



URHEILUHALLIT

Osallistu ystävänäpäivän arvontaan!

Arvomme kaikkien osallistuvien kesken 30 kpl Urheiluhallit -sydänheijastimia + 2 kpl tutustumislippua (uinti, ryhmäliikunta ja kuntosali).

Osallistuaksesi arvontaan toimi näin:

1. Mene osoitteeseen urheiluhallit.fi/arvonta
2. Kerro meille, miksi ystävän kanssa on kiva liikkua, sekä mihin Urheiluhallien lajiin toisit ystäväsi?

Voit osallistua arvontaan sivuilla 14.2. klo 23.59 asti. Arvonta suoritetaan 15.2. ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

OSALLISTU ARVONTAAN

P.S. Kalliossa järjestetään ystävänäpäiväinnit keskiviikkona 14.2. klo 14.00 alkaen. Hallilla teemakoristeet ja musiikkia, sekä altaalla uimaleluja. Tervetuloa!

**Helsingin kaupungin
erityisuimakorttikäytäntö
muuttuu 1.3.2024 alkaen**

Erityisuimakorttiin muutoksia

Erityisuimakortin voi hankkia 1.3.2024 Helsingin kaupungin uimahalleilta, jos asiakkaalla on jokin seuraavista todistuksista:

- EU:n vammaiskortti
- Liikkumisesteisen pysäköintitunnus
- Vammaisen pysäköintilupa
- Taksikortti, joka on myönnetty vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua varten
- Näkövammaiskortti

Ennen 1.3.2024 lunastetut erityisuimakortit ovat voimassa vanhoilla myöntämiskriteereillä vuoden uima-ajan ostopäivästä alkaen, eli korkeintaan 28.2.2025 saakka. Tämän jälkeen lisää uima-aikaa korttiin hankkiessaan asiakkaan tulee esittää jokin aiemmin mainituista todistuksista.

Urheiluhallien toimipisteet eivät myy erityisuimakortteja. Erityisuimakortteja myyvät Helsingin kaupungin toimipisteet löytyvät [täältä](#).

Kaikissa erityisuimakorttiin liittyvissä kysymyksissä ja palautteissa voi olla yhteydessä:

- erityisuimakkorttiasiakaspalveluun (sähköpostitse erityisuimakortti@hel.fi tai puhelimitse toimistosiihteeriin puh. 09 310 87509, puhelinajat ma ja to klo 14.00–16.00).
- Helsingin kaupungin uimahallilla (Itäkeskuksen uimahalli, Pirkkolan uimahalli, Jakomäen uimahalli) asioidessa kassahenkilökuntaan.

LUE UUTINEN



Tule kuntonyrkkeilyn jatkokurssille Pasilaan

Kuntonyrkkeilyn jatkokurssilla harjoitellaan vaativampia lyöntikombinaatioita ja -yhdistelmiä. Kurssin alussa harjoittelun teho ja intensiteetti pidetään sopivana, jotta eri lähtökohdista lähtevien kurssilaisten on mahdollista sopeutua fyysiseen kuormitukseen.

Kurssi soveltuu alkeiskurssin käyneille ja aiemmin nyrkkeilyä tai muita kamppailulajeja harrastaneille. Saat kurssilta hyvät valmiudet kamppailulajien jatkamiseen kuntonyrkkeily- tai kuntopotkunyrkkeilytunneilla.

Kuntonyrkkeilyn jatkokurssi Pasilassa 29.2.–18.4. torstaisin klo 19.15–20.15

Hinta: 84 € / 8 krt

LUE LISÄÄ KURSSISTA



Tutustu kuntosaliin -kurssit nuorille ja aikuisille

Tutustu kuntosaliin -kurssimme on suunniteltu sekä vasta-alkajille että niille kuntosalikävijöille, jotka kaipaavat lisävinkkejä harjoitteluun. Ammattilaisen opastuksessa opit oikeat asennot, liikeradat sekä laitteiden käytön, jotta voit kurssin jälkeen jatkaa treenaamista itsenäisesti. Jokainen osallistuja saa myös oman perusohjelman.

Tutustu kuntosaliin:

Tutustu kuntosaliin, Mäkelänrinne 28.2.–6.3. klo 15.00–17.00

Tutustu kuntosaliin, Vuosaari 3.–24.3. klo 13.00–14.00

Tutustu kuntosaliin, Töölö 12.3.–2.4. klo 14.00–15.00

Hinta: 59 € / 2 krt 120 min tai 4 krt 60 min

Tutustu kuntosaliin nuoret (13–15 -vuotiaat):

Tutustu kuntosaliin, Töölö 19.–22.2. klo 13.00–14.00

Tutustu kuntosaliin, Töölö 19.–22.2. klo 14.15–15.15

Tutustu kuntosaliin, Malmi 21.–22.2. klo 12.00–14.00

Tutustu kuntosaliin, Mäkelänrinne 4.–11.3. klo 14.45–16.45

Hinta: 44 € / 2 krt 120 min tai 4 krt 60 min

[LUE LISÄÄ KURSSEISTA](#)



Rentoudu sointukylvyssä

Sointukylpy on rentoutumishetki – hetki, jonka aikana ei tarvitse suorittaa tai stressata. Tunnilla istutaan tai maataan rennosti jooga-alustalla, ja ohjaaja soittaa erilaisia metallisia, käsin taottuja maljoja. Sinä saat keskittyä vain itseesi ja omaan olotilaasi. Maljat, symbaalit ja gongit kumisevat ympärilläsi lempeästi ja hellivät sekä kehoasi että mieltäsi. Tunnilla pääset rentoutumaan ja kylpemään äänten luomissa mielikuvissa.

HELMIKUUN SOINTUKYLVYT:

Töölö ti 13.2. klo 19.45–20.45

Pasila ma 19.2. klo 19.00–20.00

Malmi ti 27.2. klo 19.00–20.00

Hinta: 20 € / tunti

[LUE LISÄÄ SOINTUKYLVYSTÄ](#)

[Uinti](#) [Ryhmäliikunta](#) [Kuntosali](#) [Aukioloajat](#) [Hinnat](#) [Varaa & Osta](#)

URHEILUHALLIT SOSIAALISESSA MEDIASSA



URHEILUHALLIT

KALLIO | KONTULA | MALMI | MÄKELÄNRINNE | PASILA | SILTAMÄKI | TÖÖLÖ | VUOSAARI

Tähän asiakaskirjeeseen ei voi vastata.
Mikäli haluat peruuttaa asiakaskirjeen, klikkaa tästä.

Powered by Postiviidakko™ | Osoitelähde: Urheiluhallit Oy:n asiakasrekisteri