

SOVELTAVA LIIKUNTA KEVÄT 2023

ERITYISLIIKUNTA Forssa, Tammela, Jokioinen, Humppila, Ypäjä



Allasjummat Vesihelmen terapia-altaalla:

Maanantaisin klo 13.15-14.00 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 9.1.-22.5. (ei 20.2., 27.2., 10.4., 1.5.)

Tiistaisin klo 13.15-13.45 30 min. Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla 10.1.-23.5. (ei 21.2., 28.2.)

Tiistaisin klo 17.45-18.30 Työkäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaisairauksia ja huono kunto. Ajalla 10.1.-23.5. (ei 21.2., 28.2.)

Keskiviikkoisin klo 14.45-15.30 Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairaus. Ajalla 11.1.-24.5. (ei 22.2., 1.3.)

Torstaisin klo 11.45-12.30 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 12.1.-25.5. (ei 23.2., 2.3., 18.5.)

Torstaisin klo 16.15-17.00 Työkäisille ja ikäihmisille. Ajalla 12.1.-25.5. (ei 23.2., 2.3., 18.5.)

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

Muut jummat Vesihelmen liikuntasalissa:

Perusjumppa maanantaisin klo 16.30-17.30 Ajalla 9.1.-22.5. (ei 27.2., 10.4., 1.5.)

Lavis-lavatanssijumppa torstaisin klo 11.30-12.15 Ajalla 12.1.-11.5. (ei 2.3.)

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

Keilaus Forssan keilahallilla:

Tiistaisin klo 15.00-16.00. Ajalla 10.1.-23.5. Hinta 5€ sisältäen kengät. Tiedustelut

p. 0400 164033. **EI ILMOITTAUTUMISTA!**

Ikäihmiset voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät:

Tyykihovin seniorikuntosali maanantaisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00.

Ajalla 9.1.-22.5. (ei 27.2., 10.4., 1.5.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

Tyykihovin seniorikuntosali keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00.

Ajalla 11.1.-24.5. (ei 1.3.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

Vesihelmen liikuntasali voima- ja tasapainoharjoittelua keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 11.1.-24.5. (ei 1.3.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

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

TUOLIJUMPPAA Tehtaankoululla torstaisin klo 13.00-13.45. Ajalla 12.1.-11.5. (ei 2.3.) Hinta 4€/kerta, laskutetaan jälkikäteen. EI ILMOITTAUTUMISTA!

TEHOHARJOITTELUYRHMÄ Tyykihovin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00. Alkaen ma 30.1. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. **ILMOITTAUDU! Pe 27.1. 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: 19.1., 2.2., 16.2., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5. Avustaja mukaan. Hinta 40€/keväät, laskutetaan.

Kuntosali Tyykihovin seniorikuntosalilla joka toinen torstai klo 18.00-19.00. Ryhmäpäivät: 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 20.4., 4.5. Hinta 40€/keväät, laskutetaan.

Erityislapset 7-12v.:

Vesiliikuntaa Vesihelmen terapia-altaalla joka torstai klo 19.15-20.00 (vesi alhaalla). Ajalla 12.1.-4.5. (ei 23.2., 2.3., 6.4.) Vanhempi / avustaja mukaan. Hinta 70€/keväät, laskutetaan.

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

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan niiden väestöryhmien liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoittamisen 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