

TYÖIKÄISTEN JA IKÄIHMISTEN OHJATTU LIIKUNTA

KEVÄT 2025 (7.1-9.5.2025.)



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8.30-9.30 AAMUPILATES VESIHELMI (2 krs.)	11.30-12.30 OHJATTU KUNTOSALI KIERTOHarjoittelu VESIHELMI	10.00-11.00 VERTAISOHJATTU KUNTOSALI VESIHELMI	11.15-12.00 LAVIS VESIHELMI (2 krs.)	9.00-10.00 VERTAISOHJATTU KUNTOSALI VESIHELMI (2 krs.)
9.30-10.15 TASAPAINOJUMPPA VESIHELMI (2 krs.)	13.15-13.45 VESIJUMPPA (30 MIN) VESIHELMI	13.15-14.00 VESIJUMPPA VESIHELMI	11.30-12.30 VERTAISOHJATTU KUNTOSALI- KIERTOHarjoittelu VESIHELMI	10.30-11.30 VETREÄT VESIHELMI (2 krs.)
10.00-11.00 VERTAISOHJATTU KUNTOSALI- KIERTOHarjoittelu VESIHELMI	17.00-18.00 KUNTOSALI- KIERTOHarjoittelu VESIHELMI	14.45-15.30 VESIJUMPPA VESIHELMI	11.45-12.30 VESIJUMPPA VESIHELMI	14.15-15.00 VESIVYÖJUOKSU VESIHELMI
11.00-11.45 VESIVYÖJUOKSU VESIHELMI	17.45-18.30 VESIJUMPPA VESIHELMI	15.00-16.30 JOOGA (8.1-26.3) SEURAKUNTATALON LIIKUNTASALI	16.15-17.00 VESIJUMPPA VESIHELMI	17.00-18.00 KUNTOSALI- KIERTOHarjoittelu VESIHELMI
13.00-14.00 VERTAISOHJATTU KUNTOSALI VESIHELMI	19.00-20.00 KUNTOSALI- KIERTOHarjoittelu VESIHELMI	17.15-18.00 VESIVYÖJUOKSU VESIHELMI		
13.15-14.00 VESIJUMPPA VESIHELMI		17.15-18.15 RASVANPOLTTO- JUMPPA (2 krs.) VESIHELMI		
16.15-17.00 VESIJUMPPA VESIHELMI				
18.30-19.30 PERUSJUMPPA PAAVOLAN NUORISOTILA				

TUNTISUOSITUKSET

TYÖIKÄISET

IKÄIHMISET

KAIKKI



TYÖIKÄISTEN JA IKÄIHMISTEN OHJATTU LIIKUNTA KEVÄT 2025 (7.1-9.5.2025.)



ESITTELY

Forssan kaupungin liikuntapalvelut järjestää monipuolisesti erilaisia ohjattuja ryhmiä. Tästä esitteestä löydät työikäisten ja ikäihmisten ohjatut liikuntatunnit. Pääsääntöisesti tunteja järjestetään Viihdeuimala Vesihelmen tiloissa.

Kaikki tunnit ovat avoimia tunteja, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.

Tunnit ovat omavastuullisia.

Pilates, tasapainojumppa, Lavis, rasvanpolttojumppa ja Vetreät pidetään Vesihelmen yläkerran liikuntasalissa (2 krs.) Vesijumppat pidetään terapia-altaassa ja vesivyojuoksut kuntouintialtaan syvässä päässä. Ohjatut kuntosalit ja kiertoarjoittelut pidetään Vesihelmen kuntosalilla. Osa tunneista myös eri paikoissa, ne ilmoitettu lukkarissa erikseen.

Tervetuloa tunneille!

HINNASTO

5 € / jumppaseteli
50 € / jumppasetelivihko
(sis. 11 kertaa)

Työttömät
3 € / kerta

Todistus esitettävä maksun yhteydessä.

Vertaisohjatut kuntosalit ja
kiertoarjoittelut sekä tiistain klo 13.15
vesijumppa

4 € / jumppaseteli
40 € / jumppasetelivihko
(sis. 11 kertaa)

Yli 70-vuotiaat 2 € vertaisohjattuun
kuntosaliin.

Jumppasetelit ostettavissa Vesihelmen
kassalta.

POIKKEUKSET AIKATAULUIHIN

VIIKOLLA 8 EI VESIJUMPPIA.
VIIKOLLA 9 EI TUNTEJA.
PE 18.4 EI TUNTEJA.
MA 21.4 EI TUNTEJA.
KE 30.4 EI TUNTEJA.
TO 1.5 EI TUNTEJA.

LISÄTIEDOT

Pauliina Jolanki
p. 050 558 2645/
pauliina.jolanki@forssa.fi
TAI

Henna Vikman-Heikkilä
p. 040 1591 237/
henna.vikman-heikkila@forssa.fi

Kaikki ryhmät löytyvät myös netistä:
forssa.fi/liikuntaryhmat

