

SOVELTAVA LIIKUNTA LIIKUNTAKALENTERI ERITYISRYHMILLE JA IKÄIHMISSILLE

KEVÄT 2019



Sisältö

Forssa

Tervetuloa liikkumaan.....	3
Kalenterin käyttö ja tarkoitus.....	3
Kuntokaudet.....	4
Yhteystiedot.....	5
Erityisliikuntaryhmät.....	6
➤ Vesijummat.....	6
➤ Ohjeita allasryhmään tulijalle.....	8
➤ Voima- ja tasapainoharjoittelu.....	9
➤ Kehitysvammaiset.....	10
➤ Muut ryhmät.....	11
➤ Lavis-lavatanssijummat.....	11
Forssan liikuntatoimen ryhmät.....	13
➤ Kuntosaliryhmät.....	13
➤ Vesivyöjuoksu.....	14
➤ Muut ryhmät.....	14
➤ Pelit.....	15
Järjestöjen ja seurojen ryhmät Forssassa.....	16
➤ Heikanrinteen kuntosali.....	16
➤ Tyykihovin seniorikuntosali.....	17
➤ Jumpat ja tanssit.....	18
➤ Pelit.....	21
➤ Muut ryhmät.....	22
Muiden tahojen tarjoamat ryhmät Forssassa.....	23

Tammela

Yhteystiedot.....	26
➤ Tasapainokoulut.....	27
➤ Kuntosaliryhmät.....	28
➤ Kylien jummat.....	29
➤ Kuntojummat.....	30
➤ Kunto-Tammen kuntosalit.....	32
➤ Jumpat ja pelit.....	33
➤ Muut ryhmät.....	33

Jokioinen

Yhteystiedot.....	34
➤ Kunnan liikuntaryhmät.....	34
➤ Jokiläänin kansalaisopiston ryhmät.....	36
➤ Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät.....	38
➤ Jokioisten kuntokeskus.....	39

Tuolijumpalla voimaa ja liikkuvuutta.....	41
--------------------------------------------------	-----------

TERVETULOA LIIKKUMAAN!

Forssan kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat monipuolista ohjaustoimintaa ikäihmisille ja erityisryhmille. Tästä esitteestä löydät liikuntaryhmät, joiden tavoitteena on ylläpitää tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön 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 ypäjäläisille 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 liikuntatoimesta tai erityisliikunnanohjaajalta sirpa.polo@forssa.fi p. 03 4141 5646

HUOM! Tästä liikuntakalenterista löydät myös Tammelan ja Jokioisten 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 (kuntolaatikot 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 liikuntatoimesta.



Forssan liikuntatoimen yhteystietoja

Forssan kaupungintalo
Turuntie 18 30100 FORSSA

Tapio Virtanen

Puh. 4141 5508, gsm 050 5582 648
Nuoriso- ja liikuntapalvelupäällikkö
etunimi.sukunimi@forssa.fi

Pauliina Jolanki

Puh. 4141 5645, gsm 050 5582 645
Liikuntasihtööri
etunimi.sukunimi@forssa.fi

Sirpa Polo

Puh. 4141 5646, gsm 040 523 8310
Erityisliikunnanohjaaja
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

Vesijumppa Vesihelmessä 7.1.-20.5.2019

(EI 18.2., 25.2., 22.4.)

- o Maanantaisin klo 13.15–14.00
- o Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

Vesijumppa Vesihelmessä 10.1.-23.5.2019

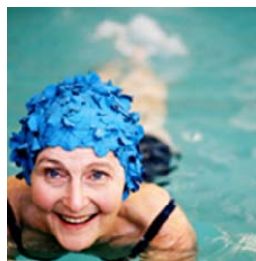
(EI 21.2., 28.2.)

- o Torstaisin klo 11.45-12.30
- o Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

Vesijumppa Vesihelmessä 8.1.-21.5.2019

(EI 19.2., 26.2., 30.4.)

- o Tiistaisin klo 17.45-18.30
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o **Ryhmä on tarkoitettu työikäisille**, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto.
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista.



Vesijumppa 30 min. Vesihelmessä 8.1.-21.5.2019 (EI 19.2., 26.2.)

- o Tiistaisin klo 13.15–13.45
- o Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai jokin pitkäaikaissairaus, joka vaikuttaa liikkumiseen.
- o Ryhmässä harjoitetaan koko kehoa kokonaisvaltaisesti kevyin harjoituksin. Tavoitteena on tukea terveyttä ja toimintakykyä. Ryhmässä ei käytetä välineitä.
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 4€ / kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

Vesijumppa Vesihelmessä 9.1.-22.5.2019 (EI 20.2., 27.2., 1.5.)

- o Keski viikkoisin klo 14.45–15.30
- o Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairauksia.
- o Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä ylläpidetään nivelten liikkuvuutta.
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

Vesijumppa 30 min. Vesihelmessä 10.1.-23.5.2019 (EI 21.1., 28.2.)

