



TAMMELA



YPAJA



**SOVELTAVA LIIKUNTA**  
**LIIKUNTAKALENTERI**  
**ERITYISRYHMILLE JA IKÄIHMISILLE**

**SYKSY 2024**



# Sisältö

## Forssa

Tervetuloa liikkumaan.....	3
Kalenterin käyttö ja tarkoitus.....	3
Kuntokaudet.....	3
Yhteystiedot.....	4
Erityisliikuntaryhmät.....	5
➤ Allasryhmät.....	5
➤ Ohjeita allasryhmään tulijalle.....	7
➤ Voima- ja tasapainoharjoittelu.....	7
➤ Kehitysvammaiset.....	9
➤ Muut ryhmät.....	9
Forssan liikuntatoimen ryhmät.....	11
➤ Kuntosaliryhmät.....	11
➤ Vesivyöjuoksu.....	12
➤ Muut ryhmät.....	13
➤ Pelit.....	13
Järjestöjen ja seurojen ryhmät Forssassa.....	13
➤ Heikanrinteen kuntosali.....	13
➤ Tyykihovin seniorikuntosali.....	14
➤ Jumpat ja tanssit.....	15
➤ Pelit.....	17
➤ Muut ryhmät.....	18
Muiden tahojen tarjoamat ryhmät Forssassa.....	19

## Tammela

Yhteystiedot.....	22
➤ Tasapainokoulut.....	23
➤ Kuntosaliryhmät.....	23
➤ Kylien jumpat.....	24
➤ Kuntojumpat.....	25
➤ Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät.....	26
➤ Muut ryhmät.....	26

## Jokioinen

Yhteystiedot.....	27
➤ Kunnan liikuntaryhmät.....	28
➤ Jokiläänin kansalaisopiston ryhmät.....	29
➤ Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät.....	30
➤ Jokioisten kuntokeskus.....	31

## Ypäjä

Yhteystiedot.....	32
➤ Palveluita.....	33
➤ OmaHämeen hyvinvointialueen yhteystiedot, ryhmät.....	33
➤ Ypäjän Yllätys ry yhteystiedot, ryhmät.....	34
➤ Jokiläänin kansalaisopiston ryhmät.....	38
➤ MLL Ypäjän paikallisyhdistyksen ryhmät.....	40

## Humppila

➤ Kunnan liikuntaryhmät, liikuntaneuvonta.....	41
--	----

# TERVETULOA LIIKKUMAAN!

Forssan kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat monipuolista ohjaustoimintaa ikäihmisille ja erityisryhmille. Tästä esitteestä löydät liikuntaryhmät, joiden tavoitteena on ylläpitää tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, mutta tarjota myös iloa ja virkistystä sekä antaa mahdollisuuksia uusien tuttavuuksien solmimiseen.

Ryhmät ovat tarkoitettu sekä naisille että miehille. Erityisliikuntaryhmät soveltuvat vammaisille, toimintakyvyltään heikentyneille ja pitkäaikaissairaille aikuisille ja lapsille.

Ryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omien kykyjensä ja voimavarojensa mukaan omalla vastuullaan.

## Kalenterin käyttö ja tarkoitus

Tämän liikuntakalenterin tarkoituksena on helpottaa liikuntaryhmien löytämistä ja itselle sopivan ryhmän valintaa.

Osassa ryhmistä vaaditaan ennakoilmoittautuminen ja osassa ryhmistä voi käydä kertamaksulla tai jumppaseteleillä. Tarkemmat tiedot ryhmästä ja ilmoittautumisesta löytyvät erikseen jokaisen ryhmän kohdalta.

Jumppaseteleitä myy Vesihelmen kassa.

Erityisliikuntaryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä ja ovat avoimia myös tammelalaisille, jokioislaisille, humppilalaisille ja ypäjälaisille ellei toisin mainita.

Ryhmät löytyvät myös netistä [www.forssa.fi /liikuntaryhmat](http://www.forssa.fi/liikuntaryhmat).

Lisätietoa erityis- ja ikäihmisten ryhmistä ja apua oman ryhmäsi valinnassa saat oman kuntasi liikuntapalveluista tai erityisliikunnanohjaajalta [sirpa.polo@forssa.fi](mailto:sirpa.polo@forssa.fi) p. 03 4141 5646

**HUOM! Tästä liikuntakalenterista löydät myös Tammelan, Jokioisten, Ypäjän ja Humppilan liikuntatarjonnan.**

## Kuntokaudet

Lounais-Hämeen kunnat järjestävät yhteistyössä kuntokausia ympäri vuoden. Tammi-huhtikuussa on Talven kuntokausi, touko-elokuussa Kevät-kesä kuntokausi ja syys-joulukuussa on Syksyn kuntokausi.

Uuteen kuntokauteen siirryttäessä järjestetään kuntokausien avaustilaisuuksia, joissa jaetaan kortteja ja esitteitä. Kuntokausista tiedotetaan mm. Forssan Lehdessä.

Kuntokausien päätyttyä suoritetaan arvonnat kuntokorttien palauttaneiden sekä kuntolaatikoilla käyneiden kesken (kuntolaatikat Forssassa ja Tammelassa).

Kuntokortteja on saatavissa kunnanvirastoilta ja Vesihelmestä.

Vähintään 30 min. kestävä liikunta (myös arkiliikunta) hyväksytään. **HUOM! Kuntokorttien käyttö ei edellytä kuntolaatikoilla käyntejä.**

Kuntolaatikoiden sijainnit ja lisätietoa kuntokausista saa kuntien liikuntapalveluista.



## Forssan liikuntatoimen yhteystietoja

**Forssan kaupungintalo**  
**Turuntie 18 30100 FORSSA**

**Pauliina Jolanki**

Puh. 4141 5645, gsm 050 5582 645  
Liikuntapäällikkö  
[etunimi.sukunimi@forssa.fi](mailto:etunimi.sukunimi@forssa.fi)

**Sirpa Polo**

Puh. 4141 5646, gsm 040 523 8310  
Erityisliikunnanohjaaja  
[etunimi.sukunimi@forssa.fi](mailto:etunimi.sukunimi@forssa.fi)

**Henna Vikman-Heikkilä**

gsm 040 159 1237  
Hankekoordinaattori Forssa liikkeelle hanke  
[etunimi.sukunimi@forssa.fi](mailto:etunimi.sukunimi@forssa.fi)



## ERITYISLIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät ovat avoimia myös tammelalaisille, jokioislaisille, humppilalaisille ja ypäjäläisille ellei toisin mainita.

Lisätietoja ryhmistä saat erityisliikunnanohjaajalta Sirpa Polo p. 03 4141 5646.

Ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä.

## ALLASRYHMÄT

**Vesihelmessä terapia-altaalla** os. Eteläinen Puistokatu 2

**Vesijumppa maanantaisin klo 13.15–14.00  
ajalla 26.8.-16.12.2024 (EI 14.10.)**



- Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Vesijumppa maanantaisin klo 16.15-17.00**

**ajalla 26.8.-16.12.2024 (EI 14.10.)**

- **Ryhmä on tarkoitettu työikäisille**
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana Liisa Ojala
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Vesijumppa 30 min. tiistaisin klo 13.15–13.45**

**ajalla 27.8.-17.12.2024 (EI 15.10.)**

- Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai jokin pitkäaikaissairaus, joka vaikuttaa liikkumiseen.
- Ryhmässä harjoitetaan koko kehoa kokonaisvaltaisesti kevyin harjoituksin. Tavoitteena on tukea terveyttä ja toimintakykyä. Ryhmässä ei käytetä välineitä.
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hintaa 4€ / kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Vesijumppa tiistaisin klo 17.45-18.30  
ajalla 27.8.-17.12.2024 (EI 15.10.)**

- Ryhmä on tarkoitettu työikäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto.
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Vesijumppa keskiviikkoisin klo 13.15-14.00  
ajalla 28.8.-18.12.2024 (EI 16.10.)**

- Henkilöille, joilla lieviä toimintakyvyn ongelmia, työikäisille ja työttömille.
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Vesijumppa keskiviikkoisin klo 14.45-15.30  
ajalla 28.8.-18.12.2024 (EI 16.10.)**

- Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairauksia.
- Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä ylläpidetään nivelten liikkuvuutta.
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Vesijumppa torstaisin klo 11.45-12.30  
ajalla 29.8.-19.12.2024 (EI 17.10.)**

- Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista

**Vesijumppa torstaisin klo 16.15-17.00  
ajalla 29.8.-19.12.2024 (EI 17.10.)**

- Ryhmä sopii työikäisille ja ikäihmisille, joilla tuki- ja liikuntaelinvaivoja.
- Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä tuetaan toimintakykyä.
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana Henna Vikman-Heikkilä

- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

## **JUMPPASETELEITÄ MYY VESIHELMEN KASSA!**

**UINTI ryhmää ennen tai jälkeen 3 €.**

# **OHJEITA ALLASRYHMÄÄN TULIJALLE**

Allasryhmiin ei tarvitse ilmoittautua ja saat käydä vapaasti haluamissasi ryhmissä, vaikka useamman kerran viikossa.

Muistathan, että jokainen liikkuu ryhmissä omien kykyjensä mukaan ja omalla vastuullaan.

Vesihelmen kassalta voit ostaa jumppaseteleitä, jotka ovat voimassa 2024 – 2025.

Kassalta löytyy nimilista, johon ensimmäisellä kerralla kirjoitat nimesi ja kotikuntasi (tiedot tarvitaan tilastointia varten), jatkossa rastita oma nimesi joka kerta. Ryhmämaksu suoritetaan kassalla joko rahalla tai jumppasetelillä.

Kassalta saat kortin, jolla pääset portista ja saat pukukaapin oven lukkoon. Sisään allaspuolelle pääsee 20 minuuttia ennen ryhmän alkua, ryhmät, joissa enemmän ongelmia toimintakyvyn kanssa noin 30 minuuttia ennen.

