

# SOVELTAVA LIIKUNTA KEVÄT 2021/ Forssan liikuntatoimen ikäihmisten liikuntaryhmät



## VESIHELMESSÄ:

### Vertaisohjatut KUNTOSALIRYHMÄT

- **Maanantaisin klo 13.00-14.00** ajalla 1.2.-24.5. (ei 5.4.)
- **Keskiviikkoisin klo 10.00-11.00** ajalla 3.2.-26.5.
- **Perjantaisin klo 9.00-10.00** ajalla 5.2.-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 1.2.-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 1.2.-24.5. (ei 22.2., 1.3., 5.4.)
- **Perjantaisin klo 16.15-17.00** ajalla 5.2.-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 2.2.-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 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.). 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 1.2.-17.5. (ei 5.4.) Vetäjä Elmi Huusela.

Hinta 2 € sis. kahvin.

### BOCCIAA salibandyhallissa (Turuntie 38)

- **Tiistaisin klo 10.00-11.30** ajalla 2.2.-18.5. Vetäjä Jaakko Arvela.
- **Keskiviikkoisin klo 10.00-11.30** ajalla 3.2.- 19.5. Vetäjä Aimo Jaakkola.

Hinta 1 €/ kerta.

### IKÄIHMISTEN VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU RYHMÄT:

- **Tyykivohin 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!
- **Tyykivohin 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 4141 5646/Sirpa Polo.
- **TEHO HARJOITTELU RYHMÄ Tyykivohin seniorikuntosalilla** kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa **maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00**, alk. ma 8.2. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. Ilmoittaudu 5.2. menn. Sirpalle.
- **TUOLIJUMPPAA Tehtaankoululla torstaisin klo 13-13.45** ajalla 4.2.-27.5. (ei 4.3., 13.5.). Hinta 4 €, laskutetaan jälkikäteen. Ei ennakkoilmoittautumista.

### 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](http://www.forssa.fi/liikuntaryhmat)