00-17:00	Sähly	Visamäki H Hämeenlinna	16:00-17:00	Sähly	Hyrian Sali Riihimäki	16:30-20:00	Liikunta- salivuoro	Visamäki H Hämeenlinna
16:30-17:30	Ohjattu jumppa	Lahdensivu Hämeenlinna	16:00-18:00	Sähly	Hyrian Sali Riihimäki	16:00-17:00	Liikuntasali- vuoro	Yhteislyseo Forssa	16:30-19:00	Liikuntasali- vuoro	Visamäki H Hämeenlinna			
17:00-18:00	Liikuntasali- vuoro	Yhteislyseo Forssa	16:00-20:00	Ampumarata	Evo	16:30-17:30	Ohjattu jumppa	Lahdensivu Hämeenlinna	17:00-19:00	Sähly	Hattula, Lepaan liikuntasali			
18:00-19:30	Sähly	Hattula, Lepaan liikuntasali	17:30-19:00	Futsal	Visamäki H Hämeenlinna	17:00-19:30	Ammunta (ilma-ase)	Mustiala	17:00-19:00	Koripallo	Lahdensivu Hämeenlinna			
19:00-21:00	Palloiluvuoro	Sairio Hämeenlinna	17:00-18:30	Sähly	Lammin liikuntakeskus, Evo	17:30-18:30	Kuntotreeni	Hattula, Lepaan liikuntasali	19:00-21:00	Palloiluvuoro	Sairio Hämeenlinna			
			19:00-21:00	Palloiluvuoro	Sairio Hämeenlinna	17:00-19:00	Liikuntasali- vuoro	Visamäki H Hämeenlinna						
			20:30-22:00	Lentopallo	Visamäki H Hämeenlinna	19:00-21:00	Palloilu- vuoro	Sairio Hämeenlinna						

KUNTOSALIT

Evo (ilmainen):
ma-su klo. 07-22

Forssa/Vesihelmi (2,50€):
ma, ke, pe klo. 06-21
ti, to klo. 10-21
la klo. 10-18 ja su klo. 12-18

Hämeenlinna/Lahdensivu ja Visamäki (Ilmainen):
ma-pe klo. 09-16.30
Avainkortilla Hämeenlinnan molemmat salit:
ma-su klo. 06-23. Hinta 50€/vuosi.
Tilaukset: C-talon info tai tuula.rauhamaki@hamk.fi
Huom. Visamäen kuntosali on suljettu 1.6.-31.8.2017.

Lepaa (ilmainen):
ma-su klo. 07-23

Mustiala (ilmainen):
ma-su klo. 08-22

Riihimäki/Hyrian kuntosali (ilmainen):
ma-pe klo. 16-21
la-su klo. 8-21
Kulkukortin saa infosta.

Valkeakoski/Urheilutalo (2,30€):
ma, ke, pe klo. 08-20.30
ti, to klo. 06-20.30
la klo. 12-17
su klo. 09-17

UINTI

Forssan Vesihelmi (2,50 €):
ma, ke, pe klo. 06-21
ti, to klo. 10-21
la klo. 10-18
su klo. 12-18

Valkeakoski/Urheilutalon uimahalli (2,30 €):
ma, ke, pe klo. 08-20.30
ti, to klo. 06-20.30
la klo. 12-17
su klo. 09-17

MUUTA

- Mustialassa** on käytettävissä frisbeegolfrata
- Lepaalla** on golfkenttä, 9 väylää, opiskelijahinta 10 € / 9 väylää ja 16 € / 18 väylää
- Evolla** on kiintorastiverkosto. Kartoja saa infosta. Evolla on myös merkittyjä polkuja yhteensä noin 70 km. Myös laavuja ym.
- Evolla, Lepaalla ja Mustialassa** on järviuintimahdollisuus (saunat tilauksesta), valaistut kuntopolut ja talvella ladut.
- Kaikilta kampuksilta voi lainata liikuntavälineitä, varaukset: opiskelijaliikunta@hamk.fi
- Kirkkovenevaraukset: tuula.rauhamaki@hamk.fi
- Kaikilla kampuksilla on mahdollisuus saada henkilökohtaista liikuntaneuvontaa, yhteydenotot: opiskelijaliikunta@hamk.fi
- Opiskelijoiden SM-kisojen lajit ja aikataulut löytyvät: www.oll.fi/tapahtumat/opiskelijoiden-sm-kisat Ilmoittautumiset hyvissä ajoin ennen kisojaopiskelijaliikunta@hamk.fi
- HAMKO:n liikuntatapahtumat löytyvät osoitteesta www.hamko.fi

Lisätietoja liikuntapalveluista: jonna.kalliokoski@hamk.fi. Palvelut ja hinnat ovat vain HAMKin opiskelijoille!
Saadaksesi alennuksen, sinun pitää osoittaa henkilöllisyytesi ja voimassa oleva opiskeluoikeus, esim. HAMKOn jäsenkortti.