Ota mukaan omat pesutarvikkeesi, pyyheliina, laudeliina ja uimapuku. Muistathan peseytyä hyvin ennen altaalle menoa!

Ryhmä alkaa ilmoitettuna kellonaikana, joten olethan paikalla ajoissa.

Jos haluat jäädä ryhmän jälkeen uimaan / venyttelemään vähän pidemmäksi aikaa, se maksaa 3€ lisää, maksu kassalle.

## **VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU**

Jalkojen lihasvoima ja tasapaino heikkenevät iän myötä aiheuttaen erilaisia ongelmia liikkumisessa ja kotona pärjäämisessä. Sopivalla harjoittelulla voidaan jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa säilyttää ja jopa parantaa. Liikkumiskyvyn säilymisen kannalta parasta on



yhdistetty voima- ja tasapainoharjoittelu, jota suositellaan tehtäväksi kaksi kertaa viikossa.

### **Tyykihovin seniorikuntosali ikäihmisille**

os. Eteläinen Puistokatu 4 (autot Hurtinkujan puoleiselle parkkipaikalle) **26.8.-11.12.2024 (EI 23.9., 25.9.)**

- o maanantaisin klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00
- o keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€ / kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- o **Ilmoittautuminen ryhmään to 15.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**
- o Ryhmään mahtuu max. 12 hlöä/ ryhmä. Vapaita paikkoja voi tiedustella myöhemminkin erityisliikunnanohjaajalta.

### **Lihassoima- ja tasapainoharjoittelua Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs**

os. Eteläinen Puistokatu 2  
**28.8.-11.12.2024 (EI 25.9.)**

- o keskiviikkoisin klo 9.30-10.30
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€/ kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- o **Ilmoittautuminen ryhmään to 15.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**
- o Ryhmään mahtuu max. 14 henkilöä. Vapaita paikkoja voi tiedustella myöhemminkin erityisliikunnanohjaajalta.

**Tuolijumppaa Tehtaankoululla** os. Puutarhankatu 4, käynti leikkikentän puoleisesta ovesta **29.8.-12.12.2024 (EI 26.9.)**

- o torstaisin klo 13.00-13.45
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo.
- o Hinta 4€/ kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

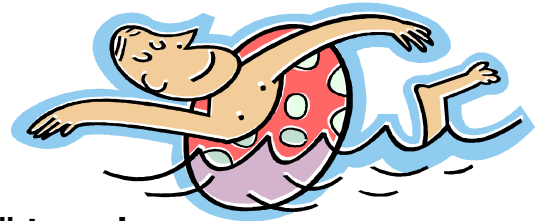
**Tehoharjoitteluryhmä Tyykihovin seniorikuntosalilla** os. Eteläinen Puistokatu 4 (autot Hurtinkujan puoleiselle parkkipaikalle) **kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa alkaen ma 9.9.2024 - päättyen ke 20.11.2024 (EI 23.9., 25.9.)**

- o maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00
- o Ryhmä on tarkoitettu yli 70-vuotiaille aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Ryhmä sopii hyvin fysioterapian jatkoksi.



- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 60€, joka laskutetaan.
- Ryhmään mahtuu max. 10 henkilöä
- **Ilmoittaudu pe 6.9. mennessä [sirpa.polo@forssa.fi](mailto:sirpa.polo@forssa.fi) tai p. 03 41415646 / Sirpa Polo**

## KEHITYSVAMMAISET



### **Kehitysvammaisten vesiliikunta Vesihelmessä terapia- altaalla os. Eteläinen Puistokatu 2 5.9.-12.12.2024 (EI 17.10.)**

- Parillisilla viikoilla torstaisin klo 17.45-18.30
- Ryhmässä liikutaan vedessä eri tavoin voimistellen ja pelaten erilaisia vesipelejä sekä opetellaan uinnin perustaitoja.
- HUOM! Voit ottaa mukaasi henkilökohtaisen avustajasi (ilmainen)
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 35€/ syksy, joka laskutetaan.
- **Ilmoittautuminen ryhmään to 15.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**

### **Kehitysvammaisten kuntosali Tyykihovin seniorikuntosalilla os. Eteläinen Puistokatu 4 29.8.-5.12.2024 (EI 26.9.)**

- Parittomilla viikoilla torstaisin klo 18.00-19.00
- Ryhmässä tehdään harjoituksia kuntosalilaitteilla sekä yksinkertaisia perusliikkumisen harjoituksia.
- HUOM! Voit ottaa mukaasi henkilökohtaisen avustajasi (ilmainen)
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 35€/ syksy, joka laskutetaan jälkikäteen.
- **Ilmoittautuminen ryhmään to 15.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**

## MUUT RYHMÄT



Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jossa yhdistellään tuttuja lavatanssiaskeleita ja jumppaliikkeitä. Tanssit tanssitaan ilman paria. Tunnilla tanssitaan vaihdellen humppaa, valssia, jenkkää, tangoa,

rock/jivea, salsaa, cha cha, rumbaa, foxia ja sambaa. Lavatanssijumppa on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi.

### **Lavis Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs**

os. Eteläinen Puistokatu 2 **29.8.-19.12.2024 (EI 26.9.)**

- o torstaisin klo 11.15-12.00
- o ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

### **Aamupilates Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs.**

os. Eteläinen Puistokatu 2 **26.8.-16.12.2024 (EI 14.10.)**

- o maanantaisin klo 8.30-9.30
- o ohjaajana Henna Vikman-Heikkilä
- o Tunnilla keskitytään lateraalisen hengityksen kautta luomaan yhteyttä koko kehoon. Tunnilla kehitetään lihasvoimaa ja liikkuvuutta.
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

### **Perusjumppa Paavolan nuorisotila os. Koivumäentie 4 26.8.-16.12.2024 (EI 14.10.)**

- o maanantaisin klo 18.30-19.30
- o ohjaajana Meeli Pauska
- o Jumppaa eri välineitä hyödyntäen esim. kepillä, kuminauhalla, pallolla (0,5 kg). Tunnilla tehdään myös kehoa huoltavia harjoitteita. Tunti sisältää lämmittelyn, kunto-osuuden sekä 15 min. venyttelyn. Tunti sopii aloittelijoille.
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

### **Olkapäät liikkeelle Vesihelmen kuntosali**

os. Eteläinen Puistokatu 2 **27.8.-17.12.2024**

- o tiistaisin klo 11.30-12.30
- o ohjaajana Sanna Korteniemi
- o Tunnilla treenataan hyvin liikkuvat ja kivuttomat olkapäät, hyvä ryhti ja vahvat hartiat.
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

### **Vetreät Vesihelmen liikuntasalissa 2 krs.**

os. Eteläinen Puistokatu 2 **30.8.-13.12.2024 (EI 18.10.)**

- perjantaisin klo 10.30-11.30
- ohjaajana Sanna Korteniemi
- Tunti sisältää kehoa lämmittäviä liikkeitä sekä lattiatasolla venyttelyä ja kehoa huoltavia liikkeitä.
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista

### **Keilaus Forssan keilahallilla os. Wahreninkatu 11 27.8.-10.12.2024**

- tiistaisin klo 15.00-16.00
- Hinta 5€/ kerta sisältäen kengät
- Tiedustelut p. 0400 164033/ keilahalli
- Ei ennakkoilmoittautumista.



## **FORSSAN LIIKUNTATOIMEN JÄRJESTÄMÄT IKÄIHMISTEN RYHMÄT**

Ryhmät ovat tarkoitettu forssalaisille ikäihmisille. Ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä.

### **KUNTOSALIRYHMÄT**

#### **Vertaisohjatut kuntosaliryhmät ikäihmisille Vesihelmessä**

os. Eteläinen Puistokatu 2

- Maanantaisin klo 13.00–14.00 ajalla 26.8.-16.12.2024 (ei 14.10.)
- Keskiviikkoisin klo 10.00-11.00 ajalla 28.8.-18.12.2024 (ei 16.10.)
- Perjantaisin klo 9.00-10.00 ajalla 30.8.-13.12.2024 (ei 18.10.)
- Hinta alle 70-vuotiaat 4€/ kerta tai jumppasetelit 40€/
- 11 kertaa, yli 70-vuotiaat 2€/ kerta. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.  
Maksetaan kassalle + rasti vihkoon.

