

SOVELTAVA LIIKUNTA SYKSY 2022

ERITYISLIIKUNTA Forssa, Tammela, Jokioinen, Humppila, Ypäjä



Allasjummat Vesihelmen terapia-altaalla:

Maanantaisin klo 13.15-14.00 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 22.8.-12.12. (ei 17.10.)

Tiistaisin klo 13.15-13.45 30 min. Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla 23.8.-13.12. (ei 18.10., 6.12.)

Tiistaisin klo 17.45-18.30 Työkäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto. Ajalla 23.8.-13.12. (ei 18.10., 6.12.)

Keskiviikkoisin klo 14.45-15.30 Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairaus. Ajalla 24.8.- 14.12. (ei 19.10.)

Torstaisin klo 11.45-12.30 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 25.8.-15.12. (ei 20.10.)

Torstaisin klo 16.15-17.00 Työkäisille ja ikäihmisille. Ajalla 25.8.-15.12. (ei 20.10.)

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 22.8.-12.12. (ei 17.10.)

Lavis-lavatanssijumppa torstaisin klo 12.00-12.45 Ajalla 25.8.-15.12. (ei 20.10.)

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

Ikäihmiset voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät:

Tyykivovin seniorikuntosali maanantaisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 22.8.- 12.12. (ei 17.10.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

Tyykivovin seniorikuntosali keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 24.8.- 14.12. (ei 19.10.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

Vesihelmen liikuntasali voima- ja tasapainoharjoittelua keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 24.8.-14.12. (ei 19.10.) Hinta 5€/ kerta, laskutetaan jälkikäteen

RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN to 18.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Polo

TUOLIJUMPPAA Tehtaankoululla torstaisin klo 13.00-13.45. Ajalla 25.8.-15.12. (ei 20.10.) Hinta 4€/kerta, laskutetaan jälkikäteen. EI ILMOITTAUTUMISTA!

TEHOHARJOITTELURYHMÄ Tyykivovin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00. Alkaen ma 12.9. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. **ILMOITTAUDU! Pe 9.9. 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: 25.8., 8.9., 22.9., 6.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12. Avustaja mukaan. Hinta 40€/ syksy, laskutetaan.

Kuntosali Tyykivovin seniorikuntosalilla joka toinen torstai klo 18.00-19.00. Ryhmäpäivät: 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12. Hinta 40€/ syksy, laskutetaan.

Erityislapset 7-10v.:

Vesiliikuntaa Vesihelmen terapia-altaalla joka toinen torstai klo 17.45-18.30 (vesi alhaalla). Ryhmäpäivät: 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12. Vanhempi / avustaja mukaan. Hinta 40€/ syksy, laskutetaan.

RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN to 18.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Polo

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