

SOVELTAVA LIIKUNTA
LIIKUNTAKALENTERI
ERITYISRYHMILLE JA IKÄIHMISSILLE
KEVÄT 2020



Sisältö

Forssa

Tervetuloa liikkumaan.....	3
Kalenterin käyttö ja tarkoitus.....	3
Kuntokaudet.....	4
Yhteystiedot.....	5
Erityisliikuntaryhmät.....	6
➤ Vesijummat.....	6
➤ Ohjeita allasryhmään tulijalle.....	8
➤ Voima- ja tasapainoharjoittelu.....	9
➤ Kehitysvammaiset.....	10
➤ Muut ryhmät.....	11
➤ Lavis-lavatanssijummat.....	11
Forssan liikuntatoimen ryhmät.....	12
➤ Kuntosaliryhmät.....	12
➤ Vesivyöjuoksu.....	13
➤ Muut ryhmät.....	14
➤ Pelit.....	15
Järjestöjen ja seurojen ryhmät Forssassa.....	16
➤ Heikanrinteen kuntosali.....	16
➤ Tyykihoivin seniorikuntosali.....	17
➤ Jumpat ja tanssit.....	18
➤ Pelit.....	21
➤ Muut ryhmät.....	22
Muiden tahojen tarjoamat ryhmät Forssassa.....	23

Tammela

Yhteystiedot.....	25
➤ Tasapainokoulut.....	26
➤ Kuntosaliryhmät.....	27
➤ Kylien jummat.....	27
➤ Kuntojummat.....	28
➤ Kunto-Tammen kuntosalit.....	30
➤ Jumpat ja pelit.....	30
➤ Muut ryhmät.....	31

Jokioinen

Yhteystiedot.....	32
➤ Kunnan liikuntaryhmät.....	32
➤ Jokiläänin kansalaisopiston ryhmät.....	33
➤ Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät.....	35
➤ Jokioisten kuntokeskus.....	36

Tuolijumpalla voimaa ja liikkuvuutta.....	38
--	-----------

TERVETULOA LIIKKUMAAN!

Forssan kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat monipuolista ohjaustoimintaa ikäihmisille ja erityisryhmille. Tästä esitteestä löydät liikuntaryhmät, joiden tavoitteena on ylläpitää tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa, mutta tarjota myös iloa ja virkistystä sekä antaa mahdollisuuksia uusien tuttavuuksien solmimiseen.

Ryhmät ovat tarkoitettu sekä naisille että miehille. Erityisliikuntaryhmät soveltuvat vammaisille, toimintakyvyltään heikentyneille ja pitkäaikaissairaille aikuisille ja lapsille.

Ryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omien kykyjensä ja voimavarojensa mukaan omalla vastuullaan.

Kalenterin käyttö ja tarkoitus

Tämän liikuntakalenterin tarkoituksena on helpottaa liikuntaryhmien löytämistä ja itselle sopivan ryhmän valintaa.

Osassa ryhmistä vaaditaan ennakoilmoittautuminen ja osassa ryhmistä voi käydä kertamaksulla tai jumppaseteleillä. Tarkemmat tiedot ryhmästä ja ilmoittautumisesta löytyvät erikseen jokaisen ryhmän kohdalta. Jumppaseteleitä myy Vesihelmen kassa. Erityisliikuntaryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä ja ovat avoimia myös tammelalaisille, jokioislaisille, humppilalaisille ja ypäjäläisille ellei toisin mainita.

Ryhmät löytyvät myös netistä [www.forssa.fi /liikuntaryhmat](http://www.forssa.fi/liikuntaryhmat).

Lisätietoa erityis- ja ikäihmisten ryhmistä ja apua oman ryhmäsi valinnassa saat oman kuntasi liikuntatoimesta tai erityisliikunnanohjaajalta sirpa.polo@forssa.fi p. 03 4141 5646

HUOM! Tästä liikuntakalenterista löydät myös Tammelan ja Jokioisten liikuntatarjonnan.

Kuntokaudet

Lounais-Hämeen kunnat järjestävät yhteistyössä kuntokausia ympäri vuoden. Tammi-huhtikuussa on Talven kuntokausi, touko-elokuussa Kevät-kesä kuntokausi ja syys-joulukuussa on Syksyn kuntokausi.

Uuteen kuntokauteen siirryttäessä järjestetään kuntokausien avaustilaisuuksia, joissa jaetaan kortteja ja esitteitä. Kuntokausista tiedotetaan mm. Forssan Lehdessä.

Kuntokausien päätyttyä suoritetaan arvonnat kuntokorttien palauttaneiden sekä kuntolaatikoilla käyneiden kesken (kuntolaatikot Forssassa ja Tammelassa).

Kuntokortteja on saatavissa kunnanvirastoilta ja Vesihelmestä.

Vähintään 30 min. kestävä liikunta (myös arkiliikunta) hyväksytään. **HUOM! Kuntokorttien käyttö ei edellytä kuntolaatikoilla käyntejä.**

Kuntolaatikoiden sijainnit ja lisätietoa kuntokausista saa kuntien liikuntatoimesta.



Forssan liikuntatoimen yhteystietoja

Forssan kaupungintalo
Turuntie 18 30100 FORSSA

Pauliina Jolanki

Puh. 4141 5645, gsm 050 5582 645

Liikuntasihiteeri

etunimi.sukunimi@forssa.fi

Sirpa Polo

Puh. 4141 5646, gsm 040 523 8310

Erytisliikunnanohjaaja

etunimi.sukunimi@forssa.fi



ERITYISLIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät ovat avoimia myös tammelalaisille, jokioislaisille, humppilalaisille ja ypäjäläisille ellei toisin mainita.

Lisätietoja ryhmistä saat erityisliikunnanohjaajalta Sirpa Polo p. 03 4141 5646.

Ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä.

ALLASRYHMÄT

Vesijumppa Vesihelmessä 13.1.-18.5.2020

(EI 17.2., 24.2., 13.4.)

- o Maanantaisin klo 13.15–14.00
- o Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

Vesijumppa 30 min. Vesihelmessä 7.1.-19.5.2020

(EI 18.2., 25.2.)

- o Tiistaisin klo 13.15–13.45
- o Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai jokin pitkäaikaissairaus, joka vaikuttaa liikkumiseen.
- o Ryhmässä harjoitetaan koko kehoa kokonaisvaltaisesti kevyin harjoituksin. Tavoitteena on tukea terveyttä ja toimintakykyä. Ryhmässä ei käytetä välineitä.
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 4€ / kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

Vesijumppa Vesihelmessä 7.1.-19.5.2020

(EI 18.2., 25.2.)

- o Tiistaisin klo 17.45-18.30
- o Ohjaajana Meeli Pauska

- o **Ryhmä on tarkoitettu työikäisille**, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto.
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

Vesijumppa Vesihelmessä 8.1.-20.5.2020 (EI 19.2., 26.2.)