HAMK students sports services 9.1.-30.4.2017

Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday			Friday		
Time	Sport	Location	Time	Sport	Location	Time	Sport	Location	Time	Sport	Location	Time	Sport	Location
12:00-16:00	Badminton	Visamäki H Hämeenlinna	14:00-16:30	Badminton	Visamäki H Hämeenlinna	12:00-16:00	Badminton	Visamäki H Hämeenlinna	16:00-17:00	Gymnasium	Lukion Sali Valkeakoski	14:00-16:30	Badminton	Visamäki H Hämeenlinna
16:00-18:00	Floorball	Visamäki H Hämeenlinna	16:00-17:00	Gymnasium	Lukion Sali Valkeakoski	16:00-17:00	Floorball	Visamäki H Hämeenlinna	16:00-17:00	Floorball	Hyrian Sali Riihimäki	16:30-20:00	Gymnasium	Visamäki H Hämeenlinna
16:30-17:30	Muscle power exercise	Lahdensivu Hämeenlinna	16:00-18:00	Floorball	Hyrian Sali Riihimäki	16:00-17:00	Gymnasium	Yhteislyseo Forssa	16:30-19:00	Gymnasium	Visamäki H Hämeenlinna			
17:00-18:00	Gymnasium	Yhteislyseo Forssa	16:00-20:00	Shooting range	Evo	16:30-17:30	Muscle power exercise	Lahdensivu Hämeenlinna	17:00-19:00	Floorball	Hattula, Lepaan liikuntasali			
18:00-19:30	Floorball	Hattula, Lepaan liikuntasali	17:30-19:00	Futsal	Visamäki H Hämeenlinna	17:00-19:30	Shooting (air gun)	Mustiala	17:00-19:00	Basketball	Lahdensivu Hämeenlinna			
19:00-21:00	Ball games	Sairio Hämeenlinna	17:00-18:30	Floorball	Evo, Lammin liikuntakeskus	17:30-18:30	Fitness training	Hattula, Lepaan liikuntasali	19:00-21:00	Ball games	Sairio Hämeenlinna			
			19:00-21:00	Ball games	Sairio Hämeenlinna	17:00-19:00	Gymnasium	Visamäki H Hämeenlinna						
			20:30-22:00	Volleyball	Visamäki H Hämeenlinna	19:00-21:00	Ball games	Sairio Hämeenlinna						

GYMS

Evo (Free)
Mon – Sun 07-22

Forssa/Vesihelmi (2,50€)
Mon, Wed, Fri 06-21
Tue, Thurs 10-21
Sat 10-18 and Sun 12-18

Hämeenlinna /Lahdensivu & Visamäki (Free)
Mon – Fri 09-16:30
With keycard gyms are free to use every day
Mon – Sun klo 6-23 Price 50€/year.
Subscriptions from C-building info or tuula.rauhamaki@hamk.fi
Notice that: Visamäki gym is closed 1.6.-31.8.2017.

Lepaa (Free)
Mon – Sun 07-23

Mustiala (Free)
Mon – Sun 08-22

Riihimäki/Hyria Gym (free)
Mon – Fri 16-21
Sat – Sun 8-21
Access keys from the info

Valkeakoski/Urheilutalo (2,30€)
Mon, Wed, Fri 8-23
Tue, Thurs 6-20:30
Sat 12-17
Sun 9-17

SWIMMING

Forssan Vesihelmi (2,50€)
Mon, Wed, Fri 6-21
Tue, Thurs 10-21
Sat 10-18
Sun 12-18

Valkeakoski/Urheilutalon uimahalli (2,30€)
Mon, Wed, Fri 8-20:30
Tue, Thurs, 6-20:30
Sat 12-17
Sun 09-17

OTHER

- Fresbeegolf in **Mustiala**
- Lepaa** golfcourse: HAMK studentprice 10€/9 holes 16€/18 holes Evo control point network. Maps from info.
- Evo** marked path about 70 km. Also lean-to etc.
- Evo, Lepaa and Mustiala** all have lighted jogging paths and ski trails in winter.
- Evo, Lepaa and Mustiala** also have lake swim-mingoption (Sauna via reservations).
- From all campuses you can borrow sports equip-ment. Reservationsopiskelijaliikunta@hamk.fi
- Church boat reservations, tuula.rauhamaki@hamk.fi
- Personal exercise advice and tutoring, Contact: opiskelijaliikunta@hamk.fi.
- Students Finnish championship competitions sports and timetables be found: www.oll.fi/tapahtumat/opiskelijoiden-sm-kisat. Sign up early before competitions opiskelijaliikunta@hamk.fi.
- HAMKO sport happenings: www.hamko.fi

For more information on gym services: jonna.kalliokoski@hamk.fi. Services and prices are only for students of HAMK. In order to receive discount, you must prove you have an active right to study. For that, you need an identification card + Member card of HAMKO or an active student card.