

SOVELTAVA LIIKUNTA KEVÄT 2022

ERITYISLIIKUNTA Forssa, Tammela, Jokioinen, Humppila, Ypäjä



Allasjummat Vesihelmen terapia-altaalla:

Maanantaisin klo 13.15-14.00 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 31.1.-23.5. (ei 21.2., 28.2., 18.4.)

Tiistaisin klo 13.15-13.45 30 min. Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla 1.2.-24.5. (ei 22.2., 1.3.)

Tiistaisin klo 17.45-18.30 Työkäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto. Ajalla 1.2.-24.5. (ei 22.2., 1.3.)

Keskiviikkoisin klo 14.45-15.30 Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairaus. Ajalla 2.2.-25.5. (ei 23.2., 2.3.)

Torstaisin klo 11.45-12.30 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 27.1.-19.5. (ei 24.2., 3.3.)

Torstaisin klo 16.15-17.00 Työkäisille ja ikäihmisille. Ajalla 27.1.-19.5. (ei 24.2., 3.3.)

EI ILMOITTAUTUMISTA! *Allasryhmien hinta 5€/kerta tai jumppasetelit 50€/11 kertaa, allasjumppa 30 min. 4€/kerta tai 40€/11 kertaa. Seteleitä myy Vesihelmi.*

Lavis-lavatanssijummat Vesihelmen liikuntasalissa:

Maanantaisin klo 16.30-17.15 Ajalla 31.1.-9.5. (ei 28.2., 18.4.)

Torstaisin klo 10.30-11.15 Ajalla 27.1.-12.5. (ei 3.3.)

EI ILMOITTAUTUMISTA! *Lavisten hinta 5€/kerta tai jumppasetelit 50€/11 kertaa. Seteleitä myy Vesihelmi.*

Ikäihmiset voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät:

Tyykihovin seniorikuntosali maanantaisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 31.1.-23.5. (ei 28.2., 18.4.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

Tyykihovin seniorikuntosali keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 2.2.-25.5. (ei 2.3.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

Vesihelmen liikuntasali voima- ja tasapainoharjoittelua keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 2.2.-25.5. (ei 2.3.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

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

TUOLIJUMPPAA Tehtaankoululla torstaisin klo 13.00-13.45. Ajalla 27.1.-19.5. (ei 3.3.) Hinta 4€/kerta, laskutetaan jälkikäteen. EI ILMOITTAUTUMISTA!

TEHOHARJOITTELURYHMÄ Tyykihovin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00. Alkaen ma 31.1. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. **ILMOITTAUDU! Pe 21.1. 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: 27.1., 10.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5. Hinta 40€/keväät, laskutetaan.

Kuntosali Tyykihovin seniorikuntosalilla joka toinen torstai klo 18.00-19.00. Ryhmäpäivät: 3.2., 17.2., 17.3., 31.3., 28.4., 12.5. Hinta 30€/keväät, laskutetaan.

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

Muut ryhmät:

Keilaus Forssan keilahallilla tiistaisin klo 15.00-16.00. Ajalla 1.2.-17.5. Hinta 5€ sisältäen kengät. Tiedustelut p. 050 3122199/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