- o Torstaisin klo 13.15-13.45
- o Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai jokin pitkäaikaissairaus, joka vaikuttaa liikkumiseen.
- o Ryhmässä harjoitetaan koko kehoa kokonaisvaltaisesti kevyin harjoituksin. Tavoitteena on tukea terveyttä ja toimintakykyä. Ryhmässä ei käytetä välineitä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 4€/ kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

Vesijumppa Vesihelmessä 10.1.-23.5.2019 (EI 21.2., 28.2.)

- o Torstaisin klo 16.15–17.00

- o Ryhmä sopii työikäisille ja ikäihmisille, joilla tuki- ja liikuntaelinvaivoja.
- o Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä tuetaan toimintakykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o 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 syksy 2018 – kevät/kesä 2019.

Kassalta löytyy myös 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, ryhmäläiset, joilla enemmän ongelmia 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) **7.1.-22.5.2019 (EI 25.2., 27.2., 22.4., 1.5.)**

- o maanantaisin klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00
- o keskiviikkoisin klo 12.00-13.00
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€ / kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- o Ryhmään mahtuu max. 14 henkilöä. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. ILMOITTAUDU to 3.1. klo 10 alkaen p. 03 41415646/ Sirpa Polo.
- o Vain forssalaisille!

Lihaskoima- ja tasapainoharjoittelua Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs

os. Eteläinen Puistokatu 2

9.1.-22.5.2019 (EI 27.2., 1.5.)

- 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 Ryhmään mahtuu max. 14 henkilöä. Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. ILMOITTAUDU to 3.1. klo 10 alkaen p. 03 41415646/ Sirpa Polo.

Tehoharjoitteluryhmä Tyykihovin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa alkaen 21.1. (EI 25.2., 27.2.)

- o maanantaisin klo 14.00 -15.00 ja keskiviikkoisin klo 13.00-14.00
- o Ryhmä on tarkoitettu yli 70-vuotiaille aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa.
- o Ryhmän alussa ja lopussa tehdään toimintakykytesti.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 60€, joka laskutetaan.
- o Ryhmään mahtuu max. 12 henkilöä
- o Ilmoittaudu to 3.1. klo 10 alkaen p. 03 41415646 / Sirpa Polo



KEHITYSVAMMAISET

Kehitysvammaisten vesiliikunta Vesihelmessä terapia- altaalla 17.1.-9.5.2019 (EI 28.2.)

- o Parittomilla viikoilla torstaisin klo 17.45-18.30
- o Ryhmässä liikutaan vedessä eri tavoin voimistellen ja pelaten erilaisia vesipelejä sekä opetellaan uinnin perustaitoja.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 40€/ kevät, joka laskutetaan.
- o avustaja ilmainen
- o Ilmoittaudu to 3.1. klo 10 alkaen p. 03 41415646/ Sirpa Polo.



Kehitysvammaisten kuntosali Tyykihovin seniorikuntosalilla

os. Eteläinen Puistokatu 4 **10.1.-16.5.2019 (EI 18.4.)**

- o Parillisilla viikoilla torstaisin klo 18.00-19.00
- o Ryhmässä tehdään harjoituksia kuntosalilaitteilla sekä yksinkertaisia perusliikkumisen harjoituksia.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 45€/ kevät, joka laskutetaan.
- o Ilmoittaudu to 3.1. klo 10 alkaen p. 03 41415646/ Sirpa Polo.

MUUT RYHMÄT

Keilaus Forssan keilahallilla

os. Wahreninkatu 11 **8.1.-14.5.2019**

- o Tiistaisin klo 15.00–16.00
- o Hinta 4 € sis. kengät, pallon ja ohjauksen aloittelijoille. Mahdollisuus ränniesteiden, kahvapallon ja keilakourun käyttöön. Tiedustelut p.4226262/keilahalli



Lavis-lavatanssijumppa on uusi 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 + lihaskunto Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs

os. Eteläinen Puistokatu 2 **7.1.-6.5.2019 (EI 25.2., 22.4.)**

- o maanantaisin klo 16.30-17.30
- o Ryhmä on tarkoitettu 45-65-vuotiaille
- o ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.

Lavista yli 65-vuotiaille Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs

os. Eteläinen Puistokatu 2 **10.1.-9.5.2019 (EI 28.2.)**

- o torstaisin klo 10.30-11.15
- o ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.

JUMPPASETELEITÄ MYY VESIHELMEN KASSA!

UINTI ryhmää ennen tai jälkeen 3 €.



FORSSAN LIIKUNTATOIMEN JÄRJESTÄMÄT IKÄIHMISTEN RYHMÄT

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

KUNTOSALIRYHMÄT

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät ikäihmisille Vesihelmessä
os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Maanantaisin klo 13.00–14.00 7.1.-20.5.2019 (EI 22.4.)
- o Keskiviikkoisin klo 10.00-11.00 9.1.-22.5.2019 (EI 1.5.)
- o Perjantaisin klo 9.00-10.00 11.1.-24.5.2019 (EI 19.4.)
- o Hinta alle 70-vuotiaat 4€/ kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa, yli 70-vuotiaat 2€/ kerta. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon.

