

SOVELTAVA LIIKUNTA KEVÄT 2018



Erityisliikunta Forssa, Jokioinen, Tammela

Allasjummat Vesihelmen terapia-altaalla:

Maanantaisin klo 13.15 - 14.00 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 8.1.-21.5. (ei 19.2., 26.2., 2.4.) Hinta 68€/ kevät.

Torstaisin klo 11.45 - 12.30 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 25.1.-24.5. (ei 22.2., 1.3., 10.5.) Hinta 60€/ kevät. **HUOM! Alkaa vkolla 4!**

* **Tiistaisin klo 17.45-18.30** Työkäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto. Ajalla 9.1.-22.5. (ei 20.2., 27.2., 1.5.) Hinta 4€/ kerta.

* **Tiistaisin klo 13.00-13.30** ja * **torstaisin klo 13.15-13.45 30 min.** Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla 9.1.-24.5. (ei 20.2., 22.2., 27.2., 1.3., 1.5., 10.5.) Hinta 3€/ kerta. **HUOM! Tiistain kellonaika muuttunut!**

Keskiviikkoisin klo 14.45-15.30 Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairaus. Ajalla 10.1.-23.5. (ei 21.2., 28.2.) Hinta 72€/ kevät.

***Torstaisin klo 16.15.-17.00** Työkäisille ja ikäihmisille, joilla huono kunto, tuki- ja liikuntaelinvaijoja. Ajalla 11.1.-24.5. (ei 22.2., 1.3., 22.3., 10.5.) Hinta 4€/ kerta.

Kehitysvammaiset:

Vesiliikuntaa Vesihelmen terapia-altaalla joka toinen torstai klo 17.45-18.30 (vesi ylhäällä). Ryhmäpäivät: 11.1., 25.1., 8.2., 8.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5. Hinta 32€/ kevät.

Kuntosali Tyykihovin seniorikuntosalilla joka toinen torstai klo 18.00-19.00. Ryhmäpäivät: 18.1., 1.2., 15.2., 15.3., 12.4., 26.4., 24.5. Hinta 28€/ kevät.

Ikäihmiset voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät:

Tyykihovin seniorikuntosali maanantaisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 8.1.-21.5. (ei 26.2., 2.4.) Hinta 4€/ kerta, laskutetaan jälkikäteen!

Tyykihovin seniorikuntosali keskiviikkoisin klo 12.00-13.00. Ajalla 10.1.-23.5. (ei 28.2.) Hinta 4 €/kerta, laskutetaan jälkikäteen!

Heikanrinteen seniorikuntosali tiistaisin klo 14.00-15.00 ja klo 15.00-16.00. Ajalla 9.1.-22.5. (ei 1.5.) Hinta 4€/ kerta, laskutetaan jälkikäteen!
Huom! Yksi vuoro lisää!

Vesihelmen liikuntasali voima- ja tasapainoharjoittelua keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 17.1.-23.5. (ei 28.2.) Hinta 4€/ kerta, laskutetaan jälkikäteen! **HUOM! Alkaa viikolla 3!**

TEHOHARJOITTELUYHMA Tyykihovin seniorikuntosalilla **kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa** maanantaisin klo 14.00-15.00 ja keskiviikkoisin klo 13.00-14.00. Alkaen 22.1.. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 40€. **ILMOITTAUDU!** 12.1. mennessä p.03 41415646/Polo.

Muut ryhmät:

***Keilaus** Forssan keilahallilla tiistaisin klo 15.00-16.00. Ajalla 9.1.-22.5. Hinta 4€ sisältää kengät, pallon ja ohjauksen aloittelijoille. Ränniesteet ja kouru halukkaille! Tiedustelut p. 4226262/Keilahalli.

Lavis-lavatanssijummat: HUOM! Alkavat vkolla 3!

***Lavis + lihaskunto** Vesihelmen liikuntasalissa maanantaisin klo 16.30-17.30 45-65-vuotiaille. Ajalla 15.1.-14.5. (ei 26.2., 2.4., 30.4.) Hinta 5€/ kerta.

***Lavista yli 65-vuotiaille** Vesihelmen liikuntasalissa torstaisin klo 10.30-11.15 Ajalla 18.1.-17.5. (ei 1.3., 22.3., 10.5.) Hinta 5€/ kerta.

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan niiden väestöryhmien liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoittumisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista.

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET RYHMIIN keskiviikkona 3.1. klo 10 alkaen 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, joissa kertahinta maksetaan kassalle! **HUOM! *Tähdellä merkittyihin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua! Matalan kynnyksen ryhmät merkitty punaisella!**

Esitteet ja kalenterit löytyvät myös netistä: www.forssa.fi/Liikunta

Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut