

# SOVELTAVA LIIKUNTA SYKSY 2021

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



### Allasjummat Vesihelmen terapia-altaalla:

**Maanantaisin klo 13.15 - 14.00** Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 9.8.-13.12. (ei 18.10., 6.12.)

**Tiistaisin klo 13.15-13.45 30 min.** Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla 10.8.-14.12. (ei 19.10.)

**Tiistaisin klo 17.45-18.30** Työkäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto. Ajalla 10.8.-14.12. (ei 19.10.)

**Keskiviikkoisin klo 14.45-15.30** Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairaus. Ajalla 11.8.- 15.12. (ei 20.10.)

**Torstaisin klo 11.45 - 12.30** Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 12.8.-9.12. (ei 21.10.)

**Torstaisin klo 16.15.-17.00** Työkäisille ja ikäihmisille. Ajalla 12.8.-9.12. (ei 21.10.)

**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 9.8.-13.12. (ei 30.8., 18.10., 6.12.)

**Torstaisin klo 10.30-11.15** Ajalla 12.8.-9.12. (ei 21.10.)

**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 9.8.-13.12. (ei 30.8., 18.10., 6.12.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

**Tyykihovin seniorikuntosali** keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 11.8.-15.12. (ei 20.10.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

**Vesihelmen liikuntasali voima- ja tasapainoharjoittelua** keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 11.8.-15.12. (ei 20.10.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

**RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN pe 6.8. klo 10-14 p.** 03 41415646/ Polo

**TUOLIJUMPPAA** Tehtaankoululla torstaisin klo 13.00-13.45. Ajalla 12.8.-9.12. (ei 21.10.) 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 6.9. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. **ILMOITTAUDU! Pe 3.9. 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: 19.8., 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12 Hinta 45€/ syksy, laskutetaan.

**Kuntosali** Tyykihovin seniorikuntosalilla joka toinen torstai klo 18.00-19.00. Ryhmäpäivät: 12.8., 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 4.11., 18.11., 2.12. Hinta 40€/syksy, laskutetaan.

**RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN pe 6.8. klo 10-14 p.** 03 41415646/ Polo

### Muut ryhmät:

**Keilaus** Forssan keilahallilla tiistaisin klo 15.00-16.00. Ajalla 10.8.-7.12. Hinta 4€ sisältää kengät, pallon ja ohjauksen aloittelijoille.

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](http://www.forssa.fi/liikuntaryhmat)

# **VOIMISTELE KOTONASI – TULE MUKAAN TUOLIJUMPPAAN!**



Forssan liikuntatoimi  
julkaisee syksyn 2021 aikana  
kerran kuussa tuolijumpan youtube-kanavallaan.

Julkaisupäivä on kuukauden ensimmäinen  
maanantai alkaen 6.9., poikkeus joulukuu, jolloin  
julkaisu on perjantaina 3.12.

Mukaan päästäksesi tarvitset tietokoneen,  
tabletin tai älykännykän. Mene nettiin youtubeen  
ja kirjoita hakukenttään Forssan liikuntatoimi.

Voit voimistella kotonasi, kerhossa, mökillä yksin,  
kaksin kaverin kanssa tai isommallakin porukalla.  
Silloin kun sinulle sopii.

**Tervetuloa mukaan!**

Forssan liikuntatoimi

# Tehoharjoittelua Tyykihovin seniorikuntosalilla 2 kertaa viikossa 10 viikkoa



maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00  
alkaen ma 6.9.2021 päättyen ke 17.11.2021  
(ei 18.10., 20.10.)

*Voima ja tasapaino heikkenevät iän myötä, mutta säännöllisellä ja tavoitteellisella harjoittelulla voidaan voimaa ja tasapainoa säilyttää sekä parantaa. Samalla elämänlaatu paranee ja pärjää kotona pidempään.*

Ryhmä on tarkoitettu yli 70-vuotiaille aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Ryhmä sopii hyvin fysioterapian jatkoksi.

Hinta 60€, joka laskutetaan.

Ohjaajana toimii erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo.

**ILMOITTAUDU pe 3.9. mennessä p. 03 41415646/Polo tai  
sirpa.polo@forssa.fi**

Ryhmään mahtuu max. 7 osallistujaa.