Vertaisohjatut kiertoharjoittelut hyväkuntoisille ikäihmisille
Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o maanantaisin klo 10.00-11.00 7.1.-20.5.2019 (EI 22.4.)
- o torstaisin klo 11.00-12.00 10.1.-23.5.2019
- o Hinta 4€/kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon

- o Vertaisohjatut ryhmät sopivat omatoimisille ja hyväkuntoisille ikäihmisille sekä aloittelijoille.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

UINTI ryhmää ennen tai jälkeen 3 €.

VESIVYÖJUOKSU



Vesivyöjuoksu Vesihelmen kuntouintialtaalla 7.1.-20.5.2019 (EI 18.2., 25.2., 22.4.)

- o Maanantaisin klo 11.00-11.45
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

Vesivyöjuoksu Vesihelmen kuntouintialtaalla 9.1.-22.5.2019 (EI 1.5.)

- o Keskiviikkoisin klo 17.15-18.00
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista
- o Ryhmä on tarkoitettu **työikäisille**

Vesivyöjuoksu Vesihelmen kuntouintialtaalla 11.1.-10.5.2019 (EI 22.2., 1.3., 19.4.)

- o Perjantaisin klo 16.15-17.00
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

MUUT RYHMÄT

Senioritanssia Järjestöentalolla os. Kupalankatu 17 14.1.-13.5.2019

- o Maanantaisin klo 11.00-12.00
- o Ryhmä sopii vasta-alkajille
- o Vetäjänä Elmi Huusela
- o Hinta 2€ sis. kahvin

Varttuneen väen iltapäivätanssit Järjestöentalolla os. Kupalankatu 17 10.1.-25.4.2019

- o torstaisin klo 13.00-16.00
- o Hinta 10 €/ kerta
- o Järjestetään yhteistyössä paikallisten eläkeläisjärjestöjen kanssa

**Jooga seurakuntatalon liikuntasalissa os. Kartanonkatu 16
7.1.-18.3.2019 (EI 25.2.)**

- o maanantaisin klo 11.00-12.30
- o Varustus: oma alusta, joustava asu, pieni pyyhe
- o Ohjaajana Ritva Simola
- o Hinta 40€/ 10 kertaa, joka laskutetaan.
- o Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä
p. 03 41415645/ Pauliina Jolanki

**Jooga Vesihelmen liikuntasalissa os. Eteläinen Puistokatu 2
8.1.-19.3.2019 (EI 26.2.)**

- o tiistaisin klo 15.00-16.30
- o Varustus: joustava asu, pieni pyyhe
- o Ohjaajana Ritva Simola
- o Hinta 40 €/ 10 kertaa, joka laskutetaan.
- o Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä
p. 03 4141 5645/ Pauliina Jolanki



PELIT

Bocciaa Salibandyhallissa os. Turuntie 38

8.1.-15.5.2019

- o tiistaisin klo 10.00-11.30 vetäjä Jaakko Arvela
- o keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 vetäjä Aimo Jaakkola
- o Vuorot ovat avoimia 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. 050-491 3620

Eläkeliitto maanantaisin klo 15.00–16.00, keskiviikkoisin klo
10.00-11.00 ja torstaisin klo 9.00-10.00
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 ja klo
14.00-15.00 Yht.hlö: Leo Halonen p. 0500 951 476, Erkki
Tienhaara p. 050 338 7436

Forssan Nivelpiiri maanantaisin klo 11.00-12.00, keskiviikkoisin
klo 11.00-12.00 ja perjantaisin klo 12.00-13.00
Yht. hlöt: Riitta Rantala p. 050-5867 894 riitta.rantala@niveltieto.net
Eeva Suojanen p. 050 3635 900 eeva.suojanen@gmail.com

Sydänyhdistys tiistaisin klo 17.00–18.00 ja torstaisin naisille
klo 19.00-20.00
yhteyshenkilöt tiistain ryhmä: Timo Tuominen p. 050-5909 080
torstain ryhmä: Helli Okslahti p. 050-5973421

Forssan seudun Reuma-Tules ry. perjantaisin klo 16.00–17.00
Jäsenille

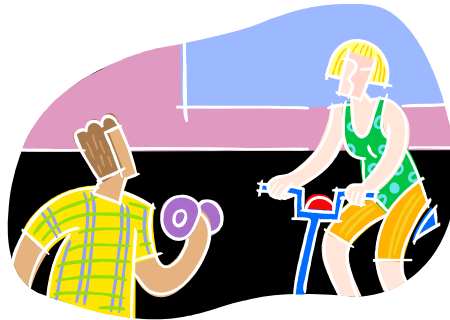
Forssa seudun MS-kerho keskiviikkoisin klo 18.00–19.00
Yht. hlö: Paula Sarkula p. 050-5639 660

Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys ry
maanantaisin klo 18.00-19.00
Yht. hlö: Heikki Kylä-Nikkilä p. 040-553 0441

Lounais-Hämeen Parkinson-kerho perjantaisin klo 10.00-11.00
Yht. hlö: Hannu Petäjoki petajokihannu@gmail.com

