

SOVELTAVA LIIKUNTA KEVÄT 2021/

Forssan liikuntatoimen ikäihmisten liikuntaryhmät



VESIHELMESSÄ:

Vertaisohjatut KUNTOSALIRYHMÄT

- Maanantaisin klo 13.00-14.00 ajalla 18.1.-24.5. (ei 5.4.)
- Keskiviikkoisin klo 10.00-11.00 ajalla 20.1.-26.5.
- Perjantaisin klo 9.00-10.00 ajalla 22.1.-28.5. (ei 2.4.)

Alle 70 -vuotiaat: hinta 4 €/ kerta tai 40 €/11 kerran jumppasetelivihko.

Yli 70 -vuotiaat: 2 € / kerta . Maksut kassalle + rasti vihkoon.

Vertaisohjatut KIERTO HARJOITTELUKUNTOSALILLA

- Maanantaisin klo 10.00-11.00 ajalla 18.1.-24.5. (ei 5.4.)

Hinta 4 €/ kerta tai 40€/ 11 kerran jumppasetelivihko maksetaan kassalle + rasti vihkoon. Tarkoitettu henkilöille joille kuntosaliharjoittelu jo tuttua.

VESIVYÖJUOKSU kuntouintialtaalla

- Maanantaisin klo 11.00 -11.45 ajalla 18.1.-24.5. (ei 22.2., 1.3., 5.4.)
- Perjantaisin klo 16.15-17.00 ajalla 22.1.-21.5. (ei 26.2., 5.3., 2.4., 30.4.)

Hinta 5€/ kerta tai 50€/ 11 kerran jumppasetelivihko. Maksut kassalle + rasti vihkoon. Ohjaaja Meeli Pauska.

KEVYT VESI JUMPPA 30 min. terapia-altaalla

Tiistaisin klo 13.15-13.45. Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla 19.1.-25.5. (ei 23.2., 2.3.). Hinta 4€/ krt tai 40 €/ 11 kerran jumppasetelivihko. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon. Ohjaaja Meeli Pauska.

LAVATANSSI JUMPPA liikuntasalissa

- Maanantaisin klo 16.30-17.15 ajalla 18.1.-10.5. (ei 1.3., 5.4.)
- Torstaisin klo 10.30-11.15 ajalla 21.1.-6.5. (ei 4.3.).

Hinta 5€/ krt tai 50€/ 11 kerran jumppasetelivihko. Maksut kassalle + rasti vihkoon. Ohjaaja Sirpa Polo.

JUMPPIEN JÄLKEEN UINTI LISÄMAKSUSTA 3 €!

LISÄÄ RYHMIÄ LÖYDÄT ERITYISLIIKUNNAN ESITTEESTÄ!

MUUT RYHMÄT:

JOOGA (ikäihmisille ja työttömille) seurakuntatalon liikuntasalissa

- Maanantaisin klo 11-12.30, 1.2. -26.4. (ei 1.3., 5.4.)
- Keskiviikkoisin klo 15-16.30 3.2.-21.4. (ei 3.3.)

Hinta: 4 €:n jumppaseteli/ krt. Jumppasetelivihkoja (11 kpl=40 €) myy Vesihelmen kassa. Ohjaaja Ritva Simola.

Varustus joustava asu, pyyhe ja oma alusta. Ilmoittaudu p. 03- 41415645/Pauliina

SENIORITANSSIA järjestöjentalolla (Kuhalankatu 17)

Maanantaisin klo 11.00-12.00 ajalla 18.1.-17.5. (ei 5.4.) Vetäjä Elmi Huusela.

Hinta 2 € sis. kahvin.

BOCCIAA salibandyhallissa (Turuntie 38)

- Tiistaisin klo 10.00-11.30 ajalla 19.1.-18.5. Vetäjä Jaakko Arvela.
- Keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 ajalla 20.1.- 19.5. Vetäjä Aimo Jaakkola.

Hinta 15 €/ kevät, laskutetaan jälkikäteen.

IKÄIHMISTEN VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU RYHMÄT:

- Tyykivon seniorikuntosali maanantaisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 18.1.- 24.5. (ei 1.3., 5.4.) Hinta 5€/ kerta, laskutetaan jälkikäteen!
- Tyykivon seniorikuntosali keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 20.1.-26.5. (ei 3.3.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen!
- Vesihelmen liikuntasali voima- ja tasapainoharjoittelua keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 20.1.-26.5. (ei 3.3.) Hinta 5€/ kerta, laskutetaan jälkikäteen!
-> RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN to 14.1. klo 10-14 p.03 4141 5646/Sirpa Polo.

- TEHO HARJOITTELU RYHMÄ Tyykivon seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00, alk. ma 25.1. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. Ilmoittaudu 22.1. menn. Sirpalle.

- TUOLIJUMPPAA Tehtaankoululla torstaisin klo 13-13.45 ajalla 21.1.-27.5. (ei 4.3., 13.5.). Hinta 4 €, laskutetaan jälkikäteen. Ei ennakkoilmoittautumista.

ILTAPÄIVÄTANSSIT järjestöjentalolla (Kuhalankatu 17)

Torstaisin klo 13.00-16.00, alkavat erikseen ilmoitettuna ajankohtana. Hinta 10 €

Kaikki ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä ja sopivat aloittelijoille.

Ryhmät omavastuullisia. Lisätietoja liikuntatoimesta p. 03 4141 5645/Pauliina Jolanki, p. 03 4141 5646/ Sirpa Polo. Esitteet ja tarjontakalenterit löytyvät myös netistä www.forssa.fi/liikuntaryhmat