

# 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 1.2.-24.5 (ei 22.2., 1.3., 5.4.)

**Tiistaisin klo 13.15-13.45 30 min.** Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla 2.2.-25.5. (ei 23.2., 2.3.)

**Tiistaisin klo 17.45-18.30** Työkäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto. Ajalla 2.2.-25.5. (ei 23.2., 2.3.)

**Keskiviikkoisin klo 14.45-15.30** Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairaus. Ajalla 3.2.-26.5. (ei 24.2., 3.3.)

**Torstaisin klo 11.45 - 12.30** Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 4.2.-27.5. (ei 25.2., 4.3., 13.5.)

**Torstaisin klo 16.15.-17.00** Työkäisille ja ikäihmisille. Ajalla 4.2.-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 1.2.-17.5. (ei 1.3., 5.4.)

**Torstaisin klo 10.30-11.15** Ajalla 4.2.-20.5. (ei 4.3., 13.5.)

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

### Ikäihmiset voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät:

**Tyykiovon seniorikuntosali** maanantaisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 1.2.-24.5. (ei 1.3., 5.4.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

**Tyykiovon seniorikuntosali** keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 3.2.-26.5. (ei 3.3.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

**Vesihelmen liikuntasali voima- ja tasapainoharjoittelua** keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 3.2.-26.5. (ei 3.3.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

**RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN to 28.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Polo.** Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

**TUOLIJUMPPAA Tehtaankoululla** torstaisin klo 13.00-13.45. Ajalla 4.2.-27.5. (ei 4.3., 13.5.) Hinta 4€/kerta, laskutetaan jälkikäteen. EI ILMOITTAUTUMISTA!

**TEHOHARJOITTELUYHMÄ Tyykiovon seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa** maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00. Alkaen ma 8.2. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. **ILMOITTAUDU! Pe 5.2. 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: 11.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5. Hinta 35€/keväät, laskutetaan.

**Kuntosali** Tyykiovon seniorikuntosalilla jatkuu syksyllä 2021.

**RYHMÄÄN ILMOITTAUTUMINEN pe 29.1. klo 10-12 p. 03 41415646/ Polo**

### Muut ryhmät:

**Keilaus** Forssan keilahallilla tiistaisin klo 15.00-16.00. Ajalla 2.2.-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)