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

Forssan seudun Diabeetikot
tiistaisin klo 18.00-19.00
Yht.hlö: Leila Kaunisaho p. 050-5738 042



TYYKIHOVIN SENIORIKUNTOSALI

os. Eteläinen Puistokatu 4

Eläkeliitto tiistaisin klo 9.00-10.00 ja torstaisin klo 13.00 – 14.00
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

Forssan seudun mielenterveysseura ry. tiistaisin klo 13.00-
14.00 Yht. hlö: Pirjo Kuronen p. 050-3423046

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

Forssan Martat tiistaisin klo 15.00-16.00
Yht.hlö: Anita Kreivi p. 040-5681547

Forssan Nivelpiiri tiistaisin klo 18.00-19.00

Yht. hlöt: Riitta Rantala p. 050-5867 894

riitta.rantala@niveltieto.net

Eeva Suojanen p. 050 3635 900 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 Sotainvalidit ry Naisjaosto torstaisin klo

14.00-15.00 Yht.hlö: Anneli Romu p. 0400-905397

Forssan Seudun Invalidit ry. tiistaisin klo 17.00-18.00 ja

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

Forssan seudun Diabeetikot perjantaisin klo 14.00-15.00

Yht.hlö: Leila Kaunisaho p. 050–5738 042

Wahrenintupa tiistaisin klo 12.00-13.00 Yht.hlö:

ville.vuolle@forssa.fi

JUMPAT JA TANSSIT

Jumppa Työväentalolla os. Kauppakatu 17

- o Naisille maanantaisin klo 9.00–10.00
- o Kaikille keskiviikkoisin klo 9.00–10.00
- o Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Jäsenille, jäsenmaksu 12€/vuosi
- o Yht. hlö: Tuula Virtanen, tuulamarjaleena@gmail.com



Seniори- ja countrytanssia Työväentalolla os. Kauppakatu 17

- o Maanantaisin klo 10.00 -11.30
- o Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Jäsenille, jäsenmaksu 12€/vuosi
- o Yht. hlö: Tuula Hyvönen p. 040 831 4415, Marja Virtanen p. 044 255 0023

Tanssiliikuntaa Työväentalolla os. Kauppakatu 17 parittomilla viikoilla

- o Maanantaisin klo 15.30-16.15
- o Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Jäsenille, jäsenmaksu 12€/vuosi
- o Yht. hlö: Pirkko Broman p. 050 380 5722, Eija Koivula p. 0400 702 7732

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 kammarin alakerrassa (ei hissiä) os. Hämeentie 5

- o Keskiviikkoisin klo 10.00-10.45
- o Jumppaa seisten ja istuen
- o Järj. Forssan Seudun Palvelukammari ry
- o Yht.hlö: Sari Juntila-Alho, 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 15€/vuosi + 3 €/kerta
- o Yht.hlö: Anja Lukkala, Kaarina218@gmail.com

Rintasyöpäleikattujen vesijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Torstaisin klo 19.15-20.00
- o Ohj. Kutomon fysioterapia ja liikuntakeskus p. 03 435 4665

Vesijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Perjantaisin klo 15.30-16.15 (joka kolmas kerta vaihtoehtoisesti vesivyöjuoksu klo 15.30-16.00)
- o Järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- o Lisätietoja ryhmistä www.mielenterveysyhdistysmielikki.com

Seniorijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o tiistaisin klo 11.00-12.00
- o Ohjaajana Tanja Hakamäki
- o Järj. Forssan Naisvoimistelijat ry.

Niska-hartia-selkäjumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Keski viikkoisin klo 18.00-19.00
- o Ohjaajana Seija Kuusinen
- o Järj. Forssan naisvoimistelijat ry.

Miesten kuntojumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Maanantaisin klo 19.00-20.00
- o Ohjaajat Pirkko Paara ja Mirja Luuppala
- o Järj. Forssan naisvoimistelijat ry.

Jumppa seurakuntatalolla os. Kartanonkatu 16

- o maanantaisin klo 9.30
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- o Lisätietoja Tuija Pirttimäki p. 050 545 4639

Naisten senioritanssikerho Ystävän kammarilla

os. Hämeentie 5

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

Tanssiryhmä Ystävän kammarilla os. Hämeentie 5

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

PELIT

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

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

Keilaus keilahallilla os. Wahreninkatu 11

- o keskiviikkoisin klo 12.00-13.00
- o järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- o Lisätietoja ryhmistä www.mielenterveysyhdistysmielikki.com

Lentopalloa

- o järj. Forssan ukkokerho
- o Maksut: Yhdistyksen jäsenmaksu + kertamaksu, riippuen vuorosta
- o maanantaisin Vieremän koulu klo 15.30-17.30
- o tiedustelut Pertti Jokinen p. 044 5947240

- o Kesällä Kaikula: keskiviikko klo 17.00
- o tiedustelut: Pertti Jokinen p. 044 5947240
Sulo Järvinen p. 050 3202 868