- o Keski viikkoisin klo 14.45–15.30
- o Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai tuki- ja liikuntaelinsairauksia.
- o Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä ylläpidetään nivelten liikkuvuutta.
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

Vesijumppa Vesihelmessä 9.1.-14.5.2020 (EI 20.2., 27.2.)

- o Torstaisin klo 11.45-12.30 **HUOM!** 30.1. ja 6.2. ryhmä pidetään poikkeuksellisesti klo 13.15-14.00
- o Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

Vesijumppa Vesihelmessä 9.1.-14.5.2020 (EI 20.2., 27.2., 30.4.)

- o Torstaisin klo 16.15–17.00
- o Ryhmä sopii työikäisille ja ikäihmisille, joilla tuki- ja liikuntaelinvaivoja.
- o Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä tuetaan toimintakykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

JUMPPASETELEITÄ MYY VESIHELMEN KASSA!

UINTI ryhmää ennen tai jälkeen 3 €.

OHJEITA ALLASRYHMÄÄN TULIJALLE

Allasryhmiin ei tarvitse ilmoittautua ja saat käydä vapaasti haluamissasi ryhmissä, vaikka useamman kerran viikossa.

Muistathan, että jokainen liikkuu ryhmissä omien kykyjensä mukaan ja omalla vastuullaan.

Vesihelmen kassalta voit ostaa jumppaseteleitä, jotka ovat voimassa kevät/kesä 2020 – syksy 2020. Jos syksyltä on jäänyt käyttämättömiä seteleitä, käyvät ne vielä keväällä 2021.

Kassalta löytyy nimilista, johon ensimmäisellä kerralla kirjoitat nimesi ja kotikuntasi (tiedot tarvitaan tilastointia varten), jatkossa rastita oma nimesi joka kerta. Ryhmämaksu suoritetaan kassalla joko rahalla tai jumppasetelillä.

Kassalta saat kortin, jolla pääset portista ja saat pukukaapin oven lukkoon. Sisään allaspuolelle pääsee 20 minuuttia ennen ryhmän alkua, ryhmäläiset, joilla enemmän ongelmia toimintakyvyssä noin 30 minuuttia ennen.

Ota mukaan omat pesutarvikkeesi, pyyheliina, laudeliina ja uimapuku. Muistathan peseytyä hyvin ennen altaalle menoa!

Ryhmä alkaa ilmoitettuna kellonaikana, joten olethan paikalla ajoissa.

Jos haluat jäädä ryhmän jälkeen uimaan / venyttelemään vähän pidemmäksi aikaa, se maksaa 3€ lisää, maksu kassalle.



VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Jalkojen lihasvoima ja tasapaino heikkenevät iän myötä aiheuttaen erilaisia ongelmia liikkumisessa ja kotona pärjäämisessä. Sopivalla harjoittelulla voidaan jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa säilyttää ja jopa parantaa. Liikkumiskyvyn säilymisen kannalta parasta on yhdistetty voima- ja tasapainoharjoittelu, jota suositellaan tehtäväksi kaksi kertaa viikossa.

Tyykihovin seniorikuntosali ikäihmisille

os. Eteläinen Puistokatu 4 (autot Hurtinkujan puoleiselle parkkipaikalle) **8.1.-20.5.2020 (EI 24.2., 26.2., 13.4.)**

- o maanantaisin klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00
- o keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€ / kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- o Ryhmään mahtuu max. 14 henkilöä. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. ILMOITTAUDU pe 3.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.
- o Vain forssalaisille!

Lihassoima- ja tasapainoharjoittelua Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs os. Eteläinen Puistokatu 2

8.1.-20.5.2020 (EI 26.2.)

- o keskiviikkoisin klo 9.30-10.30
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€/ kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- o Ryhmään mahtuu max. 14 henkilöä. Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. ILMOITTAUDU pe 3.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.

Tuolijumppaa Tehtaankoululla os. Puutarhankatu 4, käynti leikkikentän puoleisesta ovesta

9.1.-14.5.2020 (EI 27.2.)

- o torstaisin klo 13.00-13.45
- o Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.

- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 4€/ kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

Tehoharjoitteluryhmä Tyykihovin seniorikuntosalilla kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa alkaen 27.1. (EI 24.2., 26.2.)

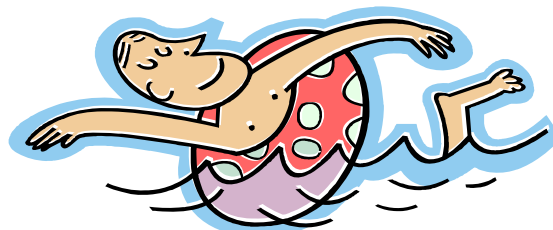
- maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.00-15.00
- Ryhmä on tarkoitettu yli 70-vuotiaille aloittelijoille, joilla heikentynyt toimintakyky, ongelmia tasapainossa ja liikkumisessa. Ryhmä sopii hyvin fysioterapian jatkoksi.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 60€, joka laskutetaan.
- Ryhmään mahtuu max. 10 henkilöä
- Ilmoittaudu 17.1. mennessä sirpa.polo@forssa.fi tai p. 03 41415646 / Sirpa Polo



KEHITYSVAMMAISET

Kehitysvammaisten vesiliikunta Vesihelmessä terapia- altaalla 9.1.-14.5.2020 (EI 20.2., 30.4.)

- Parillisilla viikoilla torstaisin klo 17.45-18.30
- Ryhmässä liikutaan vedessä eri tavoin voimistellen ja pelaten erilaisia vesipelejä sekä opetellaan uinnin perustaitoja.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 40€/ kevät, joka laskutetaan.
- avustaja ilmainen
- Ilmoittaudu pe 3.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.



Kehitysvammaisten kuntosali Tyykihovin seniorikuntosalilla

os. Eteläinen Puistokatu 4 **16.1.-7.5.2020 (EI 27.2., 9.4.)**

- o Parittomilla viikoilla torstaisin klo 18.00-19.00
- o Ryhmässä tehdään harjoituksia kuntosalilaitteilla sekä yksinkertaisia perusliikkumisen harjoituksia.
- o Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 35€/ kevät, joka laskutetaan.
- o Ilmoittaudu pe 3.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.

MUUT RYHMÄT

Keilaus Forssan keilahallilla

os. Wahreninkatu 11 **14.1.-19.5.2020**

- o Tiistaisin klo 15.00–16.00
- o Hinta 4 € sis. kengät, pallon ja ohjauksen aloittelijoille. Mahdollisuus ränniesteiden, kahvapallon ja keilakourun käyttöön. Tiedustelut p.050 3122199
- o Ei ennakkoilmoittautumista.