## **Vertaisohjatut kiertoarjoittelut ikäihmisille Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- o maanantaisin klo 10.00-11.00 ajalla 26.8.-16.12. (ei 14.10.)
- o torstaisin klo 11.30-12.30 ajalla 29.8.-19.12.2024 (ei 17.10.)
- o Hinta 4€/kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon
- o Vertaisohjatut kuntosaliryhmät sopivat omatoimisille ikäihmisille sekä aloittelijoille. Kiertoarjoitteluryhmät henkilöille, joille kuntosaliharjoittelu on jo tuttua.
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

## **VESIVYÖJUOKSU**

**Vesihelmessä kuntouintialtaalla** os. Eteläinen  
Puistokatu 2

**Vesivyöjuoksu maanantaisin klo 11.00-11.45  
ajalla 26.8.-16.12.2024 (EI 14.10.)**

- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- o Ei ennakkoilmoittautumista



**Vesivyöjuoksu keskiviikkoisin klo 17.15-18.00  
ajalla 28.8.-18.12.2024 (EI 16.10.)**

- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- o Ei ennakkoilmoittautumista
- o Ryhmä on tarkoitettu **työikäisille**

**Vesivyöjuoksu perjantaisin klo 14.15-15.00  
ajalla 29.8.-13.12.2024 (EI 18.10.)**

- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

**JUMPPASETELEITÄ MYY VESIHELMEN KASSA!**

**UINTI ennen tai jälkeen ryhmän 3€!**

# MUUT RYHMÄT

**Varttuneen väen iltapäivätanssit Järjestöjentalolla** os. Kухalankatu 17  
alkaan **19.9.2024**

Tiedot löytyvät [tanssi.net](http://tanssi.net) tai [www.forssa.fi/liikuntaryhmat](http://www.forssa.fi/liikuntaryhmat)

- o torstaisin klo 13.00-16.00
- o Hinta 10 €/kerta, sis. kahvin ja pullan
- o Järjestetään yhteistyössä paikallisten eläkeläisjärjestöjen kanssa

**Jooga seurakuntatalon liikuntasalissa** os. Kartanonkatu 16  
ajalla **4.9.-20.11.2024 (16.10.)**

- o keskiviikkoisin klo 15.00-16.30
- o Ohjaajana Eva Poulsen
- o Hinta 4€/kerta tai jumppasetelit 40€ (11 jumppaseteliä)
- o Mukaan joustava asu, pyyhe ja oma alusta
- o Ilmoittautuminen p. 03 4141 5645 / Pauliina Jolanki



## PELIT

**Bocciaa Jokioisten Leipä areena** os. Turuntie 38  
ajalla **27.8.-18.12.2024**

- o tiistaisin klo 10.00-11.30 vetäjät Saaristot
- o keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 vetäjä Aimo Jaakkola
- o avoin kaikille ikäihmisille
- o Hinta 1€ / kerta

## JÄRJESTÖJEN JA SEUROJEN LIIKUNTARYHMÄT FORSSASSA

**HEIKANRINTEEN KUNTOSALI** os. Saksankatu 34

**Forssan Seudun Invalidit ry.** maanantaisin klo 10.00–11.00  
Invalidiyhdistyksen jäsenille  
Yht. hlö: Esa Ylösmäki p. 050-4913620

**Eläkeliitto** maanantaisin klo 15.00–16.00, keskiviikkoisin klo 10.00-11.00, torstaisin klo 9.00-10.00 ja 10.00-11.00  
Yht.hlö: Paula Arvela p. 050-3227445

**Ukkokerho** keskiviikkoisin klo 9.00–10.00  
Yht. hlö: Pentti Nurmio p. 050-350 7540

**Forssan Eläkkeensaajat ry.** keskiviikkoisin klo 12.00-13.00, klo 14.00-15.00 ja 15.00-16.00 Yht.hlö: Leo Halonen p. 0500 951 476

**Forssan Nivelpiiri** maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 11.00-12.00 Yht. hlöt: Riitta Rantala p. 050-5867 894 [riitta.rantala@niveltieto.net](mailto:riitta.rantala@niveltieto.net)  
Eeva Suojanen p. 050 3635 900 [eeva.suojanen@gmail.com](mailto:eeva.suojanen@gmail.com)

**Sydänyhdistys** tiistaisin klo 17.00–18.00 ja torstaisin naisille klo 19.00-20.00 Yht.hlöt: tiistain ryhmä: Timo Tuominen p. 050-5909 080, torstain ryhmä: Helli Okslahti p. 050-5973421  
[www.sydan.fi/forssanseutu](http://www.sydan.fi/forssanseutu)

**Forssan seudun Reuma-Tules ry.** perjantaisin klo 15.00-16.00 Jäsenille s-posti: [forssanseudun.reumatules@gmail.com](mailto:forssanseudun.reumatules@gmail.com)  
Kotisivut: Forssan seudun Reuma-Tules ry ([reumaliitto.fi](http://reumaliitto.fi))  
Facebook: Forssan Seudun Reuma-Tules ry I Facebook

**Forssa seudun MS-kerho** keskiviikkoisin klo 18.00–19.00  
Yht. hlö: Paula Sarkula p. 050-5639 660

**Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys ry**  
maanantaisin klo 18.00-19.00  
Yht. hlö: Heikki Kylä-Nikkilä p. 040-553 0441, [forssan.allergia.fi](http://forssan.allergia.fi)

**Lounais-Hämeen Parkinson-kerho** perjantaisin klo 10.00-11.00  
Yht. hlö: Hannu Petäjoki [petajokihannu@gmail.com](mailto:petajokihannu@gmail.com)

**Liikemiesyhdistyksen seniorit** torstaisin klo 16.00-17.00  
Yht.hlö: Timo Tuominen p. 050-5909 080

**LC Forssa** maanantaisin klo 19.00-20.00 ja torstaisin klo 18.00-19.00 Yht.hlö: [jaakko.aarnivaara@gmail.com](mailto:jaakko.aarnivaara@gmail.com) p. 050 567 5823

## **TYYKIHOVIN SENIORIKUNTOSALI**

os. Eteläinen Puistokatu 4

**Eläkeliitto** tiistaisin klo 9.00-10.00 ja torstaisin klo 14.00 – 15.00  
Yht.hlö: Liisa Sillanpää p. 040 719 0226, Martti Sillanpää p. 0400 842 264

**Eläkeläiset ry.** maanantaisin klo 16.00–17.00  
Yht.hlö: Veikko Mäntylä p. 050-360 3949

**Lounais-Hämeen Parkinson-kerho** maanantaisin klo 18.00-19.00 Yht. hlö:  
Hannu Petäjoki petajokihannu@gmail.com

**Mielenterveysyhdistys Mielikki** maanantaisin ja torstaisin klo 17.00-18.00  
Lisätietoja ryhmistä [www.mielenterveysyhdistysmielikki.com](http://www.mielenterveysyhdistysmielikki.com)

**Forssan seudun mielenterveysseura ry.** tiistaisin klo 13.00-14.00 Yht. hlö:  
Pirjo Kuronen p. 050-3423046  
<https://www.mielenterveysseurat.fi/forssa>

**Tölön asukas yhdistys** tiistaisin klo 16.00-17.00  
Yht.hlö: anneli.perasuo@gmail.com

**Forssan Martat** tiistaisin klo 15.00-16.00 ja perjantaisin klo 17.00-18.00  
Yht.hlö: Anita Kreivi p. 040-5681547

**Kanta-Hämeen luustoyhdistys** tiistaisin klo 17.00-18.00  
Yht.hlö: Tarja Paulus p. 050-4682 596 tarja.paulus@gmail.com

**Forssan Nivelpiiri** tiistaisin klo 18.00-19.00  
Yht. hlöt: Riitta Rantala p. 050-5867 894 [riitta.rantala@niveltieto.net](mailto:riitta.rantala@niveltieto.net)  
Eeva Suojanen p. 050 3635 900 [eeva.suojanen@gmail.com](mailto:eeva.suojanen@gmail.com)

**Forssan Eläkkeensaajat ry.** keskiviikkoisin klo 16.00-18.00  
Yht.hlö: Helena Laaksonen p. 040 571 3030, Anneli Hyvönen p. 044 262 6796

**Forssan Seudun Invalidit ry.** torstaisin klo 15.00-16.00 Invalidiyhdistyksen  
jäsenille  
Yht. hlö: Terhikki Heinonen p. 044 0713247

**Forssan seudun Reuma-Tules ry.** torstaisin klo 16.00-17.00 Jäsenille s-  
posti: [forssanseudun.reumatules@gmail.com](mailto:forssanseudun.reumatules@gmail.com)  
Kotisivut: Forssan seudun Reuma-Tules ry (reumaliitto.fi)  
Facebook: Forssan Seudun Reuma-Tules ry I Facebook

**Forssan seudun Diabeetikot** perjantaisin klo 14.00-15.00  
Yht.hlö: Leila Kaunisaho p. 050-5738 042

**Hengitysyhdistys** keskiviikkoisin klo 18.00-19.00, perjantaisin klo 15.00-  
16.00 ja klo 16.00-17.00  
Yht.hlö: [erkki.leipala@hengitysyhdistys.fi](mailto:erkki.leipala@hengitysyhdistys.fi)

## JUMPAT JA TANSSIT

**Jumppa Työväentalolla** os. Kauppakatu 17

- Naisille maanantaisin klo 9.00-10.00
- Kaikille keskiviikkoisin klo 9.00-10.00
- Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- Jäsenille, jäsenmaksu 20€/vuosi



- o Yht. hlöt: Tuula Virtanen p. 045 271 1040 [tuulamarjaleena@gmail.com](mailto:tuulamarjaleena@gmail.com),  
Marja Virtanen p. 044 255 0023

### **Jumpparit Naisten liikuntaryhmä seurakuntatalon liikuntasalissa os.**

Kartanonkatu 16

- o Tiistaisin klo 10.00-10.45
- o Hinta 1 €/kerta
- o Järjestäjä ja tiedustelut Forssan seurakunta diakoniatoimisto  
p. 050-3706556

### **Ukkojumppa Miesten liikuntaryhmä seurakuntatalon liikuntasalissa os.**

Kartanonkatu 16

- o Torstaisin klo 10.00-10.45
- o Hinta 1€/kerta
- o Järjestäjä ja tiedustelut Forssan seurakunta diakoniatoimisto p. 050-3706556

### **Kuntotuokio Ystävän kammarilla os. Hämeentie 17**

- o Keskiviikkoisin klo 10.00-10.45
- o Jumppaa seisten ja istuen
- o Järj. Forssan Seudun Palvelukammari ry
- o Yht.hlö: Sari Junntila-Alho, [ystavan.kammari@surffi.net](mailto:ystavan.kammari@surffi.net)

### **Tuolijumppa Ystävän kammarilla os. Hämeentie 17**

- o parittomien viikkojen perjantai klo 10
- o Järj. Forssan Seudun Palvelukammari ry
- o Yht.hlö: Sari Junntila-Alho, [ystavan.kammari@surffi.net](mailto:ystavan.kammari@surffi.net)

### **Vesivoimistelua Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2**

- o Maanantaisin klo 14.45-15.30
- o Tiistaisin klo 16.15-17.00
- o Keskiviikkoisin klo 16.15.-17.00
- o Perjantaisin klo 13.15-14.00 (tanssillinen tunti)
- o Järj. Forssan Seudun Reuma-Tules ry.
- o Jäsenmaksu 20€/vuosi + 4 €/kerta
- o Yht.hlö: Anja Lukkala, [Kaarina218@gmail.com](mailto:Kaarina218@gmail.com)

### **Rintasyöpäleikattujen vesijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen**

Puistokatu 2

- o Tiistaisin klo 19.15-20.00
- o Järj. Lounais-Suomen syöpäyhdistys
- o Yht. tiedot: [forssa@lssy.fi](mailto:forssa@lssy.fi)

### **Vesijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2**

- o Perjantaisin klo 15.30-16.15
- o Järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- o Lisätietoja ryhmistä [www.mielenterveysyhdistysmielikki.com](http://www.mielenterveysyhdistysmielikki.com)

### **Seniorijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2**

- o tiistaisin klo 11.00-12.00
- o Ohjaajana Seija Kuusinen



- Järj. Forssan Naisvoimistelijat ry.