- o keskiviikkoisin Heikankoulu klo 16-18
- o veteraanit + veteraanien kannatusjäsenet
- o tiedustelut: Erkki Lätti p. 0400 694 052

- o perjantaisin Vieremän koulu
- o 1.ryhmä klo 14.00-15.30
- o 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 Keskiviikkoisin klo 10.00-11.30
- o Perjantaisin klo 12.00-14.00 (yhteinen Forssan seudun invalidien kanssa)
- o järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Yht.hlö: Eira Penttilä p. 0400 749 380

Keilakerho Keilahallilla os. Wahreninkatu 11

- Perjantaisin klo 12.45-14.00
- Hinta 2,50-3,50€
- järj. Forssan Eläkkeensaajat
- Yht. hlö: Jaakko Arvela p. 0400 711 429

Bocciaa salibandyhallissa os. Turuntie 38

- tiistaisin klo 10.00
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- Lisätietoja paula.arvela@gmail.com

MUUT RYHMÄT

Kehitysvammaisten liikuntaryhmä Heikan koululla

os. Saksankatu 23

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

Liikuntaryhmä Vesihelmen kuntosalilla

os. Eteläinen Puistokatu 2

- joka toinen keskiviikko klo 12
- Järj. Varsinais-Suomen aivovamma yhdistys
- Lisätietoja Tiina Ålhman tiina.alhman@gmail.com

Sauvakävely, toteutuu, jos riittävästi osallistujia

- torstaisin klo 13.00-14.00 parittomilla viikoilla lähtö toimistolta
- järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- Lisätietoja ryhmistä www.mielenterveysyhdistysmielikki.com

Sauvakävely

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



MUIDEN TAHOJEN TARJOAMAT ERITYIS- JA SENIORILIIKUNTARYHMÄT

Vesikaste – vauvainti ja EasySwim

- o tiedustelut p. 040-7687746 / Arja Lundeqvist tai www.vesikaste.net

Varttuneiden liikunta Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4 15.1.-9.4.2019

- o Tiistaisin klo 14.00–14.45
- o Ohjaajana Ulla Leino
- o Kurssimaksu 44 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Vieremän Tanssiksi os. Nokantie 2 7.1.-1.4.2019

- o Maanantaisin klo 19.30-20.15
- o Ohjaajana Janette Koskinen
- o Kurssimaksu 44 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Tehtaankoulun Tanssiksi os. Puutarhakatu 4 9.1.-3.4.2019

- o Keskiviikkoisin klo 9.30-10.15
- o Ohjaajana Janette Koskinen
- o Kurssimaksu 44 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Vire-Lavis Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4

10.1.-4.4.2019

- Keski viikkoisin klo 10.30-11.15
- Ohjaajana Janette Koskinen
- Kurssimaksu 44€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Itämainen tanssi jatko Vesihelmen liikuntasali os. Eteläinen

Puistokatu 2 **15.1.-26.3.2019**

- Tiistaisin klo 18.30-20.00
- Ohjaajana Heidi Selenius
- Kurssimaksu 71€
- Jäj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Perusjumppa Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4

10.1.-25.4.2019

- Torstaisin klo 17.15-18.00
- Ohjaajana Saira Korpihete
- Kurssimaksu 44€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Tehojumppa Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4

10.1.-25.4.2019

- Torstaisin klo 18.15-19.00
- Ohjaajana Saira Korpihete
- Kurssimaksu 44€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Rivitanssi Peräjoen kylätalo os. Tampereentie 801

15.1.-19.3.2019

- Tiistaisin klo 17.00-18.30
- Ohjaajana Sanna Heikkilä
- Kurssimaksu 44€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Meelin vesijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2
alkaen 11.1.2019 alkaen

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

Ikivireät-jooga Rentoutuskeskus Kehrä os. Hämeentie 1

- o Torstaisin klo 10.00-11.30 10.1. alkaen
- o Hinta 8 €/krt, saatavissa kymppikortti 70€
- o Nina Pajanti-Raudus p. 040 835 8169

Kutomon fysioterapia ja liikuntakeskus os. Kutomonkuja 2 A 1

- o Ryhmät 27.8.2018 alkaen, tiedustelut p. 03 435 4665

- o Kahvakuula +55 maanantaisin klo 10.00-11.00
- o Fascial maanantaisin klo 19.00-20.00
- o Vesijumput Vesihelmessä (ei viikolla 8 ja 9)
maanantaisin klo 17.45-18.30 ja 19.15-20.00
tiistaisin klo 11.45-12.30
keskiviikkoisin klo 11.45-12.30 ja 19.15-20.00
- o Easyline maanantaisin klo 17.45-18.45, keskiviikkoisin klo 10.00-11.00, perjantaisin klo 10.00-11.00
- o Kurvinainen tiistaisin klo 10.00-11.00 ja torstaisin klo 16.15.-17.15
- o BodyBalance torstaisin klo 19.00-20.00 ja sunnuntaisin klo 17.00-18.00
- o Saaran tanssi torstaisin klo 18.00-19.00
- o Pilates torstaisin klo 10.00-11.00
- o Jooga tiistaisin klo 18.00-19.00
- o Muokkaus maanantaisin klo 17.00-18.00 ja perjantaisin klo 17.00-18.00
- o Vetreät +55 perjantaisin klo 9.00-10.00
- o Rasvanpolttopyöräily tiistaisin klo 18.00-19.00, torstaisin klo 17.30-18.30 ja sunnuntaisin klo 14.45-15.45
- o Ski`n`bike + lihaskunto tiistaisin klo 19.00-20.00
- o Kehonhuolto keskiviikkoisin klo 11.00-12.00
- o Kuntosali avoinna ma-to klo 7.00-21.00, pe klo 7.00-20.00, la 9.00-15.00 ja su 11.00-18.00

