

# Forssan liikuntatoimen TYÖTTÖMIEN LIKUNTA- RYHMÄT/ syksy 2020

## \* VESIJUMPPA

KESKIVIIKKOISIN klo 13.15-14, 26.8.-9.12. (ei 14.10)

Vesihelmen terapia-altaalla. Hinta 3 € / kerta. Maksetaan kassalle.  
Sisältää jumpan ja saunan.

Uinti lisämaksusta kassalle 3 €.

## \* JOOGA

-Maanantaisin klo 11-12.30, 31.8.-16.11. (12.10.)

-Keskiviikkoisin klo 15-16.30, 2.9.-18.11. (ei 14.10.)

Seurakuntatalon liikuntasalissa.

Hinta: 4 €:n jumppaseteli/ krt. 11 kerran jumppasetelivihkoja myy  
Vesihelmen kassa 40 € hintaan. Ohjaajana Ritva Simola.

Varustus: joustava asu, pieni pyyhe, oma alusta.

Ilmoittautuminen p. 03-4141 5645/Pauliina. Avoin myös ikäihmisille!



## \* SÄHLY

TORSTAIKIN klo 13-14.30, 27.8.-12.12. Salibandyhallissa.

Hinta 1€ / kerta. Varustus: tossut ja joustava asu.

Sählyvälineitä lainataan!

Osoite: Turuntie 38.

Ryhmät on tarkoitettu forssalaisille työttömille. Ryhmät sopii myös  
aloittelijoille ja huonokuntoisille!

Edulliset hinnat! Tule kokeilemaan!

Lisätietoa p. 03-4141 5645/Pauliina Jolanki, Forssan liikuntatoimi