**Miesten kuntojumppa Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- torstaisin klo 19.00-20.00
- Järj. Forssan naisvoimistelijat ry.

**Jumppa seurakuntatalolla** os. Kartanonkatu 16

- maanantaisin klo 9.30
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- Lisätietoja Päivi Järvinen p. 050 379 9266

**Naisten senioritanssikerho Ystävän kammarilla**

os. Hämeentie 5

- torstaisin klo 9.30
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- Lisätietoja Airi Koivula p. 040 520 9886

**Tanssiryhmä Ystävän kammarilla** os. Hämeentie 5

- maanantaisin klo 8.30
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- Lisätietoja Mauri Hietala p. 0400 529 886

## PELIT

**Boccia / Petanque Työväentalolla** os. Kauppakatu 17, Kesällä ulkona Kirkkopuistossa

- maanantaisin ja torstaisin klo 13.00
- järj. Forssan Ukkokerho
- Yht.hlö Jaakko Arvela p. 0400 711 429,
- Kari Saru p. 0400 439 980
- Hinta 2 €/ kerta

**Lentopalloa**

- järj. Forssan ukkokerho
- Maksut: Yhdistyksen jäsenmaksu + kertamaksu, riippuen vuorosta
- maanantaisin Vieremän koulu klo 15.30-17.30
- tiedustelut Pertti Jokinen p. 044 5947240
  
- Kesällä Kaikula: keskiviikko klo 17.00
- tiedustelut: Pertti Jokinen p. 044 5947240  
Sulo Järvinen p. 050 3202 868
  
- keskiviikkoisin Heikankoulu klo 16-18
- veteraanit + veteraanien kannatusjäsenet
- tiedustelut: Erkki Lähti p. 0400 694 052
  
- perjantaisin Vieremän koulu  
1.ryhmä klo 14.00-15.30

2.ryhmä klo 15.30-17.30

- o tiedustelut: Sulo Järvinen p. 050 3202 868
- o Pertti Jokinen p. 044 5947 240

**Bocciaa Työväentalolla** os. Kauppakatu 17

- o Tiistaisin klo 10.00-11.00
- o Perjantaisin klo 12.00-14.00 (yhteinen Forssan seudun invalidien kanssa)
- o järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Yht.hlö: Arto Salo p. 050 595 0645

**Bocciaa Jokioisten leipä Areenalla** os. Turuntie 38

- o tiistaisin klo 10.00
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry

**Keilaus Keilahalilla** os. Wahreninkatu 11

- o perjantaisin klo 12.45 – 14.00
- o Järj. Forssan Eläkkeensaajat ry
- o Yht. hlö: Aila Sainio p. 050 517 4477

**Keilaus Keilahalilla** os. Wahreninkatu 11

- o tiistaisin klo 11-12
- o torstaisin klo 11-12
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry

**Mölkkyä Talsoilankenttä** os. Murronkatu

- o maanantaisin klo 17
- o Järj. Forssan seudun Reuma-Tules ry
- o Yht.tiedot: [forssanseudun.reumatules@gmail.com](mailto:forssanseudun.reumatules@gmail.com)

**Mölkkyä**

- o torstaisin klo 17
- o Järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- o Yht. tiedot [www.mielenterveysyhdistysmielikki.com](http://www.mielenterveysyhdistysmielikki.com)

**Mölkkyä Talsoilankenttä** os. Murronkatu

- o keskiviikkoisin klo 14
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry

## MUUT RYHMÄT

**Kehitysvammaisten liikuntaryhmät Heikan koululla**

os. Saksankatu 23

- o Lauantaisin klo 9.30-10.15 ja 10.30-11.15
- o Järj. Forssan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry.
- o Lisätietoja Asko Vuorinen p. 040 8257 250, askovuo@gmail.com, Taina Saarinen p. 050-3369115, [info@forssanseudunkvtuki.fi](mailto:info@forssanseudunkvtuki.fi)

### **Liikuntaryhmä Vesihelmen kuntosalilla**

os. Eteläinen Puistokatu 2

- o joka toinen keskiviikko klo 12
- o Järj. Varsinais-Suomen aivovamma yhdistys
- o Lisätietoja Tiina Ålhman [tiina.alhman@gmail.com](mailto:tiina.alhman@gmail.com)

### **Sauvakävely**

- o torstaisin klo 9.00 lähtö Tehtaankoululta os. Puutarhakatu 4
- o Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Lisätietoja Aila Jokinen p. 03 435 4863

### **Puistokävely**

- o maanantaisin klo 12.30 Ystävän kammarilta os. Hämeentie 5
- o Järj. Forssan Seudun Palvelukammari ry
- o Yht.hlö: Sari Junntila-Alho, [ystavan.kammari@surffi.net](mailto:ystavan.kammari@surffi.net)

### **Luontoliikuntakerho**

- o Järj. Eläkeliitto Forssan yhdistys
- o Tiedustelut Heikki Tuura p. 0400 815 771



## **MUIDEN TAHOJEN TARJOAMAT ERITYIS- JA SENIORILIIKUNTARYHMÄT**

### **Vesikaste – vauvauinti ja EasySwim**

- o tiedustelut p. 040-7687746 / Arja Lundeqvist tai [www.vesikaste.net](http://www.vesikaste.net)

### **Perusjumppa Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4**

**11.9. – 4.12.2024**

- o keskiviikkoisin klo 11.00-11.45
- o Ohjaajana Johanna Heikkilä
- o Kurssimaksu 47 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

### **Tehojumppa Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4**

**11.9.-4.12.2024**

- o keskiviikkoisin klo 12.00-12.45
- o Ohjaajana Johanna Heikkilä
- o Kurssimaksu 47 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

### **Tanssitreeni + lihaskunto Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4**

**9.9.-2.12.2024**

- o maanantaisin klo 18.15-19.00
- o Ohjaajana Liisi Kurikka
- o Kurssimaksu 47€
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Tanssitreeni + lihaskunto Vieremän koululla** os. Nokantie 2  
**9.9.-2.12.2024**

- o maanantaisin klo 16.45-17.30
- o Ohjaajana Liisi Kurikka
- o Kurssimaksu 47 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Iskelmäjumppa Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**10.9.-3.12.2024**

- o tiistaisin klo 10.00-10.45
- o Ohjaajana Liisi Kurikka
- o Kurssimaksu 47 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**ASAHI Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**11.9.-4.12.2024**

- o keskiviikkoisin klo 10.00-10.45
- o Ohjaajana Johanna Heikkilä
- o Kurssimaksu 47€
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Kehonhuoltoa aamuisin Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**10.9.-3.12.2024**

- o tiistaisin klo 11.00-11.45
- o Ohjaajana Liisi Kurikka
- o Kurssimaksu 47€
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

**Flow-jooga Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**10.9.-3.12.2024**

- o tiistaisin klo 16.45-17.30
- o Ohjaajana Taija Laurell
- o Kurssimaksu 47€
- o Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

**Yin-jooga Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**10.9.-3.12.2024**

- o tiistaisin klo 17.45-18.45
- o Ohjaajana Taija Laurell
- o Kurssimaksu 58€
- o Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

**Mindfulness MBSR Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**18.9.-13.11.2024**

- o keskiviikkoisin klo 19.00-20.30
- o Ohjaajana Tiina Leppämäki
- o Kurssimaksu 80€
- o Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

**Kuntotreeni Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4  
**11.9.-4.12.2024**

- keskiviikkoisin klo 17.00-17.45
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 47€
- Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

**Keskivartalo + kehonhuolto Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4

**11.9.-4.12.2024**

- keskiviikkoisin klo 18.00-18.45
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 47€
- Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

**Rivitanssi workshop Tehtaankoulu** os. Puutarhakatu 4

**17.11.2024 yksi kerta**

- sunnuntai klo 15.30-17.00
- Ohjaajana Anu Vilander
- Kurssimaksu 16€
- Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

**Meelin vesijumppa Vesihelmessä** os. Eteläinen Puistokatu 2

- Perjantaisin klo 17.45-18.30
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hintaa 7,50€ tai 11-kortti 75€
- Järj. Meelin jummat, tiedustelut p. 050 564 0051

**Ikivireät-jooga Rentoutuskeskus Kehrä** os. Kutomonkuja 2 b 2

- Torstaisin klo 11.00-12.30
- Hintaa 8 €/krt, saatavissa kymppikortti 70€
- Nina Pajanti-Raudus p. 040 835 8169

**Onni Fysio** os. Kutomonkuja 2 A 1 3 krs. p. 050 5019 178, [info@onnifysio.fi](mailto:info@onnifysio.fi)  
Kaikkiin ryhmiin on ilmoittauduttava, paitsi allasryhmiin. Ilmoittaudu viestillä p. 050 5019 178.