TAMMELA

Tammelan liikuntapalveluiden yhteystietoja

Tammelan kunnantalo
Hakkapeliitantie 2 31300 TAMMELA

Petri Takala

Puh. 050 353 7708
Liikuntakoordinaattori
etunimi.sukunimi@tammela.fi

Päivi Uusimäki- Rantanen

Puh. 050 546 6364
Kuntosalihjaaja
etunimi.sukunimi@tammela.fi

Sirpa Holmberg

Puh. 050 597 4136
Sivistystoimen sihteeri
etunimi.sukunimi@tammela.fi

Liikuntapaikkojen hoitajat

Timo Tuomola

Puh. 050 360 3864

Timo Syrjälä

Puh. 050 353 7707
liikuntakeskus@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 10.1.-23.5.2019

- Valkeaniemen pirtillä torstaisin klo 10.45–11.45
- Manttaalilla torstaisin klo 12.15–13.15.
- Manttaalilla torstaisin klo 13.30–14.30
- Manttaalilla torstaisin klo 15.00–16.00
- Ryhmässä harjoitellaan tasapainoa monipuolisesti erilaisten tehtävien avulla. Alku ja lopputestaukset sisältyvät maksuun.
- Hintaa 4e/kerta laskutetaan jälkikäteen
- Tasapainokoulut alkavat to 10.1.2019
- Ohjauksesta vastaa, kuntoutusasema Ote
- Lisätietoja ryhmistä ote@otefysio.fi puh. 03 43 56 868



ELÄKELÄISTEN KUNTOSALIRYHMÄT

Ajalla 7.1-24.4.2019 ja 2.9-11.12.2019

- Kunto-Tammen kuntosali os. kuusitie 4
- Maanantai klo 16.00–18.00
- Tiistai klo 17.00–18.00
- Keskiyö klo 16.00–18.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 4e/kerta

OHJATTU KIERTO HARJOITTELU

Ajalla 8.1-23.4.2019 ja 3.9-10.12.2019

- Tiistai klo 16.00-17.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 6e/ kerta

KUNTOSALIOHJAAJA PAIKALLA

Tiistai klo 18.00-20.00, viikoilla 2-17 sekä 36-50

MIESTEN RYHMÄ

- Tammelan, Forssan ja Jokioisten liikuntatoimien matalankynnyksen liikuntaryhmä miehille jatkuu ke 13.2.2019

alkaen klo 18.00-20.00. Kokoontumiskertoja syksyn aikana 15.

- Ryhmä liikkuu monipuolisesti, mutta ei kieli vyön alla. Ryhmän toiminta on mm. luonnossa liikkumista (patikointia, melontaa ym.) uintia, kuntosalia ja keilausta.
- Jokainen ryhmän jäsen asettaa itse omat tavoitteensa.
- Ryhmään voi tulla mukaan kesken toimintajakson.
- Hinta 8€/ kerta
- Ohjaajana Joni Hernberg puh. 044 514 1341 tai joni.hernberg@gmail.com

KYLIEN JUMPAT LETKU

- Letkun pirtillä os. Kapilontie 31380 letku
- Maanantaisin klo 10.30–11.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 7.1.2019
- Lisätietoja Tuula Kauppi p. 0400 630 590

RIIHIVALKAMA

- Riihivalkama Valkeaniemenpirtti os. Valkeaniementie 1 30100 Forssa
- Maanantaisin klo 19.00–20.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 7.1.2019
- Lisätietoja Matti Pelto-Huikko p. 050 324 8201

LIESJÄRVI

- Liesjärven kylätalo os. Liesjärventie 758 31350 Liesjärvi
- Maanantaisin klo 9.30-10.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 7.1.2019
- Lisätietoja Marja-Riitta Skogberg p. 040 874 0193



KUNTOJUMPAT HYKKILÄ

- Hykkilän Ns.talo os. Hykkiläntie 637 31300 Tammela
- Torstaisin klo 19.00–20.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 10.1.2019
- Lisätietoja Päivi Salminen puh. 0400 476 609

PORRAS

- Portaan koulu os. Suomaantie 8 31340 Porras
- Torstaisin klo 18.30–19.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 17.1.2019
- Lisätietoja Merja Syrjälä puh. 050 545 8122

LIESJÄRVI

- Liesjärven kylätalo os. Liesjärventie 758 31350 Liesjärvi
- Maanantaisin klo 18.30–19.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 14.1.2019
- Lisätietoja Laura Iso-Herttua puh. 045 2635 665