Lavis-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jossa yhdistellään tuttuja lavatanssiaskeleita ja jumppaliikkeitä. Tanssit tanssitaan ilman paria. Tunnilla tanssitaan vaihdellen humppaa, valssia, jenkkää, tangoa, rock/jivea, salsaa, cha cha, rumbaa, foxia ja sambaa. Lavatanssijumppa on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi.

Lavis + lihaskunto Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs

os. Eteläinen Puistokatu 2 **13.1.-4.5.2020 (EI 24.2., 13.4.)**

- o maanantaisin klo 16.30-17.30

- o Ryhmä on tarkoitettu 45-65-vuotiaille
- o ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.

Lavista yli 65-vuotiaille Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs
os. Eteläinen Puistokatu 2 **9.1.-7.5.2020 (EI 27.2.)**

- o torstaisin klo 10.30-11.15
- o ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.

JUMPPASETELEITÄ MYY VESIHELMEN KASSA!

UINTI ryhmää ennen tai jälkeen 3 €.



FORSSAN LIIKUNTATOIMEN JÄRJESTÄMÄT IKÄIHMISTEN RYHMÄT

Ryhmät ovat tarkoitettu forssalaisille ikäihmisille. Ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä.

KUNTOSALIRYHMÄT

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät ikäihmisille Vesihelmessä
os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Maanantaisin klo 13.00–14.00 13.1.-18.5.2020 (EI 13.4.)
- o Keskiiviikkoisin klo 10.00-11.00 8.1.-20.5.2020
- o Perjantaisin klo 9.00-10.00 10.1.-22.5.2020 (EI 10.4., 1.5.)
- o Hinta alle 70-vuotiaat 4€/ kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa, yli 70-vuotiaat 2€/ kerta. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon.

Vertaisohjatut kiertoharjoittelut ikäihmisille Vesihelmessä

os. Eteläinen Puistokatu 2

- o maanantaisin klo 10.00-11.00 13.1.-18.5.2020 (EI 13.4.)
- o torstaisin klo 11.00-12.00 9.1.-14.5.2020
- o Hinta 4€/kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon

- o Vertaisohjatut ryhmät sopivat omatoimisille ikäihmisille sekä aloittelijoille.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

UINTI ryhmää ennen tai jälkeen 3 €.

VESIVYÖJUOKSU

**Vesivyöjuoksu Vesihelmen kuntouintialtaalla
13.1.-18.5.2020 (EI 17.2., 24.2., 13.4.)**

- o Maanantaisin klo 11.00-11.45
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista



**Vesivyöjuoksu Vesihelmen kuntouintialtaalla
8.1.-13.5.2020 (EI 19.2., 26.2.)**

- o Keskiviikkoisin klo 17.15-18.00
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista
- o Ryhmä on tarkoitettu **työikäisille**

**Vesivyöjuoksu Vesihelmen kuntouintialtaalla
10.1.-15.5.2020 (EI 21.2., 28.2., 10.4., 1.5.)**

- o Perjantaisin klo 16.15-17.00
- o Ohjaajana Meeli Pauska
- o Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- o Ei ennakkoilmoittautumista

MUUT RYHMÄT

Senioritanssia Järjestöjentalolla os. Kuhalankatu 17

13.1.-11.5.2020 (EI 13.4.)

- o Maanantaisin klo 11.00-12.00
- o Ryhmä sopii vasta-alkajille
- o Vetäjänä Elmi Huusela
- o Hinta 2€ sis. kahvin

Varttuneen väen iltapäivätanssit Järjestöjentalolla os.

Kuhalankatu 17 9.1.-23.4.2020

- o torstaisin klo 13.00-16.00
- o Hinta 10 €/ kerta, sis. kahvin ja pullan
- o Järjestetään yhteistyössä paikallisten eläkeläisjärjestöjen kanssa

Joogaa seurakuntatalon liikuntasalissa os. Kartanonkatu 16

13.1.-1.4.2020 (EI 24.2., 26.2.)

- o maanantaisin klo 11.00-12.30
- o keskiviikkoisin klo 15.00-16.30 HUOM! UUSI AIKA!
- o Varustus: oma alusta, joustava asu, pieni pyyhe
- o Ohjaajana Ritva Simola
- o Hinta 4€/ kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa
- o Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä p. 03 41415645/ Pauliina Jolanki

JUMPPASETELEITÄ MYY VESIHELMEN KASSA!



Kuntopiiri Kojjärven koululla os. Pukkilantie 131

13.1.-27.4.2020 (EI 24.2.,13.4.)

- o maanantaisin klo 19.00-20.00
- o Ohjaajana Ulla Leino
- o Hinta 5€/ kerta, laskutetaan jälkikäteen.
- o Ilmoittautuminen p. 03 41415645 / Pauliina Jolanki, vähintään 8 hlöä, jotta ryhmä toteutuu.

Perusjumppa Matkun kylätalolla os. Matkuntie 630

8.1.-13.5.2020 (EI 26.2.)

- o keskiviikkoisin klo 18.00-19.00
- o Ohjaajana Ulla Leino
- o Hinta 5€/ kerta, laskutetaan jälkikäteen.
- o Ilmoittautuminen p. 03 41415645 / Pauliina Jolanki, vähintään 8 hlöä, jotta ryhmä toteutuu.

PELIT

Bocciaa Salibandyhallissa os. Turuntie 38

14.1.-13.5.2020

- o tiistaisin klo 10.00-11.30 vetäjä Jaakko Arvela
- o keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 vetäjä Aimo Jaakkola
- o Vuorot ovat avoimia kaikille ikäihmisille
- o Hinta 1€ / kerta



JÄRJESTÖJEN JA SEUROJEN LIIKUNTARYHMÄT FORSSASSA

HEIKANRINTEEN KUNTOSALI os. Saksankatu 34

Forssan Seudun Invalidit ry. maanantaisin klo 10.00–11.00
Invalidiyhdistyksen jäsenille
Yht. hlö: Esa Ylösmäki p. 050-491 3620

Eläkeliitto maanantaisin klo 15.00–16.00, keskiviikkoisin klo
10.00-11.00 ja torstaisin klo 9.00-10.00
Yht.hlö: Paula Arvela p. 050-3227445

Ukkokerho keskiviikkoisin klo 9.00–10.00
Yht. hlö: Pentti Nurmio p. 050-350 7540

Forssan Eläkkeensaajat ry. keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja klo
14.00-15.00 Yht.hlö: Leo Halonen p. 0500 951 476

Forssan Nivelpiiri maanantaisin klo 11.00-12.00, keskiviikkoisin
klo 11.00-12.00 ja perjantaisin klo 12.00-13.00
Yht. hlöt: Riitta Rantala p. 050-5867 894 riitta.rantala@niveltieto.net
Eeva Suojanen p. 050 3635 900 eeva.suojanen@gmail.com