- Allasjummat maanantaisin klo 17.45, keskiviikkoisin klo 11.45 ja klo 17.45 (Vesihelmen terapia-allas)
- Häkki maanantaisin klo 17.15
- Häkki keskiviikkoisin klo 17.45

**Ole.fit** os. Kutomonkuja 2 A 1 3 krs. p. 045 657 7442

[forssa@ole.fit](mailto:forssa@ole.fit)

- Kuntojumppa maanantaisin klo 10
- Fascial kehonhuolto maanantaisin klo 19.15
- Tanssiliikunta tiistaisin klo 10
- Easy kuntopiiri torstaisin klo 9.30

- Kehonhuolto torstaisin klo 10.30
  - Bodybalance torstaisin klo 19.00
  - Kuntosali
- Katso lisää Ole.fitin sivuilta!

**Stretch – kuntosali** os. Sortohaankatu 3 p. 040 524 5722 / Kivistö Karoliina  
[karoliina@stretchkuntosali.fi](mailto:karoliina@stretchkuntosali.fi)

- Kuntosali avoinna klo 5-24 joka päivä
  - Ryhmäliikuntatunteja
- Katso Stretch-kuntosalin sivuilta!

Ryhmäliikuntatunneille ilmoittauduttava.

# TAMMELA

## Tammelan liikuntapalveluiden yhteystietoja

**Tammelan kunnantalo**  
**Hakkapeliitantie 2 31300 TAMMELA**

**Petri Takala**

Puh. 050 353 7708  
Liikunta- ja nuorisopäällikkö  
[etunimi.sukunimi@tammela.fi](mailto:etunimi.sukunimi@tammela.fi)

**Päivi Uusimäki- Rantanen**

Puh. 050 546 6364  
Kuntosali ohjaaja  
[etunimi.sukunimi@tammela.fi](mailto:etunimi.sukunimi@tammela.fi)

**Sirpa Holmberg**

Puh. 050 597 4136  
Sivistystoimen sihteeri  
[etunimi.sukunimi@tammela.fi](mailto:etunimi.sukunimi@tammela.fi)

**Teemu Kujanpää**

Puh. 050 353 7707  
Liikuntapaikkojen hoitaja  
[etunimi.sukunimi@tammela.fi](mailto:etunimi.sukunimi@tammela.fi)

# **SENIOREIDEN TASAPAINOKOULU**

Jalkojen lihasvoima ja tasapaino heikkenevät iän myötä aiheuttaen erilaisia ongelmia liikkumisessa ja kotona pärjäämisessä. Sopivalla harjoittelulla voidaan jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa säilyttää ja jopa parantaa. Liikkumiskyvyn säilymisen kannalta parasta on yhdistetty voima- ja tasapainoharjoittelu, jota suositellaan tehtäväksi kaksi kertaa viikossa.

## **TASAPAINOKOULUT TORSTAISIN 15.8.-12.12.2024**

- Valkeaniemen pirtillä klo 10.45–11.45
- Manttaalilla klo 12.15–13.15.
- Manttaalilla klo 13.30–14.30
- Manttaalilla klo 15.00–16.00
- Ryhmässä harjoitellaan tasapainoa monipuolisesti erilaisten tehtävien avulla.
- Alku - ja lopputestaukset kuuluvat tasapainokoulun ohjelmaan.
- Hinta 4€/kerta laskutetaan jälkikäteen
- Tasapainokoulut alkavat to 15.8.2024
- Ohjauksesta vastaa, Suomen Terveystalo/ Ote Fysio
- Lisätietoja ryhmistä ote@otefysio.fi puh. 050 338 9691

## **TASAPAINOKOULUT KESKIVIIKKOISIN KYLILLÄ 25.9.-27.11.2024**

- Liesjärven kylätalolla klo 11.00–12.00
- Portaan kylätalo klo 12.45–13.45
- Susikkaan kylätalo klo 14.45–15.45
- Teuron kylätalo klo 16.15–17.15
- Ryhmässä harjoitellaan tasapainoa monipuolisesti erilaisten tehtävien avulla.
- Alku- ja lopputestaukset kuuluvat tasapainokoulun ohjelmaan.
- Hinta 4€/kerta laskutetaan jälkikäteen  
Tasapainokoulut alkavat ke 25.9.2024
- Ohjauksesta vastaa, Suomen Terveystalo/ Ote Fysio
- Lisätietoja ryhmistä ote@otefysio.fi puh. 050 338 9691

# **ELÄKELÄISTEN OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT**

## **2.9.-11.12.2024**

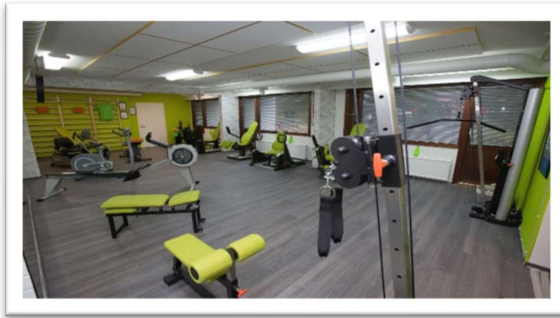
- Kunto-Tammen kuntosali os. kuusitie 4
- Maanantai klo 16.00–18.00
- Keskiviikko klo 17.00–18.00

- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 4€/kerta
- Lisätiedot Päivi Uusimäki-Rantanen 050 546 6364

## OHJATTU KIERTO HARJOITTELU

**11.9-11.12.2024**

- Keskiviikko klo 16.00–17.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 6€/kerta
- Lisätiedot Päivi Uusimäki-Rantanen 050 546 6364



## KYLIEN JUMPAT

### RIIHIVALKAMA

- Riihivalkama Valkeaniemenpirtti os. Valkeaniementie 1 30100 Forssa
- Maanantaisin klo 18.00–19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Markku Mikkola p. 050 5899 234

### LIESJÄRVI

- Liesjärven kylätalo os. Liesjärventie 758 31350 Liesjärvi
- Maanantaisin klo 18.00–19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Oona Turunen p. 040 743 3498

### LETKU

- Letkun vaha koulu os. Valkeaviidantie 24 31380 Letku
- Maanantaisin klo 19.00–20.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä



- Lisätietoja Tuula Kauppi puh; 0400 630 590

## KUNTOJUMPAT



### HYKKILÄ

- Hykkilän Ns.talo os. Hykkiläntie 637 31300 Tammela
- Torstaisin klo 18.00–19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Päivi Salminen puh. 0400 476 609

### LIESJÄRVI

Liesjärven kylätalo os. Liesjärventie 758 31350 Liesjärvi

- Tiistaisin klo 18.00-19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Laura Iso-Herttua puh. 045 2635 665

### LIESJÄRVI (äijätreenit)

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Keskiviikkoisin klo 18.00–19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Jussi Koskinen puh. 041 523 0579

### LIESJÄRVI TANSSIKSI

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Sali 836
- Torstaisin klo 18.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Janette Koskinen 040 508 5354

### LIESJÄRVI TIISTAITREENIT

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Sali 836
- Ilmoittautumiset paikan päällä

- Lisätietoja Janette Koskinen 040 508 5354

# JÄRJESTÖJEN JA YHDISTYSTEN RYHMÄT

## JUMPAT/PELIT

**Manttaalin liikuntasali** os. Forssantie 169

### **Jumppa/ Boccia**

**Eläkeliitto keskiviikkoisin** klo 13.00–15.00

Yht.hlö: Irene Alhainen p. 040 515 6205

### **Asahi**

**Eläkeliitto tiistaisin klo 10.00–11.00**

Yht.hlö: Tarja Id p. 040 7345 552

### **Boccia**

**Eläkkeensaajat maanantaisin** klo 15.00–17.00

Yht.hlö: Armas Pokela p. 045 233 1002

### **Lentopalloa**

**Eläkkeensaajat tiistaisin** klo 14.00–16.00

Yht.hlö: Pauli Stepanoff p. 050 381 7015



## MUUT RYHMÄT

### **MATALANKYNNYKSEN LENTOPALLO AIKUISILLE**

- Tammi Areena Kyöpelintie 20
- Sunnuntaisin klo 18.00–20.00
- Ryhmässä pelaillaan lentopalloa matalalla kynnyksellä
- Lisätietoja [petri.takala@tammela.fi](mailto:petri.takala@tammela.fi)



## MATALANKYNNYKSEN SÄHLY AIKUISILLE

- Tammi Areena
- Lauantaisin klo 15.00–17.00
- Ryhmässä pelaillaan sählyä matalalla kynnyksellä
- Lisätietoja Mika Suontausta 0500 813132



## LATTARIMIX

- Tammi Areena Kyöpelintie 20
- Sunnuntaisin klo 14.00–15.00
- Hinta 8€/tunti tai kymppikortti 70 €
- Ohjaajana Janette Koskinen / JK-liikuttaa puh. 040 508 5354
- Hinta 8€/tunti tai kymppikortti 70 €
- Ohjaajana Janette Koskinen / JK-liikuttaa puh. 040 508 535



## Jokioisten liikuntapalveluiden yhteystiedot

**Jokioisten vapaa-aikatoimi**  
**Keskuskatu 29A**  
**31600 JOKIOINEN**

**Jari Menna**  
Liikunta- ja nuorisopäällikkö  
gsm 050-5174 456  
[etunimi.sukunimi@jokioinen.fi](mailto:etunimi.sukunimi@jokioinen.fi)

**Sanna Virta-Hautala**  
Sivistystoimen sihteeri  
gsm 044-4935 375  
[etunimi.sukunimi@jokioinen.fi](mailto:etunimi.sukunimi@jokioinen.fi)

**Liikuntapaikkojen hoitaja**  
**Ari Hokka**  
gsm 050-5909 069

[etunimi.sukunimi@jokioinen.fi](mailto:etunimi.sukunimi@jokioinen.fi)

## **Liikuntapaikkojen hoidon esimies**

**Jukka Suonpää**

gsm 050-5925 870

[etunimi.sukunimi@jokioinen.fi](mailto:etunimi.sukunimi@jokioinen.fi)

# Jokioisten kunnan liikuntaryhmät

## **Ikäihmisten ohjatut vuorot**

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Maanantaisin klo 14.00 ja 15.30 (tämä ryhmä aloittelijoille)

Tiistaisin klo 9.00 ja 10.30

Perjantaisin klo 9.00 ja 10.30

Ryhmät ovat tarkoitettu jokioislaisille ikäihmisille.

