

Tammelan liikuntapalveluiden yhteystietoja

Tammelan kunnantalo
Hakkapeliitantie 2 31300 TAMMELA

Petri Takala

Puh: 050 353 7708
Liikunta- ja nuorisopäällikkö
etunimi.sukunimi@tammela.fi

Päivi Uusimäki- Rantanen

Puh: 050 546 6364
Kuntosaliohjaaja
etunimi.sukunimi@tammela.fi

Sirpa Holmberg

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

Teemu Kujanpää

Puh: 050 353 7707
Liikuntapaikkojen hoitaja
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 14.8.-11.12.2025

- 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 16.1.2025
- Ohjauksesta vastaa, Suomen Terveystalo/ Ote Fysio
- Lisätietoja asiakaspalvelu.forssaotefysio.@terveystalo.com

ELÄKELÄISTEN OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT

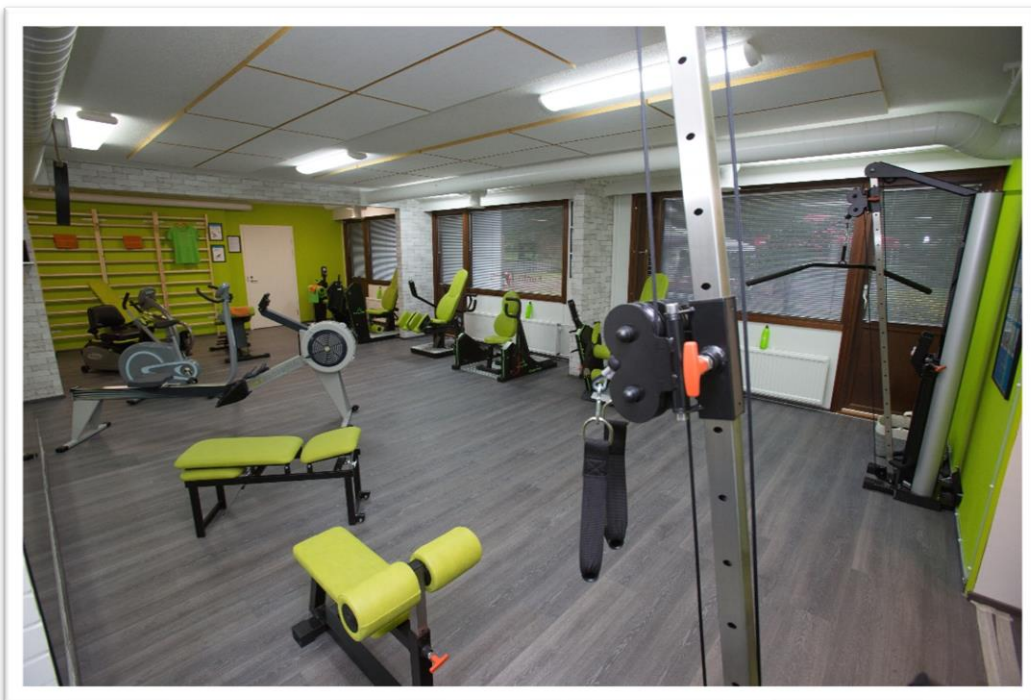
Kevät 13.1.-23.4.2025 / Syksy 1.9.-10.12.2025

- 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 puh: 050 546 6364

OHJATTU KIERTOHarjoittelu

Kevät 15.1.- 23.4.2025 / Syksy 3.9.-10.12.2025

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



KYLIEN JUMPAT

- ✓ **RIIHIVALKAMA VALKEANIEMEN PIRTTI**
- ✓ maanantai klo 18.00
- ✓ lisätiedot: 050 5899 234

- ✓ **LIESJÄRVEN KYLÄTALO**
- ✓ maanantai klo 9.30
- ✓ lisätiedot: Erja Ihamäki 050 517 4438

- ✓ **LETKUN KOULU**
- ✓ torstai klo 18.00
- ✓ maanantai klo 10.00
- ✓ lisätiedot: Tuula Kauppi 0400 630 590

- ✓ **HYKKILÄN NUORISOSEURANTALO**
- ✓ torstai klo 18.00
- ✓ lisätiedot: Päivi Salminen 0400 476 609

- ✓ **LIESJÄRVI ÄIJÄTREENIT LIESJÄRVENTIE 836**
- ✓ keskiviikko klo 18.00
- ✓ lisätiedot: Jussi Koskinen 041 523 0579



JÄRJESTÖJEN JA YHDISTYSTEN RYYHMÄT

JUMPAT/PELIT

Manttaalin liikuntasali os. Forssantie 169

Boccia

Eläkeliitto

keskiviikkoisin klo 13.00–15.00

sunnuntai klo 8.00–11.00

Yht.hlö: Hannu Mansikkamäki puh: 0400 740 615

Asahi

Eläkeliitto tiistaisin klo 10.00–11.00

Yht.hlö: Tarja Id puh: 040 7345 552

Boccia

Eläkkeensaajat maanantaisin klo 15.00–16.30

Yht.hlö: Armas Pokela puh: 045 233 1002

Lentopalloa

Eläkkeensaajat tiistaisin klo 15.00-17.00

Yht.hlö: Pauli Stepanoff puh: 050 381 7015

Lentopalloa

Eläkeliitto torstaisin klo 10.00-12.00

Yht.hlö: Kimmo Lankinen puh: 040 558 0040



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

MATALANKYNNYKSEN SÄHLY AIKUISILLE

- Tammi Areena Kyöpelintie 20
- Lauantaisin klo 15.00–17.00
- Ryhmässä pelaillaan sählyä matalalla kynnyksellä
- Lisätietoja Mika Suontausta puh: 0500 813132



LATTARIMIX

- Manttaalin liikuntasali
- Maanantai klo 16.30-17.30
- Hinta 8€/tunti tai kymppikortti 70 €
- Ohjaajana Janette Koskinen / JK-liikuttaa puh: 040 508 5354
- Hinta 8€/tunti tai kymppikortti 70 €

LENKKIKERHO

- Tiistaisin klo 10.00 lähtö Hakkapeliittapatsaalta
- Etsivä Senioritoiminnan-hanke
- Ohjaajana Tiina Toivola puh: 040 185 4371

MATALANKYNNYKSEN ÄIJÄRYHMÄ

- Manttaalin liikuntasali
- Torstaisin klo 18.00-19.30
- Ryhmässä pelaillaan eri pallopelejä matalalla kynnyksellä
- Lisätietoja Joni Hernberg puh; 044 514 1341



Tammelan
Liikuntapalvelut