Sydänyhdistys tiistaisin klo 17.00–18.00 ja torstaisin naisille
klo 19.00-20.00
yhteyshenkilöt tiistain ryhmä: Timo Tuominen p. 050-5909 080
torstain ryhmä: Helli Okslahti p. 050-5973421

Forssan seudun Reuma-Tules ry. perjantaisin klo 16.00–17.00
Jäsenille

Forssa seudun MS-kerho keskiviikkoisin klo 18.00–19.00
Yht. hlö: Paula Sarkula p. 050-5639 660

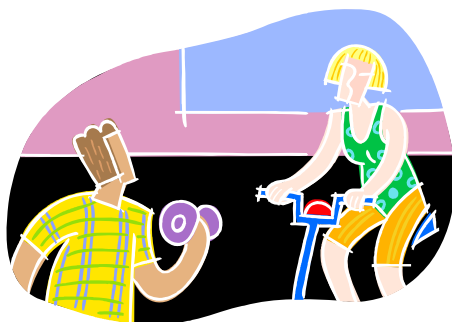
Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys ry
maanantaisin klo 18.00-19.00
Yht. hlö: Heikki Kylä-Nikkilä p. 040-553 0441

Lounais-Hämeen Parkinson-kerho perjantaisin klo 10.00-11.00
Yht. hlö: Hannu Petäjoki petajokihannu@gmail.com

Liikemiesyhdistyksen seniorit torstaisin klo 16.00-17.00
Yht.hlö: Timo Tuominen p. 050-5909 080

Forssan seudun Diabeetikot tiistaisin klo 18.00-19.00
Yht.hlö: Leila Kaunisaho p. 050-5738 042

LC Forssan maanantaisin klo 19.00-20.00 ja torstaisin klo 18.00-19.00
Yht.hlö: jaakko.aarnivaara@gmail.com p. 050 567 5823



TYYKIHOVIN SENIORIKUNTOSALI

os. Eteläinen Puistokatu 4

Eläkeliitto tiistaisin klo 9.00-10.00 ja torstaisin klo 13.00 – 14.00
Yht.hlö: Liisa Sillanpää p. 040 719 0226, Martti Sillanpää p. 0400 842 264

Eläkeläiset ry. maanantaisin klo 16.00–17.00
Yht.hlö: Veikko Mäntylä p. 050-360 3949

Lounais-Hämeen Parkinson-kerho maanantaisin klo 18.00-19.00
Yht. hlö: Hannu Petäjoki petajokihannu@gmail.com

Mielenterveysyhdistys Mielikki maanantaisin ja torstaisin
klo 17.00-18.00 Lisätietoja ryhmistä
www.mielenterveysyhdistysmielikki.com

Forssan seudun mielenterveysseura ry. tiistaisin klo 13.00-14.00
Yht. hlö: Pirjo Kuronen p. 050-3423046

Tölön asukas yhdistys tiistaisin klo 16.00-17.00
Yht.hlö: anneli.perasuo@gmail.com

Forssan Martat tiistaisin klo 15.00-16.00
Yht.hlö: Anita Kreivi p. 040-5681547

Forssan Nivelpiiri tiistaisin klo 18.00-19.00

Yht. hlöt: Riitta Rantala p. 050-5867 894

riitta.rantala@niveltieto.net

Eeva Suojanen p. 050 3635 900 eeva.suojanen@gmail.com

Forssan Eläkkeensaajat ry. keskiviikkoisin klo 16.00–18.00

Yht.hlö: Helena Laaksonen p. 040 571 3030, Anneli Hyvönen p.
044 262 6796

Forssan Seudun Sotainvalidit ry Naisjaosto torstaisin klo

14.00-15.00 Yht.hlö: Anneli Romu p. 0400-905397

Forssan Seudun Invalidit ry. tiistaisin klo 17.00-18.00 ja

torstaisin klo 15.00-16.00 Invalidiyhdistyksen jäsenille

Yht. hlö: Terhikki Heinonen p. 044 0713247

Forssan seudun Reuma-Tules ry. torstaisin klo 16.00–17.00

Jäsenille

Forssan seudun Diabeetikot perjantaisin klo 14.00-15.00

Yht.hlö: Leila Kaunisaho p. 050–5738 042

Wahrenintupa tiistaisin klo 12.00-13.00 Yht.hlö:

ville.vuolle@forssa.fi

Hengitysyhdistys keskiviikkoisin klo 18.00-19.00

Yht.hlö: erkki.leipala@hengitysyhdistys.fi

JUMPAT JA TANSSIT

Jumppa Työväentalolla os. Kauppakatu 17

- o Naisille maanantaisin klo 9.00–10.00
- o Kaikille keskiviikkoisin klo 9.00–10.00
- o Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Jäsenille, jäsenmaksu 12€/vuosi
- o Yht. hlöt: Tuula Virtanen p. 045 271 1040

tuulamarjaleena@gmail.com, Anneli Hyvönen p.044 262 6796



Seniори- ja countrytanssia Työväentalolla os. Kauppakatu 17

- o Maanantaisin klo 10.00 -11.30
- o Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Jäsenille, jäsenmaksu 12€/vuosi
- o Yht. hlöt: Tuula Hyvönen p. 040 831 4415, Marja Virtanen p. 044 255 0023

Tanssiliikuntaa Työväentalolla os. Kauppakatu 17 parittomilla viikoilla

- o Maanantaisin klo 15.30-16.15
- o Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Jäsenille, jäsenmaksu 12€/vuosi
- o Yht. hlö: Eija Koivula p. 0400 702 7732

Jumpparit Naisten liikuntaryhmä seurakuntatalon liikuntasalissa os. Kartanonkatu 16

- o Tiistaisin klo 10.00-10.45
- o Hintaa 1 €/kerta
- o Järjestäjä ja tiedustelut Forssan seurakunta diakoniatoimisto p. 050-3706556

Ukkojumppa Miesten liikuntaryhmä seurakuntatalon liikuntasalissa os. Kartanonkatu 16

- o Torstaisin klo 10.00-10.45
- o Hintaa 1€/kerta
- o Järjestäjä ja tiedustelut Forssan seurakunta diakoniatoimisto p. 050-3706556

Kuntotuokio Ystävän kammarin alakerrassa (ei hissiä) os. Hämeentie 5

- o Keski viikkoisin klo 10.00-10.45
- o Jumppaa seisten ja istuen
- o Järj. Forssan Seudun Palvelukammari ry
- o Yht.hlö: Sari Junttila-Alho, ystavan.kammari@surffi.net

Vesivoimistelua Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Maanantaisin klo 14.45-15.30
- o Tiistaisin klo 16.15-17.00
- o Keski viikkoisin klo 16.15.-17.00
- o Perjantaisin klo 13.15-14.00 (tanssillinen tunti)
- o Järj. Forssan Seudun Reuma-Tules ry.
- o Jäsenmaksu 15€/vuosi + 3 €/kerta
- o Yht.hlö: Anja Lukkala, Kaarina218@gmail.com

Rintasyöpäleikattujen vesijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Torstaisin klo 19.15-20.00
- o Ohj. Kutomon fysioterapia ja liikuntakeskus p. 03 435 4665

Vesijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Perjantaisin klo 15.30-16.15
- o Järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- o Lisätietoja ryhmistä www.mielenterveysyhdistysmielikki.com

Seniorijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o tiistaisin klo 11.00-12.00
- o Ohjaajana Pirkko Paara
- o Järj. Forssan Naisvoimistelijat ry.