Ryhmässä harjoitellaan mm lihasvoimaa ja tasapainoa kuntoilijan yksilölliset toimintarajoitteet huomioiden.

Varustuksena mukaan sisäliikuntavaatetus ja -jalkineet sekä juomapullo.

Ohjaajana Terhi Tuomola, p. 0500-828 477

Hinta 3,00 € / kerta, laskutetaan jälkikäteen

Uudet kuntoilijat, ensin ilmoittautuminen Terhille!



## **Kiertoharjoittelujumppat naisille ja miehille**

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

**Maanantaisin** klo 18.30–19.30 miehet ja naiset

**Lauantaisin** klo 10.00–11.00 naiset

Lihaskuntoliikkeitä yleisliikkeinä, koko kehoa harjoitetaan. Kaikilla tunneilla kehonhallintaa ja tasapainoa, myös sykkeenkohotuksia.

Loppuvenyttelyt n.15 min (lauantain tunnissa noin 25 min). Hyväntuulisia, hauskoja ja hikisiä jumppia, sopivat kaikenikäisille ja -tasoisille. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua, ota mukaan juomapullo ja jumppa/treenikengät tai -tossut.

Kertakäynti 15 € (tasarahalla)

10 kerran kortti 120 €, voimassa vuoden (pdf-laskulla tai Edenredin/Smartumin/ ePassin mobiilimaksuilla)

65 vuotta täyttäneille 10 €/kerta (käteisellä tai 10 kerran kortilla)

Ohjaajana Minna Alaspää (050-5940168)

## Jokiläänin kansalaisopiston liikuntaryhmät

### **Kahvakuula & Toiminnallinen kiertoharjoittelu** Miinan koulu

**Maanantaisin** klo 19-19.45, 2.9.-25.11.2024 ja 13.1.-7.4.2025

Opettajana Sanna Mäkelä, kurssimaksu 55 €.

Kahvakuulaharjoittelu ja toiminnallinen kiertoharjoittelu sopivat lähes kaikille!

Tarkoituksena on kuntoilla syksyllä ja keväällä säiden salliessa Jokioisten Crossfit -ulkokuntoilualueella ja talvella Miinan koulun salissa. Liikkeet ja harjoitteet ovat

yksinkertaisia ja monipuolisia. Tavoitteena treenata kehoa monipuolisesti. Tunnilla tehdään kahvakuulan lisäksi liikkeitä myös oman kehonpainolla ja ulkona kuntoilulaitteilla.

Liikkeitä voi helposti muokata oman kunnan mukaan. Oma kuula mukaan!

### **Kuntosaliliikunta** Palvelukeskus Intalankartano

**Tiistaisin** klo 12-13, 17.9.-10.12.2024, 7.1.-1.4.2025

Opettajana Janette Koskinen, kurssimaksu 50 €, työkausimaksun maksaville 10 €

Kuntosaliharjoittelua, joka on suunniteltu erityisesti ikäihmisten liikuntakyvyn parantamiseksi sekä toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Tunnin aluksi liikkuvuutta lisäävä ja

kehoa avaava alkulämmittely sekä lopuksi kehoa huoltavat jäähdyttelyt. Mukaan vesipullo!

### **Tanssiliikunta** Miinan koulu

**Tiistaisin** klo 17.30-18.15, 3.9.-3.12.2024, 7.1.-1.4.2025

Opettajana Katja Karisukki, kurssimaksu 55 €.

Sytytkö salsasta, jivesta tai kenties discosta? Saako rumban-rytmit lanteesi keinumaan?

Tule nauttimaan tansillisista yksintanssin askelsarjoista suosikkisävelien tahdissa.

Tunnilla hyödynnetään eri tanssilajien perusteita. Sopii kaikille ikään ja kuntotasoon

katsomatta. Sinulla ei tarvitse olla myöskään aiempaa osaamista tanssista. Ota tunnille mukaan juomapullo.

### **Kuntojumppa** Miinan koulu

**Tiistaisin** klo 18.30-19.15, 3.9.-3.12.2024, 7.1.-1.4.2025

Opettajana Katja Karisukki, kurssimaksu 41 €, 15-19 -vuotiaat 27 €, työkausimaksun maksaville 10 €.

Monipuolinen ohjattu lihaskuntotunti, jonka liikkeissä variaatiomahdollisuudet oman

kuntotason mukaan. Tunnilla vahvistetaan lihaskuntoa ja -kestävyyttä sekä tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Sopii kaikille ikään ja kuntotasoon katsomatta. Ota tunnille mukaan

juomapullo ja jumppamatto.

### **Jooga** Miinan koulu

**Tiistaisin** klo 19.30-20.30, 3.9.-27.11.2024, 7.1.-1.4.2025

Opettajana Taina Kettunen, kurssimaksu 69 €.

Jooga lisää liikkuvuutta ja notkeutta. Jokainen tekee harjoitukset omien voimiensa ja edellytystensä mukaan, joten jooga soveltuu kaikille omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneille. Tunti päättyy rentoutumiseen ja soveltuu myös joogan aloittaville. Joustavat vaatteet ja jumppamatto mukaan!

### **Kehon ja mielen hyvinvointia** Datum

**Keskiviikkoisin** klo 16-16.45, 18.9.-11.12.2024, 8.1.-2.4.2025

Opettajana Janette Koskinen, kurssimaksu 41 €, työkausimaksun maksaville 10 €, 15-19 – vuotiaat 27 €.

Nämä kehoa ja mieltä huoltavat ja rentouttavat tunnit sopivat kaikille. Kurssilla tutustutaan erilaisiin hyvinvointi- ja kehonhuoltotunteihin (mm. FasciaMethod, Jooga, Äänimaljarentoutus, Asahi, Mobility, Faskiakäsittely eri välinein, Jalkateräjumppa, Pilates). Näillä voimaannuttavilla, rentouttavilla ja stressiä poistavilla sekä vastustuskykyä parantavilla tunteilla kehitetään tasapainoa, parannetaan kehon liikkuvuutta ja suorituskykyä sekä yleistä jaksamista. Tunteilla kehosi vahvistuu ja tasapainottuu, jumit aukeavat ja liikkuvuus paranee sekä mielesi rentoutuu.

### **Asahi-terveysliikunta** Jokioisten Tietotalo

**Torstaisin** klo 12.30-13.15, 19.9.-12.12.2024, 9.1.-3.4.2025

Opettajana Janette Koskinen, kurssimaksu 41 €, työkausimaksun maksaville 10 €, 15-19 – vuotiaat 27 €.

Asahi on rauhallinen suomalaisten kehittämä terveysliikuntatunti, joka on saanut vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta, taijista sekä useista kamppailulajeista. Asahi pohjautuu kuitenkin vahvasti länsimaiseen lääketieteeseen ja liikuntatieteeseen. Tunti koostuu rentousosiosta, niska-hartiaosiosta, selkä-jalkaosiosta sekä tasapaino-osiosta. Liikkeet tehdään hitaan ja rauhallisen hengityksen rytmissä, joten harjoitus poistaa myös stressiä. Asahi kehittää harrastajansa lihastasapainoa, koordinaatiota ja työergonomiaa. Asahin avulla opit avaamaan sekä vahvistamaan kehoasi, lisäämään liikkuvuuttasi, parantamaan keskittymiskykyäsi, lievittämään stressiäsi sekä palautumaan työstä tai urheilusuorituksesta. Tunti tehdään kokonaan seisten tai tarvittaessa tuolista tukea ottaen tai istuen, joten sopii kaiken kuntoisille.

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset: [opistopalvelut.fi/jokilaani](https://opistopalvelut.fi/jokilaani)** 

## **Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät ikäihmisille**

### **Lentopalloa Paanan koululla keväällä ja syksyllä maanantaisin klo 15.00–17.00**

Järjestäjä Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry  
Yhteyshenkilö Ulla Helminen, p. 050-592 1368

### **Mölkkyä Paanan koulun kentällä, touko-elokuussa maanantaisin klo 15.00 – 17.00**

Järjestäjä Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry  
Yhteyshenkilö Erkki Saaristo, p. 040-0450 175

**Ulkobocciaa Liikuntakeskuksessa, Kenttätie 17, touko-elokuussa  
torstaisin klo 14.00 - 16.00**

Järjestäjä Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry  
Yhteyshenkilö Erkki Saaristo, p. 040-0450 175

## **KKI-LENTISTÄ AIKUISILLE**

Paanan koululla, Asemakuja 1  
**SUNNUNTAISIN klo 18.00-19.30**

ei ennakkoilmoittautumisia

Tervemenoa mukaan!

