

SOVELTAVA LIIKUNTA KEVÄT 2025

FORSSA, HUMPPILA, JOKIOINEN, TAMMELA, YPÄJÄ

FORSSAN
LIIKUNTAPALVELUT



VESIJUMPAT

VESIHELMEN TERAPIA-ALTAALLA

ajalla 7.1.-8.5.2025

- MA 13.15-14.00 ei 17.2., 24.2., 21.4.
- TI 13.15-13.45 (30 MIN) ei 18.2., 25.2.
- TI 17.45-18.30 ei 18.2., 25.2.
- KE 13.15-14.00 ei 19.2., 26.2., 30.4.
- KE 14.45-15.30 ei 19.2., 26.2., 30.4.
- TO 11.45-12.30 ei 20.2., 27.2., 1.5.
- TO 16.15-17.00 ei 20.2., 27.2., 1.5.

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden, muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeuksia osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.

● LAVIS

VESIHELMEN LIIKUNTASALISSA

ajalla 9.1.- 8.5.2025

to klo 11.15-12.00

ei 27.2., 1.5.

●● KEILAUS

FORSSAN KEILAHALLILLA

ajalla 7.1.-20.5.2025

ti klo 15.00-16.00

5€/ kerta sis. kengät

Tiedustelut p. 0400 164 033



IÄKKÄÄN

TOIMINTAKYKY



HYVÄ TOIMINTAKYKY

Ei liikkumis- ja toimintakyvyn ongelmia. Keskivertoa parempi tai ikäistään parempi kunto.



HIEMAN HEIKENTYNYT TOIMINTAKYKY

Lieviä liikkumiskyvyn haasteita. Liikkuminen ilman apuvälineitä onnistuu ainakin sisällä.



HEIKKO TOIMINTAKYKY

Toimintakyky akuutisti alentunut/toipumassa. Tasapainovaikeuksia, muistisairaus, yksilöllisemmän ohjauksen tarve.

KAIKKI RYHMÄT OVAT OMAVASTUULLISIA JA MATALAN KYNNYKSEN RYHMIÄ.

HINNAT: 5 € / JUMPPASETELI, 50 € / 11 JUMPPASETELIÄ. TYÖTTÖMÄT 3 € / KERTA, TODISTUS ESITETTÄVÄ MAKSUN YHTEYDESSÄ (koskee vesijumppia ja Lavista). TIISTAI KLO 13.15 (30 min.) VESIJUMPPAAN 4€/ JUMPPASETELI, 40€/ 11 JUMPPASETELIÄ. JUMPPASETELIT OSTETTAVISSA VESIHELMEN KASSALTA.

LISÄTIEDOT SIRPA POLO p. 040 523 8310 / sirpa.polo@forssa.fi

Esitteet löytyvät myös netistä: forssa.fi/liikuntaryhmat

SOVELTAVA LIIKUNTA KEVÄT 2025

FORSSA, HUMPPILA, JOKIOINEN, TAMMELA, YPÄJÄ

FORSSAN
LIIKUNTAPALVELUT



IKÄIHMISTEN VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄT

ajalla 8.1.-22.5.2025

- TYYKIHOVIN SENIORIKUNTOSALI
MA KLO 12.00-13.00 ja KLO 13.00-14.00
ei 24.2., 21.4.
KE KLO 12.00-13.00 ja KLO 13.00-14.00
ei 26.2.

- VESIHELMEN LIIKUNTASALI 2. krs
KE KLO 9.30-10.30
ei 26.2., 30.4., 14.5., 21.5.

ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN
TO 2.1.2025 KLO 10-14
Sirpa Polo p. 040 523 8310 tai
sirpa.polo@forssa.fi
5€/ kerta, laskutetaan

- ● TEHTAANKOULU TUOLIJUMPPA
TO KLO 13.00-13.45
ei 27.2., 1.5.
EI ILMOITTAUTUMISTA
4€/ kerta, laskutetaan

TEHOHARJOITTELU- RYHMÄ



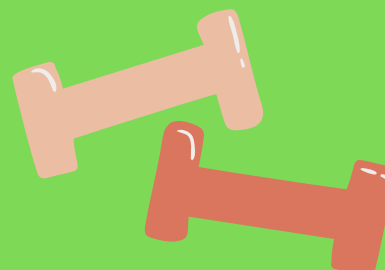
TYYKIHOVIN SENIORIKUNTOSALILLA

KAKSI KERTAA VIIKOSSA
10 VKOA
ajalla 27.1.-9.4.2025
ei 24.2., 26.2.

MA JA KE KLO 14.00-15.00

Ryhmän hinta 60€, laskutetaan

ILMOITTAUTUMINEN 24.1.
mennessä
Sirpa Polo p. 040 523 8310
tai sirpa.polo@forssa.fi



KEHITYSVAMMAISET

- VESILIIKUNTA VESIHELMEN TERAPIA-
ALTAALLA JOKA TOINEN TO KLO 17.45-
18.30

Avustaja mukaan

Hinta 40€/ kevät, laskutetaan

Ryhmäpäivät: 16.1., 30.1., 13.2., 13.3.,
27.3., 10.4., 24.4., 8.5.

- KUNTOSALI TYYKIHOVIN
SENIORIKUNTOSALILLA JOKA TOINEN
TO KLO 18.00-19.00

Avustaja mukaan

Hinta 40€/ kevät, laskutetaan

Ryhmäpäivät: 9.1., 23.1., 6.2., 20.2.,
6.3., 20.3., 3.4., 15.5.

ILMOITTAUTUMINEN

TO 2.1.2025 KLO 10-14

Sirpa Polo p. 040 523 8310 tai
sirpa.polo@forssa.fi