Niska-hartia-selkäjumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Keskiviikkoisin klo 18.00-19.00
- o Ohjaajana Elina Niemi
- o Järj. Forssan naisvoimistelijat ry.

Miesten kuntojumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- o Maanantaisin klo 19.00-20.00
- o Ohjaajat Pirkko Paara
- o Järj. Forssan naisvoimistelijat ry.

Jumppa seurakuntatalolla os. Kartanonkatu 16

- o maanantaisin klo 9.30
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- o Lisätietoja Tuija Pirttimäki p. 050 545 4639

Senioritanssikerho Ystävän kammarilla

os. Hämeentie 5

- o torstaisin klo 9.30
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- o Lisätietoja Airi Koivula p. 040 520 9886

Tanssiryhmä Ystävän kammarilla os. Hämeentie 5

- o maanantaisin klo 8.30
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- o Lisätietoja Mauri Hietala p. 0400 529 886

PELIT

Boccia / Petanque Työväentalolla os. Kauppakatu 17, Kesällä
ulkona Kirkkopuistossa

- o maanantaisin ja torstaisin klo 13.00
- o järj. Forssan Ukkokerho
- o Yht.hlö Jaakko Arvela p. 0400 711 429,
- o Kari Saru p. 0400 439 980
- o Hinta 2 €/ kerta

Keilaus keilahallilla os. Wahreninkatu 11

- o keskiviikkoisin klo 12.00-13.00
- o järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- o Lisätietoja ryhmistä www.mielenterveysyhdistysmielikki.com

Lentopalloa

- o järj. Forssan ukkokerho
- o Maksut: Yhdistyksen jäsenmaksu + kertamaksu, riippuen vuorosta
- o maanantaisin Vieremän koulu klo 15.30-17.30
- o tiedustelut Pertti Jokinen p. 044 5947240

- o Kesällä Kaikula: keskiviikko klo 17.00
- o tiedustelut: Pertti Jokinen p. 044 5947240
Sulo Järvinen p. 050 3202 868

- o keskiviikkoisin Heikankoulu klo 16-18
- o veteraanit + veteraanien kannatusjäsenet
- o tiedustelut: Erkki Lätti p. 0400 694 052

- o perjantaisin Vieremän koulu
- o 1.ryhmä klo 14.00-15.30
- o 2.ryhmä klo 15.30-17.30
- o tiedustelut: Sulo Järvinen p. 050 3202 868
- o Pertti Jokinen p. 044 5947 240

Bocciaa Työväentalolla os. Kauppakatu 17

- o Keskiviikkoisin klo 10.00-11.30
- o Perjantaisin klo 12.00-14.00 (yhteinen Forssan seudun invalidien kanssa)
- o järj. Forssan Eläkkeensaajat

- o Yht.hlöt: Eira Penttilä p. 0400 749 380, Anneli Hyvönen p. 044 262 6796

Keilakerho Keilahallilla os. Wahreninkatu 11

- o Perjantaisin klo 12.45-14.00
- o Hinta 2,50-3,50€
- o järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Yht. hlö: Eira Penttilä p. 0400 749 380

Bocciaa Kirkassilmä Areenalla os. Turuntie 38

- o tiistaisin klo 10.00
- o Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- o Yht.hlö: Jaakko Arvela p. 0400 711 429

MUUT RYHMÄT

Kehitysvammaisten liikuntaryhmät Heikan koululla

os. Saksankatu 23

- o Lauantaisin klo 9.30-10.15 ja 10.30-11.15
- o Järj. Forssan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry.
- o Lisätietoja Asko Vuorinen p. 040 8257 250, askovuo@gmail.com, Taina Saarinen p. 050-3369115, info@forssanseudunkvtuki.fi

Liikuntaryhmä Vesihelmen kuntosalilla

os. Eteläinen Puistokatu 2

- o joka toinen keskiviikko klo 12
- o Järj. Varsinais-Suomen aivovamma yhdistys
- o Lisätietoja Tiina Ålhman tiina.alhman@gmail.com

Sauvakävely

- o torstaisin klo 9.00 lähtö Tehtaankoululta os. Puutarhakatu 4
- o järj. Forssan Eläkkeensaajat
- o Lisätietoja Aila Jokinen p. 03 435 4863



MUIDEN TAHOJEN TARJOAMAT

ERITYIS- JA

SENIORILIIKUNTARYHMÄT

Vesikaste – vauvainti ja EasySwim

- o tiedustelut p. 040-7687746 / Arja Lundeqvist tai www.vesikaste.net

Varttuneiden liikunta Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4 **14.1.-7.4.2020**

- o Tiistaisin klo 14.00–14.45
- o Ohjaajana Ulla Leino
- o Kurssimaksu 44 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Vieremän Tanssiksi os. Nokantie 2 **13.1.-6.4.2020**

- o Maanantaisin klo 16.30-17.15
- o Ohjaajana Janette Koskinen
- o Kurssimaksu 44 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Tehtaankoulun Tanssiksi os. Puutarhakatu 4 **8.1.-1.4.2020**

- o Keskiviikkoisin klo 9.30-10.15
- o Ohjaajana Janette Koskinen
- o Kurssimaksu 44 €
- o Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Vatsatanssi jatko Vesihelmen liikuntasali os. Eteläinen **Puistokatu 2 14.1.-24.3.2020**

- o Tiistaisin klo 17.00-18.30
- o Ohjaajana Heidi Silenius
- o Kurssimaksu 71€
- o Jäj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

ASAHI Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4 **15.1.-8.4.2020**

- o Keskiviikkoisin klo 10.30-11.15

- Ohjaajana Janette Koskinen
- Kurssimaksu 44€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Meelin vesijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- Perjantaisin klo 17.45-18.30
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 7,50€ tai 11-kortti 75€
- Järj. Meelin jummat, tiedustelut p. 050 564 0051

Ikivireät-jooga Rentoutuskeskus Kehrä os. Kutomonkuja 2 b 2

- Torstaisin klo 11.00-12.30
- Hinta 8 €/krt, saatavissa kymppikortti 70€
- Nina Pajanti-Raudus p. 040 835 8169

