

SOVELTAVA LIIKUNTA SYKSY 2021/

Forssan liikuntatoimen ikäihmisten liikuntaryhmät



VESIHELMESSÄ:

Vertaisohjatut KUNTOSALIRYHMÄT

- **Maanantaisin klo 13.00-14.00** ajalla 20.9.-13.12. (Huom aloitus!)
- **Keskiviikkoisin klo 10.00-11.00** ajalla 25.8.-15.12.
- **Perjantaisin klo 9.00-10.00** ajalla **13.8.-10.12.** (Huom aloitus!)

Alle 70 -vuotiaat: hinta 4 €/ kerta tai 40 €/11 kerran jumppasetelivihko.

Yli 70 -vuotiaat: 2 € / kerta . Maksut kassalle + rasti vihkoon.

Vertaisohjatut KIERTOHarjoittelut kuntosalilla

- **Maanantaisin klo 10.00-11.00** ajalla 23.8.-13.12.
- **Torstaisin klo 11.00-12.00** ajalla 26.8.-9.12.

Hinta 4 €/ kerta tai 40€/ 11 kerran jumppasetelivihko maksetaan kassalle + rasti vihkoon. Tarkoitettu henkilöille joille kuntosaliharjoittelu jo tuttua.

VESIVYÖJUOKSU kuntouintialtaalla

- **Maanantaisin klo 11.00 -11.45** ajalla **9.8.-13.12.** (ei 18.10, 6.12.)
- **Perjantaisin klo 16.15-17.00** ajalla 27.8.-10.12. (ei 22.10.)

Hinta 5€/ kerta tai 50€/ 11 kerran jumppasetelivihko. Maksut kassalle + rasti vihkoon. Ohjaaja Meeli Pauska.

KEVYT VESIJUMPPA 30 min. terapia-altaalla

Tiistaisin klo 13.15-13.45. Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla **10.8.-14.12.** (ei 19.10) Hinta 4€/ krt tai 40 €/ 11 kerran jumppasetelivihko. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon. Ohjaaja Meeli Pauska.

LAVATANSSIJUMPPA liikuntasalissa

Lavista Vesihelmen liikuntasalissa **maanantaisin klo 16.30-17.15, 9.8.-13.12.** (ei 30.8, 18.10, 6.12.) ja **torstaisin klo 10.30-11.15 , 12.8.-9.12.** (ei 21.10) Hinta 5€/ krt tai 50€/ 11 kerran jumppasetelivihko. Maksut kassalle + rasti vihkoon. Ohjaaja Sirpa Polo.

JUMPPIEN JÄLKEEN UINTI LISÄMAKSUSTA 3 €!

LISÄÄ RYHMIÄ LÖYDÄT ERITYISLIIKUNNAN ESITTEESTÄ!

MUUT RYHMÄT:

JOOGA (ikäihmisille ja työttömille) seurakuntatalon liikuntasalissa

Keskiviikkoisin klo 15-16.30, 25.8.-3.11.

Hinta: 4 €:n jumppaseteli/ krt. Jumppasetelivihkoja (11 kpl=40 €) myy Vesihelmen kassa. Ohjaaja Ritva Simola.

Varustus joustava asu, pyyhe ja oma alusta. Ilmoittaudu p. 03- 41415645/Pauliina

SENIORITANSSIA järjestöjentalolla (Kuhalankatu 17)

Maanantaisin klo 11.00-12.00 ajalla 23.8.-13.12. Vetäjä Elmi Huusela.

Hinta 2 € sis. kahvin.

BOCCIAA salibandyhallissa (Turuntie 38)

- **Tiistaisin klo 10.00-11.30** ajalla 24.8.-14.12. Vetäjänä Saaristot.
- **Keskiviikkoisin klo 10.00-11.30** ajalla 25.8.-15.12. Vetäjä Aimo Jaakkola.

Hinta 1 €/ kerta.

IKÄIHMISTEN VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU RYHMÄT

- **Tyykiovon 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!
- **Tyykiovon 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 4141 5646/Sirpa Polo.
- **TEHOHarjoitteluryhmä Tyykiovon seniorikuntosalilla** kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa **maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00,** alk. ma 6.9. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. Ilmoittaudu pe 3.9. menn. Sirpalle.
- **TUOLIJUMPPAA** Tehtaankoululla **torstaisin klo 13-13.45** ajalla **12.8.-9.12.** (ei 21.10.). Hinta 4 €, laskutetaan jälkikäteen. Ei ennakoilmoittautumista.

Kaikki ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä ja sopivat aloittelijoille.

Ryhmät omavastuullisia. Lisätietoja liikuntatoimesta p. 03 4141 5645/Pauliina Jolanki, p. 03 4141 5646/ Sirpa Polo. Esitteet ja tarjontakalenterit löytyvät myös netistä www.forssa.fi/liikuntaryhmat, www.forssa.fi/liikuntatarjonta