

# SOVELTAVA LIIKUNTA SYKSY 2023/

## Forssan liikuntapalveluiden ikäihmisten ryhmät



### VESIHELMESSÄ:

#### Vertaisohjatut KUNTOSALIRYHMÄT

- Maanantaisin klo 13.00-14.00 ajalla 21.8.-11.12.
- Keskiviikkoisin klo 10.00-11.00 ajalla 23.8.-13.12. ei 6.12.
- Perjantaisin klo 9.00-10.00 ajalla 25.8.-15.12.

Alla 70 v hinta 4 €/kerta tai 40 €/11x jumppasetelivihko. Yli 70 v 2 €/ kerta

#### Vertaisohjatut KIERTO HARJOITTELUKUNTOSALILLA

- Maanantaisin klo 10.00-11.00 ajalla 21.8.-11.12.
- Torstaisin klo 11.00-12.00 ajalla 24.8.-14.12.

Hinta 4 €/ kerta tai 40€/ 11 kerran jumppasetelivihko

#### VESIVYÖJUOKSU kuntouintialtaalla

- Maanantaisin klo 11.00 -11.45 ajalla 21.8.-11.12. (ei 16.10.)
- Perjantaisin klo 14.15 -15.00 ajalla 25.8.-15.12. (ei 20.10.)

Hinta 5€/ kerta tai 50€/ 11 kerran jumppasetelivihko. Ohjaaja Meeli Pauska.

#### VESIJUMPAT terapia-altaalla

Ke klo 13.15-14 ajalla 23.8.-13.12. (ei 18.10, 6.12) **UUSI!** Reippaampi

Ma klo 13.15, ti 13.15 (30 min), ke 14.45, to 11.45, to 16.15 ja pe klo 7.

Tarkemmat tiedot erityisryhmien esitteestä ja pe työikäisten.

#### SELKÄJUMPPA liikuntasalissa **UUSI!**

Maanantaisin klo 10-11, 28.8.-11.12. ( ei 9.10, 16.10.) Vesihelmen liikuntasalissa. Sisältää askellusta, selkä, vatsa ja pakara-alueen vahvistusta sekä liikkuvuutta. Hinta 5€/ krt tai 50€/ 11x jumppasetelivihko. Ohjaaja Sanna Korteniemi.

#### LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA liikuntasalissa

Torstaisin klo 11.15-12, 24.8.-14.12. (ei 19.10) Vesihelmen liikuntasalissa. Hinta 5€/ krt tai 50€/ 11 kerran jumppasetelivihko. Ohjaaja Sirpa Polo.

**MAKSUT KASSALLE JA RASTI VIHTKOON! JUMPPIEN JÄLKEEN UINTI 3 €!**

### MUUT RYHMÄT:

#### JOOGA seurakuntatalon liikuntasalissa

Keskiviikkoisin klo 15-16.30 ajalla 6.9.-22.11, ei 18.10.

Hinta 4 €:n jumppaseteli/ krt. Jumppasetelivihkoja (11 kpl=40 €) myy Vesihelmen kassa. Ohjaajana Eva Poulsen.

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

#### BOCCIAA salibandyhallissa (Turuntie 38)

- Tiistaisin klo 10.00-11.30 ajalla 22.8.-12.12. Vetäjänä Saaristot.
- Keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 ajalla 23.8.-13.12. Vetäjä Aimo Jaakkola.

Hinta 1 €/ kerta.

#### IKÄIHMISTEN VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU RYHMÄT

- SENIORIKUNTOSALI Tyykihovissa maanantaisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 21.8.-11.12. (ei 16.10. ) Hinta 5€/ kerta, laskutetaan jälkikäteen!
- SENIORIKUNTOSALI Tyykihovissa keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00 Ajalla 23.8.-13.12. (ei 18.10, 6.12.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen!
- VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU Vesihelmen liikuntasalissa keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 23.8.-12.12. (ei 18.10, 6.12) Hinta 5€/ krt, laskut jälkikäteen!

-> ryhmään ilmoittautuminen ke 16.8. klo 10-14 p. 03 4141 5646/Sirpa Polo.

- TEHO HARJOITTELU RYHMÄ Tyykihovin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00, alk. ma 11.9. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. Ilmoittaudu pe 8.9. menn. Sirpalle.
- TUOLIJUMPPA Tehtaankoululla torstaisin klo 13-13.45 ajalla 24.8.-14.12. (ei 19.10.). Hinta 4 €, laskutetaan jälkikäteen. Ei ennakkoilmoittautumista.

**Kaikki ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä ja sopivat aloittelijoille.**

Lisää ryhmiä löydät erityisliikunnan esitteestä ja [www.forssa.fi/liikuntaryhmat](http://www.forssa.fi/liikuntaryhmat), [www.forssa.fi/liikuntatarjonta](http://www.forssa.fi/liikuntatarjonta)

Ryhmät omavastuullisia. Lisätietoja liikuntatoimesta p. 050 5582645/ Pauliina Jolanki, p. 03 4141 5646/ Sirpa Polo.