Kutomon fysioterapia ja liikuntakeskus os. Kutomonkuja 2 A 1

- Ryhmät 26.8.2019 alkaen, tiedustelut p. 03 435 4665
- Kahvakuula +55 maanantaisin klo 10.00-11.00
- Fascial maanantaisin klo 19.15-20.00
- Vesijumppa Vesihelmessä (ei viikolla 8 ja 9, tiistain vesijumppaa ei 28.1. ja 4.2.)
maanantaisin klo 17.45-18.30, klo 19.15-20.00
tiistaisin klo 11.45-12.30
keskiviikkoisin klo 11.45-12.30, klo 19.15-20.00
- Easy kuntopiiri maanantaisin klo 11.00-12.00, keskiviikkoisin klo 10.00-11.00, perjantaisin klo 11.00-12.00
- Kurvinainen tiistaisin klo 10.00-10.45, keskiviikkoisin klo 17.00-17.45
- BodyBalance torstaisin klo 19.00-20.00, sunnuntaisin klo 17.00-18.00
- Pilates tiistaisin klo 18.15-19.00, torstaisin klo 10.00-10.45
- Keppijumppa torstaisin klo 9.00-9.45
- Muokkaus maanantaisin klo 17.15-18.15, perjantaisin klo 17.00-18.00
- Vetreät +55 perjantaisin klo 10.00-11.00
- Rasvanpolttopyöräily tiistaisin klo 18.00-19.00, perjantaipyöräily klo 17.00-18.00, lauantaiipyöräily klo 10.00-11.00
- Ski`n`bike + lihaskunto tiistaisin klo 19.15-20.00
- Kuntopiiri perjantaisin klo 18.00-19.00
- Kuntosali avoinna ma-to klo 7.00-21.00, pe klo 7.00-20.00, la 9.00-15.00 ja su 11.00-18.00

TAMMELA

Tammelan liikuntapalveluiden yhteystietoja

Tammelan kunnantalo
Hakkapeliitantie 2 31300 TAMMELA

Petri Takala
Puh. 050 353 7708
Liikuntakoordinaattori
etunimi.sukunimi@tammela.fi

Päivi Uusimäki- Rantanen
Puh. 050 546 6364
Kuntosalihoaja
etunimi.sukunimi@tammela.fi

Sirpa Holmberg
Puh. 050 597 4136
Sivistystoimen sihteeri
etunimi.sukunimi@tammela.fi

Liikuntapaikkojen hoitaja

Timo Syrjälä
Puh. 050 353 7707
liikuntakeskus@tammela.fi



SENIOREIDEN TASAPAINOKOULU

Jalkojen lihasvoima ja tasapaino heikkenevät iän myötä aiheuttaen erilaisia ongelmia liikkumisessa ja kotona pärjäämisessä. Sopivalla harjoittelulla voidaan jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa säilyttää ja jopa parantaa. Liikkumiskyvyn säilymisen kannalta parasta on yhdistetty voima- ja tasapainoharjoittelu, jota suositellaan tehtäväksi kaksi kertaa viikossa.

TASAPAINOKOULUT 9.1.-14.5.2020

- Valkeaniemen pirtillä torstaisin klo 10.45–11.45
- Manttaalilla torstaisin klo 12.15–13.15.
- Manttaalilla torstaisin klo 13.30–14.30
- Manttaalilla torstaisin klo 15.00–16.00
- Ryhmässä harjoitellaan tasapainoa monipuolisesti erilaisten tehtävien avulla.
- Alku ja lopputestaukset kuuluvat tasapainokoulun ohjelmaan.
- Hinta 4€/kerta laskutetaan jälkikäteen
- Tasapainokoulut alkavat to 9.1.2020
- Ohjauksesta vastaa, Suomen Terveystalo/ Ote Fysio
- Lisätietoja ryhmistä ote@otefysio.fi puh. 050 353 7000



ELÄKELÄISTEN OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT

Ajalla 7.1-29.4.2020 ja 1.9-9.12.2020

- Kunto-Tammen kuntosali os. kuusitie 4
- Maanantai klo 16.00–18.00
- Tiistai klo 17.00–18.00
- Keskiyö klo 16.00–18.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 4€/kerta

OHJATTU KIERTO HARJOITTELU

Ajalla 7.1-28.4.2020 ja 1.9-15.12.2020

- Tiistai klo 16.00-17.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 6€/kerta

KUNTOSALIOHJAAJA PAIKALLA

Tiistai klo 18.00-20.00, viikoilla 2-17 sekä 36-50

KYLIEN JUMPAT

LETKU

- Letkun pirtillä os. Kapilontie 31380 letku
- Maanantaisin klo 10.30–11.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 13.1.2020
- Lisätietoja Tuula Kauppi p. 0400 630 590

RIIHIVALKAMA

- Riihivalkama Valkeaniemenpirtti os. Valkeaniementie 1 30100 Forssa
- Maanantaisin klo 19.00–20.00

- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 13.1.2020
- Lisätietoja Matti Pelto-Huikko p. 050 324 8201

LIESJÄRVI

- Liesjärven kylätalo os. Liesjärventie 758 31350 Liesjärvi
- Maanantaisin klo 9.30-10.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 13.1.2020
- Lisätietoja Marja-Riitta Skogberg p. 040 874 0193



KUNTOJUMPAT HYKKILÄ

- Hykkilän Ns.talo os. Hykkiläntie 637 31300 Tammela
- Torstaisin klo 19.00–20.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 9.1.2020
- Lisätietoja Päivi Salminen puh. 0400 476 609

PORRAS

- Portaan koulu os. Suomaantie 8 31340 Porras
- Torstaisin klo 18.30–19.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 16.1.2020
- Lisätietoja Merja Syrjälä puh. 050 545 8122

LIESJÄRVI

- Liesjärven kylätalo os. Liesjärventie 758 31350 Liesjärvi

- Maanantaisin klo 18.30–19.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 13.1.2020
- Lisätietoja Laura Iso-Herttua puh. 045 2635 665

LIESJÄRVI (äijätreenit)

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Keskiviikkoisin klo 18.15–19.15
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 15.1.2020
- Lisätietoja Janette Koskinen puh. 040 508 5354

RIIHIVALKAMA

- Riihivalkaman koulu os. Nuutinkulmantie 19 30100 Forssa
- Torstaisin klo 17.30–18.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 9.1.2020
- Lisätietoja Janette Koskinen puh. 040 508 5354

LETKU

- Letkun pirtillä os. Härkätie 189 31380 Letku
- jumppaa sekä kuntosaliharjoittelua
- Torstaisin klo 19.00-20.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 9.1.2020

TEURO

- Teuron kylätalo os. Teuron kylätie 599 31250 Teuro
- Jumppaa
- Torstaisin klo 19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Aloitus 9.1.2020
- Lisätietoja Ulla Leino puh. 045 207 3108

