

# SOVELTAVA LIIKUNTA KEVÄT 2021

## ERITYISLIIKUNTA Forssa, Tammela, Jokioinen, Humppila, Ypäjä



### Allasjummat Vesihelmen terapia-altaalla:

**Maanantaisin klo 13.15 - 14.00** Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 15.2.-24.5 (ei 22.2., 1.3., 5.4.)

**Tiistaisin klo 13.15-13.45 30 min.** Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla 16.2.-25.5. (ei 23.2., 2.3.)

**Tiistaisin klo 17.45-18.30** Työkäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto. Ajalla 16.2.-25.5. (ei 23.2., 2.3.)

**Keskiviikkoisin klo 14.45-15.30** Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairaus. Ajalla 17.2.-26.5. (ei 24.2., 3.3.)

**Torstaisin klo 11.45 - 12.30** Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 18.2.-27.5. (ei 25.2., 4.3., 13.5.)

**Torstaisin klo 16.15.-17.00** Työkäisille ja ikäihmisille. Ajalla 18.2.-27.5. (ei 25.2., 4.3., 13.5.)

**EI ILMOITTAUTUMISTA!** Allasryhmien hinta 5€/kerta tai jumppasetelit 50€/11 kertaa, allasjumppa 30 min. 4€/kerta tai 40€/11 kertaa. Seteleitä myy Vesihelmi.

### Lavis-lavatanssijummat Vesihelmen liikuntasalissa:

**Maanantaisin klo 16.30-17.15** Ajalla 15.2.-17.5. (ei 1.3., 5.4.)

**Torstaisin klo 10.30-11.15** Ajalla 18.2.-20.5. (ei 4.3., 13.5.)

**EI ILMOITTAUTUMISTA!** Lavisten hinta 5€/kerta tai jumppasetelit 50€/11 kertaa.

### Ikäihmiset voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät:

**Tyykihovin seniorikuntosali** maanantaisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 15.2.-24.5. (ei 1.3., 5.4.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

**Tyykihovin seniorikuntosali** keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 17.2.-26.5. (ei 3.3.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

**Vesihelmen liikuntasali voima- ja tasapainoharjoittelua** keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 17.2.-26.5. (ei 3.3.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

**RYHMIIN VOI TIEDUSTELLA PAIKKOJA** p. 03 41415646/ Polo.

**TUOLIJUMPPAA** Tehtaankoululla torstaisin klo 13.00-13.45. Ajalla 18.2.-27.5. (ei 4.3., 13.5.) Hinta 4€/kerta, laskutetaan jälkikäteen. EI ILMOITTAUTUMISTA!

**TEHOHARJOITTELUYHMÄ** Tyykihovin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa **10 viikkoa** maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00. Alkaen ma 8.3. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. **ILMOITTAUDU! Pe 26.2. mennessä** p. 03 41415646/ Polo tai [sirpa.polo@forssa.fi](mailto:sirpa.polo@forssa.fi)

### Kehitysvammaiset:

**Vesiliikuntaa** Vesihelmen terapia-altaalla joka toinen torstai klo 17.45-18.30 (vesi ylhäällä). Ryhmäpäivät: 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5. Hinta 30€/keväät, laskutetaan.

**Kuntosali** Tyykihovin seniorikuntosalilla jatkuu syksyllä 2021.

**RYHMÄÄN ILMOITTAUTUMINEN pe 19.2. klo 10-12** p. 03 41415646/ Polo

### Muut ryhmät:

**Keilaus** Forssan keilahallilla tiistaisin klo 15.00-16.00. Ajalla 16.2.-18.5. Hinta 4€ sisältää kengät, pallon ja ohjauksen aloittelijoille.

Tiedustelut p. 050 3122199/Keilahalli. EI ILMOITTAUTUMISTA!

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan niiden väestöryhmien liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoittumisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista. LISÄTIETOJA p. 03 41415646/ Sirpa Polo. Ryhmiin voi tiedustella paikkoja kesken kaudenkin. Ryhmät omavastuullisia. Rastita oma nimesi joka kerta kassalla olevaan listaan! Ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä! Esitteet ja kalenterit löytyvät myös netistä: [www.forssa.fi/liikuntaryhmat](http://www.forssa.fi/liikuntaryhmat)