

SOVELTAVA LIIKUNTA SYKSY 2020/

Forssan liikuntatoimen ikäihmisten liikuntaryhmät



VESIHELMESSÄ:

Vertaisohjatut KUNTOSALIRYHMÄT

- Maanantaisin klo 13.00-14.00 ajalla 24.8.-7.12.
- Keskiviikkoisin klo 10.00-11.00 ajalla 26.8.-9.12.
- Perjantaisin klo 9.00-10.00 ajalla 7.8.-11.12. **(Huom aloitus!)**

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

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

Vertaisohjatut KIERTO HARJOITTELUKUNTOSALILLA

- Maanantaisin klo 10.00-11.00 ajalla 10.8.-7.12. **(Huom aloitus!)**

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 10.8.-7.12. ei 12.10. **(Huom aloitus!)**
- Perjantaisin klo 16.15-17.00 ajalla 28.8.-11.12. ei 16.10.

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 25.8.-8.12. (ei 13.10) Hinta 4€/ krt tai 40 €/ 11 kerran jumppasetelivihko. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon. Ohjaaja Meeli Pauska.

LAVATANSSIJUMPPA liikuntasalissa

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

- Maanantaisin klo 11-12.30, 31.8.-16.11. (ei 12.10)
- Keskiviikkoisin klo 15-16.30, 2.9.-18.11. (ei 14.10)

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 24.8.-7.12. Vetäjä Elmi Huusela.

Hinta 2 € sis. kahvin.

BOCCIAA salibandyhallissa (Turuntie 38)

- Tiistaisin klo 10.00-11.30 ajalla 25.8.-8.12. Vetäjä Jaakko Arvela.
- Keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 ajalla 26.8.-9.12. Vetäjä Aimo Jaakkola.

Hinta 1 €/ kerta.

IKÄIHMISTEN VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU RYHMÄT:

- Tyykivohin seniorikuntosalilla 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 seniorikuntosalilla 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 4141 5646/Sirpa Polo.

- TEHOHARJOITTELU RYHMÄ Tyykivohin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00, alk. ma 14.9. Ryhmä tarkoitettu yli 70v. aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Hinta 60€. Ilmoittaudu pe 4.9. menn. Sirpalle.

- TUOLIJUMPPAA Tehtaankoululla torstaisin klo 13-13.45 ajalla 6.8.-10.12. (ei 15.10.). Hinta 4 €, laskutetaan jälkikäteen. Ei ennakoilmoittautumista.

ILTAPÄIVÄTANSSIT järjestöjentalolla (Kuhalankatu 17)

Torstaisin klo 13.00-16.00, ajalla 10.9.-10.12. Hinta 10 €/ kerta, sis kahvin ja pullan

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