LIESJÄRVI (äijätreenit)

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Keskiviikkoisin klo 18.15–19.15
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 16.1.2019
- Lisätietoja Janette Koskinen puh. 040 508 5354

RIIHIVALKAMA

- Riihivalkaman koulu os. Nuutinkulmantie 19 30100 Forssa
- Torstaisin klo 18.30–19.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 10.1.2019
- Lisätietoja Meeli Pauska puh. 050 564 0051

LETKU

- Letkun koulu os. Valkeaviidantie 24 31380 Letku
- jumppaa sekä kuntosaliharjoittelua
- Torstaisin klo 19.00-20.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 10.1.2019

TEURO

- Teuron kylätalo os. Teuron kylätie 599 31250 Teuro
- Jumppaa
- Torstaisin klo 19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Ulla Leino puh. 045 207 3108
- Aloitus 10.1.2019

JÄRJESTÖJEN JA YHDISTYSTEN RYYHMÄT

KUNTO-TAMMEN KUNTOSALI

os. Kuusitie 4 31300 Tammela

Eläkeliitto ry tiistaisin klo 11.00–12.00

Yht.hlöt: Anja Silmälä p. 050-539 7036, Anja Lilja p. 040 503 9369

Eläkkeensaajat ry. keskiviikkoisin klo 11.00-12.00

Yht.hlö: Armas Poikela p. 040 519 9662

JUMPAT/PELIT

Manttaalin liikuntasali os. Forssantie 169

Jumppa

Eläkeliitto torstaisin klo 16.00–17.30

Yht.hlö: Anja Lilja p. 040 503 9369

Bocciaa

Eläkkeensaajat maanataisin klo 12.00–15.00

Yht.hlö: Antti Joutsenlahti p. 040 557 4506

Lentopalloa

Eläkkeensaajat tiistaisin klo 15.00–17.00

Yht.hlö: Pauli Stepanoff p. 050 381 7015



MUUT RYHMÄT

TANSSI JA KEHONHUOLTO

- Tammelan koulukeskuksen liikuntasalissa os. Koulutie 1 31300 Tammela
- Sunnuntaisin tanssi klo 11.00-11.50
- Sunnuntaisin Kehonhuolto klo 12.00-12.50
- Aloitus 26.8.2018
- Hinta 6€/tunti tai 10€ molemmat, kymppikortti 55€
Ohjaajana Janette Koskinen / JK-liikuttaa puh. 040 508 5354

Jokioisten liikuntapalveluiden yhteystiedot

Jokioisten vapaa-aikatoimi

Keskuskatu 29A

31600 JOKIOINEN

Jari Menna

Vapaa-aikasihteeri

gsm 050 5174 456

etunimi.sukunimi@jokioinen.fi

Jokioisten kunnan liikuntaryhmät

Ikäihmisten ohjatut vuorot

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Tiistaisin klo 9.00 ja 10.30, perjantaisin klo 9.00 ja 10.30

Aloitus ti 8.1.2019 ja pe 11.1.2019

Ryhmät ovat tarkoitettu hyväkuntoisille ikäihmisille. Harjoittelu tapahtuu Easyline-laitteilla circuitina, sisältäen

muutaman tasapainoharjoituksen.
Sopii hyvin edistyneille harjoittelijoille.

Ohjaajana Terhi Tuomola, p. 0500 828 477

Hinta 3,00 € / kerta, laskutetaan jälkikäteen

Ilmoittautuminen paikanpäällä!



Naisten kiertoharjoittelut

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Tiistaisin klo 18.30 (lihaskunto) ja torstaisin klo 18.30 (hikijumppa)

Aloitus ti 8.1.2019 ja to 10.1.2019

Ohjaajana Minna Alaspää p. 050 594 0168

Hinta 7€ /kerta, 5x /30€, laskulla 10x /60€

Miesten easyline-circuit

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Maanantaisin klo 19.00

Aloitus 7.1.2019

Ohjaajana Arja Yli-Liipola p. 040 550 0255

Hinta 7€, laskutetaan kauden lopussa

Lihaskuntoa, hikoilua, hauskaa liikuntaa äijäryhmässä!