JÄRJESTÖJEN JA YHDISTYSTEN RYYHMÄT

KUNTO-TAMMEN KUNTOSALI

os. Kuusitie 4 31300 Tammela

Eläkeliitto ry tiistaisin klo 11.00–12.00

Yht.hlöt: Anja Silmä p. 050-539 7036, Anja Lilja p. 040 503 9369

Eläkkeensaajat ry. keskiviikkoisin klo 11.00-12.00

Yht.hlö: Armas Poikela p. 040 519 9662

JUMPAT/PELIT

Manttaalin liikuntasali os. Forssantie 169

Jumppa/ Boccia

Eläkeliitto keskiviikkoisin klo 15.00–17.00

Yht.hlö: Irene Alhainen p. 040 515 6205

Boccia

Eläkkeensaajat maanataisin klo 12.00–15.30

Yht.hlö: Armas Pokela p. 045 233 1002

Lentopalloa

Eläkkeensaajat tiistaisin klo 14.00–16.00

Yht.hlö: Pauli Stepanoff p. 050 381 7015



MUUT RYHMÄT

TANSSI JA KEHONHUOLTO

- Tammelan koulukeskuksen liikuntasalissa os. Koulutie 1 31300 Tammela
- Sunnuntaisin tanssi klo 11.00-11.50
- Sunnuntaisin Kehonhuolto klo 12.00-12.50
- Aloitus 12.1.2020
- Hinta 6€/tunti tai 10€ molemmat, kymppikortti 55€
Ohjaajana Janette Koskinen / JK-liikuttaa puh. 040 508 5354

LIHASKUNTOTREENI

- Susikkaan kylätalo os. Susikkaantie
- Tiistaisin klo 18-18.45
- Ajalla 14.1.-7.4.2020
- Ohjaajana Karoliina Laaksonen
- Kurssimaksu 44€
- Jäj. Wahren opisto p. 03 4141 1390



Jokioisten liikuntapalveluiden yhteystiedot

Jokioisten vapaa-aikatoimi

Keskuskatu 29A

31600 JOKIOINEN

Jari Menna

Vapaa-aikasihteeri

gsm 050-5174 456

etunimi.sukunimi@jokioinen.fi

Jokioisten kunnan liikuntaryhmät

Ikäihmisten ohjatut vuorot

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Tiistaisin klo 9.00 ja 10.30, perjantaisin klo 9.00 ja 10.30

Ryhmät ovat tarkoitettu hyväkuntoisille ikäihmisille.

Harjoittelu tapahtuu Easyline-laitteilla circuitina, sisältäen muutaman tasapainoharjoituksen.

Sopii hyvin edistyneille harjoittelijoille.

Ohjaajana Terhi Tuomola, p. 0500-828 477

Hinta 3,00 € / kerta, laskutetaan jälkikäteen

Ilmoittautuminen paikanpäällä!



Naisten kiertoharjoittelut

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Tiistaisin klo 18.30 (lihaskunto) ja torstaisin klo 18.30 (aerobinen)
sekä lauantaisin klo 10.00 (lihaskunto + aerobinen)

Ohjaajana Minna Alaspää p. 050-594 0168

Hinta 7€ /kerta, 5x /30€, laskulla 10x /60€

Miesten Easyline-circuit

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Maanantaisin klo 19.00

Ohjaajana Arja Yli-Liipola p. 040-550 0255

Hinta 7€, laskutetaan kauden lopussa

Lihaskuntoa, hikoilua, hauskaa liikuntaa äijäryhmässä!

Jokiläänin kansalaisopiston liikuntaryhmät

PERUSJUMPPA Miinan koulu
Tiistaisin klo 17.00-17.45

Opettaja: Ulla Leino

Perusjumppaa ilman vaikeita sarjoja ja hyppyjä. Tavoitteena peruskunnon ja vetreyden ylläpitäminen. Sopii kaikenikäisille. Ota omat 0,5-1kg painot mukaan. Kurssimaksu 44 €

JumppaMix Datum

Tiistaisin klo 17.00-17.45

Opettaja: Annika Määttänen

Näillä innostavilla tunneilla tehdään vuorotellen suosituimpia ryhmäliikunnan muotoja. Tunneilla kehität lihaskuntoasi, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Sopii kaikille innokkaille liikkujille. Kurssimaksu 65 €

TEHOJUMPPA Miinan koulu, Jokioinen

Tiistaisin klo 18.00-18.45

Opettaja: Ulla Leino

Reipasta perusjumppaa helpoilla liikesarjoilla. Tehokkaat ja monipuoliset lihaskunto-osuudet. Tavoitteena kunnon kohentuminen ja vetreyden ylläpitäminen. Sopii kaikenikäisille tehokkaampaa perusjumppaa kaipaaville. Ota omat kilon painot mukaan. Kurssimaksu 44 €

JOOGA Miinan koulu

Tiistaisin klo 19.00-20.30

Opettaja: Terhi Ryösä

Jooga parantaa kehon liikkuvuutta, joustavuutta, tasapainoa ja keskittymiskykyä sekä vahvistaa lihaksia. Jooga sopii jokaiselle, sillä harjoitus tehdään aina oman kehon ehdoilla. Joustavat vaatteet ja oma alusta mukaan. Kurssimaksu 67 €

PARKOUR Paanan koulu

Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00

Opettaja: Vili Marttila

Parkour on liikuntalaji, jossa pyritään liikkumaan mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja tehokkaasti paikasta toiseen. Tunneilla tehdään monipuolisesti esimerkiksi parkouria, seinäkiipeilyä, telinevoimistelua ja kehonhallintaa. Kurssilla et tarvitse aiempaa kokemusta parkourista. Kurssimaksu 39 €

RIVITANSSI syksy Miinan koulu

Keskiviikkoisin klo 19.30-20.30

Opettaja: Sanna Heikkilä

Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji, joka sopii kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille. Rivitanssissa ei tarvita paria tai aikaisempaa tanssikokemusta. Tunnilla tanssitaan countrymusiikin tahdissa. Tunnilla voi tanssia jumppavaatteissa tai vaikka farkuissa ja kengiksi sopivat jumppatossut. Tervetuloa mukaan! Kurssimaksu 39 €

RIVITANSSI / kevät Miinan koulu

Keskiviikkoisin klo 19.30-20.30

Opettaja: Sanna Heikkilä

Kurssimaksu 39 €

Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji, joka sopii kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille. Rivitanssissa ei tarvita paria tai aikaisempaa tanssikokemusta. Tunnilla tanssitaan countrymusiikin tahdissa. Tunnilla voi tanssia jumppavaatteissa tai vaikka farkuissa ja kengiksi sopivat jumppatossut. Tervetuloa mukaan! Kurssimaksu 39 €

