

# SOVELTAVA LIIKUNTA KEVÄT 2019

## ERITYISLIIKUNTA Forssa, Tammela, Jokioinen, Humppila, Ypäjä



Allasryhmät ja Lavikset 5€/kerta tai jumppasetelit 50€/11 kertaa (allasjumppa 30 min. 4€/kerta tai 40€/11 kertaa). Seteleitä myy Vesihelmi.

### Allasjummat Vesihelmen terapia-altaalla:

**Maanantaisin klo 13.15 - 14.00** Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 7.1.-20.5. (ei 18.2., 25.2., 22.4.)

**Torstaisin klo 11.45 - 12.30** Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 10.1.-23.5. (ei 21.2., 28.2.)

**Tiistaisin klo 17.45-18.30** Työkäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto. Ajalla 8.1.-21.5. (ei 19.2., 26.2., 30.4.)

**Tiistaisin ja torstaisin klo 13.15-13.45 30 min.** Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla 8.1.-23.5. (ei 19.2., 21.2., 26.2., 28.2.)

**Keskiviikkoisin klo 14.45-15.30** Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairaus. Ajalla 9.1.-22.5. (ei 20.2., 27.2., 1.5.)

**Torstaisin klo 16.15.-17.00** Työkäisille ja ikäihmisille. Ajalla 10.1.-23.5. (ei 21.2., 28.2.)

**EI ILMOITTAUTUMISTA!**

### Lavis-lavatanssijummat:

**Lavis + lihaskunto** Vesihelmen liikuntasalissa maanantaisin klo 16.30-17.30 45-65-vuotiaille. Ajalla 7.1.-6.5. (ei 25.2., 22.4.)

**Lavista yli 65-vuotiaille** Vesihelmen liikuntasalissa torstaisin klo 10.30-11.15 Ajalla 10.1.-9.5. (ei 28.2.)

**EI ILMOITTAUTUMISTA!**

### Ikäihmiset voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät:

**Tyykivohin seniorikuntosali** maanantaisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 7.1.-20.5. (ei 25.2., 22.4.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

**Tyykivohin seniorikuntosali** keskiviikkoisin klo 12.00-13.00. Ajalla 9.1.-22.5. (ei 27.2., 1.5.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

**Vesihelmen liikuntasali voima- ja tasapainoharjoittelua** keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 9.1.-22.5. (ei 27.2., 1.5.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen

**RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN to 3.1. klo 10 alkaen** p. 03 41415646/ Polo

**TEHOHARJOITTELURYHMÄ** Tyykivohin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa **10 viikkoa** maanantaisin klo 14.00-15.00 ja keskiviikkoisin klo 13.00-14.00. Alkaen ma 21.1. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. **ILMOITTAUDU!** to 3.1. klo 10 alkaen p.03 41415646/ Polo.

### Kehitysvammaiset:

**Vesiliikuntaa** Vesihelmen terapia-altaalla joka toinen torstai klo 17.45-18.30 (vesi ylhäällä). Ryhmäpäivät: 17.1., 31.1., 14.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5. Hinta 40€/keväät, laskutetaan.

**Kuntosali** Tyykivohin seniorikuntosalilla joka toinen torstai klo 18.00-19.00. Ryhmäpäivät: 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5.

Hinta 45€/keväät, laskutetaan.

**RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN to 3.1. klo 10 alkaen** p. 03 41415646/ Polo

### Muut ryhmät:

**Keilaus** Forssan keilahallilla tiistaisin klo 15.00-16.00. Ajalla 8.1.-14.5. Hinta 4€ sisältää kengät, pallon ja ohjauksen aloittelijoille. Ränniестet ja kouru halukkaille! Tiedustelut p. 4226262/Keilahalli.

**EI ILMOITTAUTUMISTA!**

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan niiden väestöryhmien liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoittumisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista.

**LISÄTIETOJA p. 03 41415646/ Sirpa Polo.** Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä! Ryhmiin voi tiedustella paikkoja kesken kaudenkin. Ryhmät omavastuullisia. Rastita oma nimesi joka kerta kassalla olevaan listaan! **Ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä!** Esitteet ja kalenterit löytyvät myös netistä: [www.forssa.fi/liikuntaryhmat](http://www.forssa.fi/liikuntaryhmat)