Tiedustelut vapaa-aikatoimistosta, p. 050-5174456

### **LISÄTIETOJA KUNNAN LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA:**

[www.jokioinen.fi](http://www.jokioinen.fi)

[jari.menna\(at\)jokioinen.fi](mailto:jari.menna(at)jokioinen.fi)

## **JOKIOISTEN KUNTOKESKUS**

### **AUKIOLOAJAT:**

ARKISIN	MA-PE	7.00 – 21.30
VIIKONLOPPUISIN	LA-SU	8.30 – 21.30

LUKIJAKORTTIEN MYynti JOKIOISTEN KIRJASTOSSA,  
AVOINNA MA-TI-TO KLO 11.00-19.00, KE JA PE KLO 11-17,  
arkipyhien aattona klo 11.00-16.00

### **HINNAT:**

KORTTIMAKSU (ei palauteta) 15 €

#### **1 - 5 KK KÄYTTÖMAKSU**

- jokioislaiset käyttäjät 15 € / kk
- jokioislaiset yli 65-vuotiaat 10 € / kk
- kunnan ulkopuoliset käyttäjät 30 € / kk

#### **6 KK KÄYTTÖMAKSU**

- jokioislaiset käyttäjät 70 €
- jokioislaiset yli 65-vuotiaat 50 €
- kunnan ulkopuoliset käyttäjät 120 €

## 12 KK KÄYTTÖMAKSU

- jokioislaiset käyttäjät		120 €
- jokioislaiset yli 65-vuotiaat	90 €	
- kunnan ulkopuoliset käyttäjät		170 €

- KUNTOSALIN KÄYTTÄJIEN ALAIKÄRAJA ON 14 VUOTTA
- EI LAPSLIA MUKAAN KUNTOSALILLE
- KUNTOSALIAVAIN ON AINA HENKILÖKOHTAINEN!
- varaudu todistamaan henkilöllisyytesi / ikäsi avainta ostaessasi!
- tiedustelut vapaa-aikatoimistosta,  
p. 050-5174456 /Jari Menna ([jari.menna@jokioinen.fi](mailto:jari.menna@jokioinen.fi))



## LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET YPÄJÄN KUNNASSA, KEVÄT 2024

### YPÄJÄN KUNNAN LIIKUNTAPALVELUT

#### *Yhteystiedot*

#### **Juhamatti Jokinen**

liikuntakoordinaattori

p. 044 4352 012

[juhamatti.jokinen@ypaja.fi](mailto:juhamatti.jokinen@ypaja.fi)

#### **Kari Vahaniitty**

kentänhoitaja

p. 050 544 0343

[kari.vahaniitty@ypaja.fi](mailto:kari.vahaniitty@ypaja.fi)

#### **Janne Hakala**

sivistys- ja hyvinvointijohtaja

p. 050 574 7744

[janne.hakala@ypaja.fi](mailto:janne.hakala@ypaja.fi)



## Palveluita

### **Liikuntaneuvonta**

Maksuton palvelu kaiken ikäisille ypäjäläisille. Tukea liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen sekä tietoa Ypäjän liikuntamahdollisuuksista, -rymistä ja toiminnasta. Mahdollisuus keskustella uni- ja ravitsemustottumuksista sekä etsiä ja kokeilla itselleen sopivia liikuntamuotoja

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

### **Yksilöllinen liikunnanohjaus, personal training-palvelu**

Monipuolista terveystieteen osa-alueiden harjoittelua yksilöllisten tarpeiden mukaan, esimerkiksi kestävyyskunnan, liikkuvuuden tai lihaskunnan osalta. Liikuntaohjelman laatiminen ja yhteisharjoituksia. Viikkotavoite yhteisille harjoituksille 1-2 kertaa viikossa, jonka lisäksi jokainen asiakas liikkuu oman liikuntaohjelman mukaisesti. Räätelöitävissä asiakkaan tarpeisiin. Palvelu on maksuton.

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

### **Kuntosalivuorot**

Kuntalaisille maksuttomat kuntosalivuorot Hevosopiston ja palvelukeskuksen kuntosaleilla oheisesti:

Hevosopiston kuntosali:

Omatoimista harjoittelua

Aika: tiistaisin ja torstaisin kello 18:00-20:00

Osoite: Hevosraitti 40, 32100 Ypäjä

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

### **Keilaryhmä**

Loimaan keilahallilla viikoittain kokoontuva aktiivinen keilailuryhmä. Omavastuuhintaa 5 €.

Lisätietoja: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

## [OmaHämeen hyvinvointialue](#)

Ypäjän palvelukeskuksen kuntosalilla **+60-vuotiaille** suunnattua liikuntaa. Osoite Rauhalantie 1, 32100 Ypäjä.

### **Yhteystiedot:**

#### **Mari Krapa**

kuntotoimittaja, Oma Häme

p. 050 3494331

## Palveluita:

### Ohjattu harjoittelu kunnan liikuntakoordinaattorin vetämänä

Aika: tiistaisin kello 10-11

Osoite: Rauhalantie 1, 32100 Ypäjä

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

#### Alkeisryhmä 1

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: keskiviikkoisin kello 13-14

#### Alkeisryhmä 2

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: maanantaisin kello 13-14

#### Alkeisryhmä 3

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: torstaisin kello 13-14

#### Jatkoryhmä 1

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 14:15-15:15

#### Jatkoryhmä 2

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: tiistaisin ja torstaisin kello 14:15-15:15

#### Vapaat vuorot

Ajat: tiistaisin kello 12:00-14:00, perjantaisin kello 12:00-15:00 sekä lauantaisin kello 13:00-15:00

Osoite: Rauhalantie 1, 32100 Ypäjä

## YPÄJÄN YLLÄTYS RY

## Yhteystiedot:

### Mirka Kaunisto-Vuorentausta

liikuntavastaava

[liikuntavastaava@ypajanyllätys.fi](mailto:liikuntavastaava@ypajanyllätys.fi)

(puh. 050 355 9901, ensisijaisesti puhelut Mirvalle)

### Mirva Auvinen

liikuntavastaava

[liikuntavastaava@ypajanyllatys.fi](mailto:liikuntavastaava@ypajanyllatys.fi)

puh. 045 236 3136

<https://ypajanyllatys.fi/kevat/>

<https://ypajanyllatys.myclub.fi/flow/login>

## Palveluita:

### **Aamujumppa**

Alkulämmittelyt, yksinkertaisia liikesarjoja, lihaskuntoa ja venyttelyä. Sopii aloittelijoille ja kevyemmän jumpan ystäville. Mukaan tarvitaan oma jumppa-alusta ja vesipullo.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: maanantaisin kello 9:00

Hinta: kausimaksu 65 € (jäsenhinta)

### **Jooga + äänimalja 1**

Tutustumista joogan eri tyyliuuntauksiin. Loppurentoutuksissa uppoudutaan lepoon kuunnellen äänimaljoja sekä kielirumpua. Kurssi sopii kaikille. Ohjaaja Anniina Ukkonen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: maanantaisin kello 18:30-19:45

Hinta: kausimaksu 40 € (jäsenhinta)

### **Jooga + äänimalja 2**

Tutustumista joogan eri tyyliuuntauksiin. Loppurentoutuksissa uppoudutaan lepoon kuunnellen äänimaljoja sekä kielirumpua. Kurssi sopii kaikille. Ohjaaja Anniina Ukkonen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: maanantaisin kello 18:30-19:45

Hinta: kausimaksu 50 € (jäsenhinta)

### **Kahvakuula**

Ohjattua kahvakuulaharjoittelua. Ohjaajana Sanni Ingerman-Laine.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: tiistaisin kello 18:30-19:30

Hinta: kausimaksu 45 € (jäsenhinta)

### **Lentopallo, aikuiset**

Kuntoliikuntapohjaista lentopalloa (v. 2010 syntyneet ja kaikki sitä vanhemmat). Vuorovastaavana Kalevi Moisander.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: tiistaisin ja torstaisin kello 10:00-12:00

Hinta: kausimaksu 45 € (jäsenhinta)

### **Lentopallo, D-ikäiset (vm. 2011-2012)**

Monipuolista lentopallon harjoittelua ja pelaamista. Mahdollisuus joukkue-/sarjatoimintaan. Valmentajana Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: tiistaisin kello 18:00-20:00 ja torstaisin kello 17:45-19:30

Hinta: kausimaksu 60 (kerran viikossa pelaavat) tai 110€ (kaksi kertaa viikossa pelaavat/joukkuepelaajat)

### **Lentopallo, E-ikäiset (v. 2013-2014)**

Monipuolista lentopallon harjoittelua ja pelaamista. Mahdollisuus joukkue-/sarjatoimintaan. Valmentajina Aino Sirén ja Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: tiistaisin ja torstaisin kello 16:30-18:00

Hinta: kausimaksu 50 € (kerran viikossa pelaavat) tai 90 € (kaksi kertaa viikossa pelaavat/joukkuepelaajat)

### **Lentopallo, F-ikäiset (vm. 2015-2017)**

Monipuolista lentopallon harjoittelua ja pelaamista. Mahdollisuus joukkue-/sarjatoimintaan. Valmentajina Vilma Granlund ja Mirva Auvinen/Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: tiistaisin kello 17:00-18:30 ja torstaisin kello 17:00-18:15

Hinta: kausimaksu 45 € (kerran viikossa pelaavat) tai 80 € (kaksi kertaa viikossa pelaavat/joukkuepelaajat)

### **Pickleball**

Mailapeli, jota pelataan salibandypallon kaltaisella pallolla. Pelissä yhdistyy piirteitä sulkapallosta, tenniksestä ja pöytätenniksestä. Kaiken ikäisille. Vuorovastaava Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: torstaisin kello 19:30-21:00

Hinta: kausimaksu 20 €

### **PilatesFlow**

Kehoa huoltava ja vahvistava tunti kaikenikäisille. Ohjaajana Annika Määttänen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: sunnuntaisin kello 17:00-18:00

Hinta: kausimaksu 65 € (jäsenhintana)

### **PilatesFlowPower**

Kehoa huoltava, vahvistava ja voimaa tuova tunti. Ohjaajana Annika Määttänen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/ peilisali