TANSSIKSI Miinan koulu

Torstaisin klo 16.30-17.15

Opettaja: Janette Koskinen

Lavatanssitunnelmaa ilman paria. Tanssiliikuntatunti, jolla hiki otsalla ja hymy huulilla tutustutaan yksin tanssien mm. foksen, jiven, valssin, rumban, salsan, humpan, rockin, chachan, tangon ja fuskun askeliin tanssien helppoja sekä hieman haastavampia askelikoja. Tutuksi tulevat eri tanssilajit ja niiden perusaskeleet sekä tyylinmukainen liikkuminen ja samalla hoituu kuntoilu monipuolisen musiikin siivittämänä. Tunneilla soi lavoilta tuttu tanssimusiikki maustettuna eksoottisilla rytmeillä. Vesipullo mukaan ja tanssiin sopivat tossut jalkaan! Kurssimaksu 59 €

VOIMAJOOGA Miinan koulu

Torstaisin klo 17.30-18.30

Opettaja: Maiju Mäki-Punto

Lihaskuntoa ja liikkuvuutta parantavia vahvoja joogaharjoituksia. Kurssimaksu 70 €.

DanceFit Paanan koulu

Torstaisin klo 20.00-20.45

Opettaja: Annika Määttänen

Energiset tunnit sisältävät tanssillista ryhmäliikuntaa. Vauhdikkailla tunneilla on hauskaa ja hiki virtaa. Sopii kaikille innokkaille liikkujille. Kurssimaksu 65 €.

Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät ikäihmisille

Rehtilän Nuorisoseuran Humppajumppa Rehtilässä os.

Rehtiläntie 12 Minkiö **torstaisin klo 18.00-19.00**

Ohjaajana Katri Seppälä (katri.kuronen@gmail.com)

Hinta 6/ kerta (jäsen 5€/kerta)

Lisätietoja Rehtilän Ns:n Facebook-sivuilta

Lentopallo Paanan koululla keväällä maanantaisin klo 15.00–17.00

Järjestäjä Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry

Yhteyshenkilö Erkki Saaristo, p. 0400-450175

Bocciaa Miinan koululla (päätyövi) perjantaisin klo 16.00- 18.00

Järjestäjä Jokioisten Eläkkeensaajat ry

Yhteyshenkilö Marja Widen, p. 0400-988 020

KKI-LENTISTÄ AIKUISILLE

Paanan koululla, Asemakuja 1

SUNNUNTAISIN klo 18.00-19.30

ei ennakkoilmoittautumisia

Tervemenoa mukaan!

Tiedustelut vapaa-aikatoimistosta, p. 050-5174456

LISÄTIETOJA KUNNAN LIIKUNTAPAIKOISTA JA – MAHDOLLISUUKSISTA:

www.jokioinen.fi

[jari.menna\(at\)jokioinen.fi](mailto:jari.menna(at)jokioinen.fi)

JOKIOISTEN KUNTOKESKUS

AUKIOLOAJAT:

ARKISIN	MA-PE	7.00 – 21.30
VIIKONLOPPUISIN	LA-SU	8.30 – 21.30

LUKIJAKORTTIEN MYYNTI JOKIOISTEN KIRJASTOSSA,
AVOINNA MA-TI-TO-PE KLO 11.00-19.00, KE KLO 13-19

Huom! Touko-elokuussa perjantaisin klo 11.00-17.00
arkipyhien aattona klo 11.00-16.00

HINNAT:

KORTTIMAKSU (ei palauteta)	10 €
1 - 5 KK KÄYTTÖMAKSU	
- jokioislaiset käyttäjät	15 € / kk
- jokioislaiset yli 65-vuotiaat	10 € / kk
- kunnan ulkopuoliset käyttäjät	30 € / kk
6 KK KÄYTTÖMAKSU	
- jokioislaiset käyttäjät	70 €
- jokioislaiset yli 65-vuotiaat	50 €
- kunnan ulkopuoliset käyttäjät	120 €

12 KK KÄYTTÖMAKSU

- jokioislaiset käyttäjät	120 €
- jokioislaiset yli 65-vuotiaat	90 €
- kunnan ulkopuoliset käyttäjät	170 €

- KUNTOSALIN KÄYTTÄJIEN ALAIKÄRAJA ON 14 VUOTTA
- KUNTOSALIAVAIN ON AINA HENKILÖKOHTAINEN!
- varaudu todistamaan henkilöllisyytesi / ikäsi avainta ostaessasi!
- tiedustelut vapaa-aikatoimistosta,
p. 050-5174456 /Jari Menna (jari.menna@jokioinen.fi)

TUOLIJUMPALLA VOIMAA JA LIIKKUVUUTTA

Muista liikkua päivittäin riittävän paljon, jotta toiminta- ja liikuntakykysi säilyvät. Alla olevan ohjelman voit tehdä päivittäin. Tee liikkeet rauhallisesti. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä. Jalkaliikkeitä voit tehostaa käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja.



Keinahtele puolelta toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen- ja taaksepäin. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa kylkilihaksia, parantaa alaselän liikkuvuutta sekä harjoittaa tasapainoa. Harjoitus vaikuttaa mm. kävelyn joustavuuteen ja rytmikkyYTEEN.

Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä, avaa rintakehä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike parantaa rintakehän liikkuvuutta ja rentouttaa hartiaseudun lihaksia.



Vie vasen käsi edestä (kämment pohja ylöspäin) ylös ja kurkota taakse viistoon niin, että vartalo kiertyy mukana ja rintakehä avautuu. Tuo käsi alas ja kosketa vastakkaista pakaraa. Ota katse mukaan liikkeeseen. Tee sama toisinpäin. Toista liikettä 10 kertaa molemmilla käsillä. Pidä tauko ja toista liike.

Liike lisää rintarangan liikkuvuutta, parantaa ryhtiä ja tehostaa hengitystä. Pukeutuminen ja monet kurkottelua vaativat arkiaskareet helpottuvat. Katseen mukaan ottaminen liikkeeseen harjoittaa myös tasapainoa.

Ojenna polvet suoriksi. Koukista ja ojenna nilkkoja vikkellä vuoroitahtiin. Voit koukistaa ja ojentaa nilkkoja sekä yhtä aikaa että erikseen. Toista liikettä 10-20 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike lisää nilkkojen liikettä ja voimaa sekä parantaa jalkojen verenkiertoa.

Ojenna jalka vuorotellen suoraksi eteen ja koukista hitaasti alas. Jännitä vatsanseutu ja pakarot ojennuksen aikana. Toista liikettä 10-20 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa reisilihaksia sekä parantaa polven liikkuvuutta. Polven ojennusvoimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä.

Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja harjoittaa ylösnousussa tarvittavaa taitoa. Tuolilta, vuoteesta ja wc-istuimelta ylös pääseminen ovat itsenäisen selviytymisen perusasioita.