

SOVELTAVA LIIKUNTA SYKSY 2020

ERITYISLIIKUNTA Forssa, Tammela, Jokioinen, Humppila, Ypäjä



Allasjummat Vesihelmen terapia-altaalla:

Maanantaisin klo 13.15 - 14.00 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.

Ajalla **3.8.-7.12.** (ei 12.10.) **HUOM! Aloitus!**

Tiistaisin klo 13.15-13.45 30 min. Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky. Ajalla 25.8.-8.12. (ei 13.10.)

Tiistaisin klo 17.45-18.30 Työkäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto. Ajalla 25.8.-8.12. (ei 13.10.)

Keskiviikkoisin klo 14.45-15.30 Henkilöille, joilla heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairaus. Ajalla **5.8.-9.12.** (ei 14.10.) **HUOM! Aloitus!**

Torstaisin klo 11.45 - 12.30 Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Ajalla 27.8.-10.12. (ei 15.10.)

Torstaisin klo 16.15.-17.00 Työkäisille ja ikäihmisille. Ajalla **6.8.-10.12.** (ei 15.10.) **HUOM! Aloitus!**

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

Lavis-lavatan sijummat:

Lavis + lihaskunto Vesihelmen liikuntasalissa maanantaisin klo 16.30-17.30 45-65-vuotiaille. Ajalla 24.8.-7.12. (ei 12.10.)

Lavista yli 65-vuotiaille Vesihelmen liikuntasalissa torstaisin klo 10.30-11.15 Ajalla 27.8.-10.12. (ei 15.10.)

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

Ikäihmiset voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät:

Tyykivohin seniorikuntosali maanantaisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 24.8.-7.12. (ei 12.10.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

Tyykivohin seniorikuntosali keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja 13.00-14.00. Ajalla 26.8.-9.12. (ei 14.10.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

Vesihelmen liikuntasali voima- ja tasapainoharjoittelua keskiviikkoisin klo 9.30-10.30. Ajalla 26.8.-9.12. (ei 14.10.) Hinta 5€/kerta, laskutetaan jälkikäteen.

RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN ke 19.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Polo

TUOLIJUMPPAA Tehtaankoululla torstaisin klo 13.00-13.45. Ajalla **6.8.-10.12.** (ei 15.10.) **HUOM! Aloitus!** Hinta 4€/kerta, laskutetaan jälkikäteen. EI ILMOITTAUTUMISTA!

TEHOJARJOITTELUYHMÄ Tyykivohin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00. Alkaen ma 14.9. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. **ILMOITTAUDU! Pe 4.9. 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: 27.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. Hinta 40€/syksy, laskutetaan.

Kuntosali Tyykivohin seniorikuntosalilla joka toinen torstai klo 18.00-19.00. Ryhmäpäivät: 3.9., 17.9., 1.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12. Hinta 35€/syksy, laskutetaan.

RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN ke 19.8. klo 10-14 p. 03 41415646/ Polo

Muut ryhmät:

Keilaus Forssan keilahallilla tiistaisin klo 15.00-16.00. Ajalla **4.8.-8.12.** Hinta 4€ sisältää kengät, pallon ja ohjauksen aloittelijoille. **HUOM! Aloitus!**

Tiedustelut p. 050 3122199/Keilahalli. EI ILMOITTAUTUMISTA!

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