Aika: torstaisin kello 19:30-20:30

Hinta: kausimaksu 65 €

### **Perusjumppa**

Monipuolista perusjumppaa erilaisin välinein ja variaatioin esim. Kahvakuulien, käsipainojen kuminauhojen ja jumpakeppien avulla. Ohjaajana Annika Määttänen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/ peilisali

Aika: torstaisin kello 18:30-19:30

Hinta: kausimaksu 65 €

### **Salibandy, aikuiset**

Kuntoliikuntapohjaista salibandyn pelaamista aikuisille (v. 2010 syntyneet ja kaikki sitä vanhemmat). Vuorovastaavana Mikko Hokka.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: keskiviikkoisin kello 19:30-21:00

Hinta: kausimaksu 40 €

### **Salibandy, lapset (vm. 2011-2014)**

Kuntoliikuntapohjaisia salibandyn harjoituksia ja pelaamista v. 2011-2014 syntyneille lapsille. Ohjaajana Konsta Sivula.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: keskiviikkoisin kello 16:00-17:30

Hinta: kausimaksu 50 €

### **Salibandy, tenavat (vm. 2015-2017)**

Kuntoliikuntapohjaisia salibandyn harjoituksia ja pelaamista v. 2015-2017 syntyneille lapsille. Ohjaajana Kasper Sivula.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: keskiviikkoisin kello 17:30-18:30

Hinta: kausimaksu 35 €

### **Tenavajumppis (vm. 2017-2019)**

Tunneilla harjoitellaan perusmotorisia taitoja sekä kehonhallintaa ja -tuntemusta ja opitaan sekä koetaan yhdessä uusia elämyksiä leikkien ja liikkeen kautta. Ohjaajana Lilli Reittonen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: keskiviikkoisin kello 17:00-18:00

Hinta: kausimaksu 35 €

## **Omatoimiharjoittelu 1**

Omatoimista lihaskunto-, liikkuvuus-, kestävyys-, toiminnallista tai vastaavaa harjoittelua (ei palloilupelejä) palloilusalissa kaikenikäisille. Vuorovastaavana Johanna Sirviö.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusal

Aika: maanantaisin kello 16:00-17:30

Hinta: kausimaksu 30 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 15 €)

## **Omatoimiharjoittelu 2**

Omatoimista lihaskunto-, liikkuvuus-, kestävyys-, toiminnallista tai vastaavaa harjoittelua (ei palloilupelejä) palloilusalissa kaikenikäisille. Vuorovastaavana Johanna Sirviö.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusal

Aika: lauantaisin kello 9:00-10:30

Hinta: kausimaksu 30 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 15 €)

## **Sulkaapallo 1**

Omatoimista sulkaapallon pelaamista palloilusalissa kaikenikäisille (alle 15-vuotiaat 15 vuotta täyttäneen seurassa). Ilmoittaudu vuorolle ennen ensimmäistä osallistumiskertaasi osoitteessa [ypajanyllatys.myclub.fi](http://ypajanyllatys.myclub.fi)! Vuorovastaava Timo Salmi.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusal

Aika: tiistaisin kello 20:00-21:30

Hinta: kausimaksu 35 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 20 €)

## **Sulkaapallo 2**

Omatoimista sulkaapallon pelaamista palloilusalissa kaikenikäisille (alle 15-vuotiaat 15 vuotta täyttäneen seurassa). Ilmoittaudu vuorolle ennen ensimmäistä osallistumiskertaasi osoitteessa [ypajanyllatys.myclub.fi](http://ypajanyllatys.myclub.fi)! Vuorovastaava Turo Järvelä.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusal

Aika: torstaisin kello 19:30-21:00

Hinta: kausimaksu 35 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 20 €)

## **JOKILÄÄNIN KANSALAI SOPISTO**

***Ilmoittautumiset: [opistopalvelut.fi/jokilaani](http://opistopalvelut.fi/jokilaani) tai 0447928148***

## **Asahi**

Rauhallinen suomalaisten kehittämä terveysliikuntatunti, joka on saanut vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta, taijista sekä useista kamppailulajeista. Liikkeet tehdään hitaan ja rauhallisen hengityksen rytmissä, joten harjoitus poistaa myös stressiä.

Osoite: Ypäjänykylän seuraintalo, Ypäjänykyläntie 842

Aika: torstaisin kello 9:00-9:45

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

### **Jooga**

Kehon liikkuvuutta, joustavuutta, lihasvoimaa, tasapainoa sekä keskittymiskykyä parantavaa joogaa. Ohjaajana Terhi Röysä.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Perttulan yksikkö, liikuntasali

Aika: tiistaisin kello 17:00-18:30

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 31,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

### **Perusjumppa**

Jumpassa kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa, toimintakykyä, tasapainoa ja koordinaatiota. Jokainen voi valita tunneilla itselleen sopivan vaikeusasteen ja tehon, joten tunti sopii kaikille, erinomaisesti myös senioreille.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: keskiviikkoisin kello 17.30 - 18.15

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 €, 15-19 vuotiaat 13,50 € (10 € työkausimaksun maksaneelle)

### **Tanssiliikunta**

Täällä askelkuviot eivät ole se tärkein juttu, vaan hyvä fiilis sekä liikkumisesta ja musiikista nauttiminen. Sinulla ei siis tarvitse olla kokemusta tanssista tai huippukuntoa, vaan iloinen ja ennakkoluuloton asenne. Tarjan tanssiliikunnassa on vivahteita mm. Showtanssista, salsasta ja combatista. Tunnilla joraamme esimerkiksi Pitbullin, Shakiran, Antti Tuiskun ja Vays con Diosin tahtiin. Kuviot vaihtuvat noin 4 viikon välein. Ota mukaan juomapullo!

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: keskiviikkoisin kello 18.20-19.05

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 €, 15-19 vuotiaat 13,50 € (10 € työkausimaksun maksaneelle)

### **Sirkus (8-12 v.)**

Kurssilla tutustutaan sirkuksen eri lajeihin: akrobatiaan, tasapainoiluun ja jongleeraukseen. Harjoitellaan mm. päälläseisontaa, pyramideja, diabolotemppeja ja yksipyöräisellä ajamista. Tunnin lopuksi lyhyet voima- ja venyttelyharjoitteet. Ohjaajana Tuuli Hokkanen.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: torstaisin kello 18.30 - 19.35

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 23,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

### **Taaperosirkus (n. 2-4 v.)**

Leikkien ja temppuillen tutustutaan sirkuslajeihin ja -välineisiin yhdessä vanhemman tai läheisen aikuisen kanssa. Ohjaajana Tuuli Hokkanen.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: torstaisin kello 17:00-17:45

Hinta: kurssimaksu 27 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

### **Tenavasirkus (5.-7.v.)**

Kurssilla tutustutaan leikinomaisesti sirkuksen eri lajeihin akrobatiaan, tasapainoiluun ja jongleeraukseen. Harjoitellaan mm. kuperkeikkaa, diabolotemppeja ja sirkuspallon päällä kävelyä.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: torstaisin kello 17:45-18:30

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille )

## **MLL, YPÄJÄN PAIKALLISYHDISTYS**

### **Temppujumppa**

Monipuolista ja ohjattua temppujumppaa 3-5-vuotilaille. Ohjaajana Emilia Männikkö ja Saga Sivula.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Perttulan yksikkö, liikuntasali

Aika: maanantaisin (15 kertaa)

Hinta: 45 € jäsenet, 60 € muut. Mahdollisuus Lions Clubin taloudelliseen avustukseen. Kysy lisää!

Yhteystiedot ja ilmoittautumiset: Heidi 0503430061



# Humppilan kunnan liikunta, syyskausi 9.9-19.12.2024 (Marinan liikunta)

Muutokset ovat mahdollisia. Liikunnanohjaaja,  
Marina Alapere, puh.044 70 64 427



## MAANANTAI

9.30-10.30 Sauvakävely, hengitysharjoitus ja liikuntatuokio,  
(kokoontumispaikkana pururadan alku, alhaalla, Suontiereitti)

12.00-12.30 Vesijumppaa senioreille,  
Vesihelmi Forssa (alkaa 16.9)

16.00-17.00 Kuntokellari, ohjattu harjoitus



## TIISTAI

9.30-10.00 Keppijumppa, Terveysaseman piha  
(8.10 ja 22.10 jumppa klo.10.45-11.15)

11.00-11.45 Monipuolinen tuolijumppa.

Nuorisotila Vaijeri (8.10 ja 22.10 jumppa klo.11.45-12.30)

15.00-16.00 Liikunta kunnan työntekijöille, koulun  
kuntosalissa ja liikuntasalissa. Tarvittaessa tehdään  
kuntotesti, ryhmässä tai henk.kohtaisesti, josta sovitaan  
erikseen.



## KESKIVIikko

10-10.45 Monipuolinen liikunta senioreille, keppijumppa,  
vastustusnauhat, tasapainoa, ja ym.) Silvalan puisto

klo 11.30-12.30 Ohjattu harjoitus. Kuntokellari

klo 14.00-14.30 Taukoliikunta, kunnan työntekijöille,  
kunnantalo

klo 17.00-18.00 Vaihtuva liikunta vuoroviikoin; terve  
selkäranka, monipuolinen liikunta (mm. pilatespallo,  
vastustusnauha, pienet painot), Työväentalo



## TORSTAI

10- 12.00 Liikuntaneuvonta, laitteiden opastus,  
tarvittaessa kuntotesti (UKK-instituutin kuntotestistä  
osa testiä). Kuntokellari. Lisä tietoja ja ajan varaus  
liikunnanohjaajalta, Marina Alapere, p. 044 70 64 427

13.30-14.00. Aivojumppa, sen jälkeen

14.00-14.30. Tuolikahvakuula. Nuorisotila, Vaijeri.

17-17.45 Taitoa ja tasapainoa. Työväentalo



Humppilafi

