

SOVELTAVA LIIKUNTA KEVÄT 2024

ERITYISLIIKUNTA Forssa, Tammela, Jokioinen, Humppila, Ypäjä



Allasjummat Vesihelmen terapia-altaalla:

Maanantaisin klo 13.15-14.00 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 8.1.-20.5. (ei 19.2., 26.2., 1.4.)

Tiistaisin klo 13.15-13.45 30 min. Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla 9.1.-21.5. (ei 20.2., 27.2.)

Tiistaisin klo 17.45-18.30 Työkäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto. Ajalla 9.1.-21.5. (ei 20.2., 27.2., 30.4.)

Keskiviikkoisin klo 13.15-14.00 Työkäisille ja ikäihmisille. Ajalla 10.1.-22.5. (ei 21.2., 28.2., 1.5.)

Keskiviikkoisin klo 14.45-15.30 Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairaus. Ajalla 10.1.-22.5. (ei 21.2, 28.2., 1.5.)

Torstaisin klo 11.45-12.30 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 11.1.-23.5. (ei 22.2., 29.2., 9.5.)

Torstaisin klo 16.15-17.00 Työkäisille ja ikäihmisille. Ajalla 11.1.-23.5. (ei 22.2., 29.2., 9.5.)

EI ILMOITTAUTUMISTA! *Allasryhmien hinta 5€/kerta tai jumppasetelit 50€/11 kertaa, allasjumppa 30 min. 4€/kerta tai 40€/11 kertaa. Seteleitä myy Vesihelmi. Työttömät 3€ todistus esitettävä, koskien vain ryhmiä ti 17.45, ke 13.15, to 16.15*

Muut jummat Vesihelmen liikuntasalissa:

Lavis-lavatanssijumppa torstaisin klo 11.15-12.00 Ajalla 11.1.-2.5. (ei 29.2.)

EI ILMOITTAUTUMISTA! *Ryhmien hinta 5€/kerta tai jumppasetelit 50€/11 kertaa. Seteleitä myy Vesihelmi. Työttömät 3€ todistus esitettävä.*

Ikäihmiset voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät:

Tyykivohin seniorikuntosali maanantaisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 8.1.-20.5. (ei 26.2., 1.4.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

Tyykivohin seniorikuntosali keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 10.1.-22.5. (ei 28.2., 1.5.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

Vesihelmen liikuntasali voima- ja tasapainoharjoittelua keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 10.1.-22.5. (ei 28.2., 1.5.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN to 4.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Polo

TUOLIJUMPPAA Tehtaankoululla torstaisin klo 13.00-13.45. Ajalla 11.1.-23.5. (ei 29.2., 9.5.) Hinta 4€/kerta, laskutetaan jälkikäteen. **EI ILMOITTAUTUMISTA!**

TEHOHARJOITTELUYHMÄ Tyykivohin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00. Alkaen ma 29.1. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. **ILMOITTAUDU! Pe 26.1. mennessä p. 03 41415646/ Polo tai sirpa.polo@forssa.fi**

Kehitysvammaiset:

Vesiliikuntaa Vesihelmen terapia-altaalla joka toinen torstai klo 17.45-18.30 (vesi ylhäällä). Ryhmäpäivät: 11.1., 25.1., 8.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5. Avustaja mukaan. Hinta 45€/ kevät, laskutetaan.

Kuntosali Tyykivohin seniorikuntosalilla joka toinen torstai klo 18.00-19.00. Ryhmäpäivät: 18.1., 1.2., 15.2., 14.3., 11.4., 25.4., 23.5. Hinta 35€/ kevät, laskutetaan.

RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN to 4.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Polo

Keilaus Forssan keilahallilla:

Tiistaisin klo 15.00-16.00. Ajalla 9.1.-21.5. Hinta 5€ sisältäen kengät. Tiedustelut p. 0400 164033. **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