Jokiläänin kansalaisopiston liikuntaryhmät

Perusjumppa

Miinan koululla os. Koulutie 8

Maanantaisin klo 17.15-18.00

Ajalla 7.1.-8.4.2019

Ohjaajana Saila Korpihete

Hinta 42€

Tehojumppa

Miinan koululla os. Koulutie 8

Maanantaisin klo 18.15-19.00

Ajalla 7.1.-8.4.2019

Ohjaajana Saila Korpihete

Hinta 42€

Jooga

Miinan koululla os. Koulutie 8

Maanantaisin klo 19.00-20.30

Ajalla 7.1.-25.3.2019

Ohjaajana Terhi Röysä

Hinta 67€

Voimajooga

Miinan koululla os. Koulutie 8

Torstaisin klo 17.30-18.30

Ajalla 10.1.-14.3.2019

Ohjaajana Maiju Mäki-Punto

Hinta 70€

ASAHI -terveysliikuntaa

Datum os. Tietotie 2

Keskiviikkoisin klo 9.30-10.30

Ajalla 9.1.-27.3.2019

Ohjaajana Terhi Röysä

Hinta 42€

Kuntosaliryhmät ikäihmisille

Palvelukeskus Intalankartanon kuntosalissa os. Intalantie 27

Ryhmä 1 torstaisin klo 14.15-15.15

Ryhmä 2 torstaisin klo 15.15-16.15

Ajalla 10.1.-24.3.2019

Ohjaajana Saira Korpihete

Hinta 42€

Järjestäjä Jokiläänin kansalaisopisto, p. (03) 4182 7402



Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät ikäihmisille

Rehtilän Nuorisoseuran Humppajumppa Rehtilässä os.
Rehtiläntie 12 Minkiö **torstaisin klo 18.00-19.00**

Ohjaajana Katri Seppälä (katri.kuronen@gmail.com)

Hinta 6/ kerta (jäsen 5€/kerta)

Lisätietoja Rehtilän Ns:n Facebook-sivuilta

Lentopallo Paanan koululla keväällä ja syksyllä
maanantaisin klo 15.00–17.00

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

Mölkky Jokioisten urheilukentällä touko-elokuussa
maanantaisin klo 15.00 – 17.00

Järjestäjä Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry

Bocciaa Miinan koululla (päätyovi) perjantaisin klo 16.00-18.00

Järjestäjä Jokioisten Eläkkeensaajat ry
Yhteyshenkilö Marja Widen, p. 0400 988 020



KKI-LENTIS

Paanan koululla, Asemakuja 1

SUNNUNTAISIN klo 18.00-19.30

ei ennakkoilmoittautumisia

Tervemenoa mukaan!

Tiedustelut vapaa-aikatoimistosta, p. 050-5174456

**LISÄTIETOJA KUNNAN LIIKUNTAPAIKOISTA JA –
MAHDOLLISUUKSISTA:**

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-PE KLO 11.00-19.00, KE KLO 13-19
Huom! Touko-elokuussa perjantaisin klo 11.00-17.00
arkipyhien aattona klo 11.00-16.00

HINNAT:

KORTTIMAKSU (ei palauteta)	10 €
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
- KUNTOSALIAVAIN ON AINA HENKILÖKOHTAINEN!
- varaudu todistamaan henkilöllisyytesi / ikäsi avainta ostaessasi!
- tiedustelut vapaa-aikatoimistosta,
p. 050-5174456 /Jari Menna (jari.menna@jokioinen.fi)

TERVETULOA KUNTOILEMAAN!!

TUOLIJUMPALLA VOIMAA JA LIIKKUVUUTTA

Muista liikkua päivittäin riittävän paljon, jotta toiminta- ja liikuntakykysi säilyvät. Alla olevan ohjelman voit tehdä päivittäin. Tee liikkeet rauhallisesti. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä. Jalkaliikkeitä voit tehostaa käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja.



Keinahtele puolelta toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen- ja taaksepäin. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa kylkilihaksia, parantaa alaselän liikkuvuutta sekä harjoittaa tasapainoa. Harjoitus vaikuttaa mm. kävelyn joustavuuteen ja rytmikkyYTEEN.

Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä, avaa rintakehä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike parantaa rintakehän liikkuvuutta ja rentouttaa hartiaseudun lihaksia.



Vie vasen käsi edestä (kämment pohja ylöspäin) ylös ja kurkota taakse viistoon niin, että vartalo kiertyy mukana ja rintakehä avautuu. Tuo käsi alas ja kosketa vastakkaista pakaraa. Ota katse mukaan liikkeeseen. Tee sama toisinpäin. Toista liikettä 10 kertaa molemmilla käsillä. Pidä tauko ja toista liike.

Liike lisää rintarangan liikkuvuutta, parantaa ryhtiä ja tehostaa hengitystä. Pukeutuminen ja monet kurkottelua vaativat arkiaskareet helpottuvat. Katseen mukaan ottaminen liikkeeseen harjoittaa myös tasapainoa.

Ojenna polvet suoriksi. Koukista ja ojenna nilkkoja vikkellään vuorotahtiin. Voit koukistaa ja ojentaa nilkkoja sekä yhtä aikaa että erikseen. Toista liikettä 10-20 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike lisää nilkkojen liikettä ja voimaa sekä parantaa jalkojen verenkiertoa.

Ojenna jalka vuorotellen suoraksi eteen ja koukista hitaasti alas. Jännitä vatsanseutu ja pakarot ojennuksen aikana. Toista liikettä 10-20 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa reisilihaksia sekä parantaa polven liikkuvuutta. Polven ojennusvoimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä.

Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja harjoittaa ylösnousussa tarvittavaa taitoa. Tuolilta, vuoteesta ja wc-istuimelta ylös pääseminen ovat itsenäisen selviytymisen perusasioita.

