



TAMMELA

Jokioinen 150

YPAJA

SOVELTAVA LIIKUNTA LIIKUNTAKALENTERI ERITYISRYHMILLE JA IKÄIHMISSILLE

KEVÄT 2024



Sisältö

Forssa

Tervetuloa liikkumaan.....	3
Kalenterin käyttö ja tarkoitus.....	3
Kuntokaudet.....	4
Yhteystiedot.....	5
Erityisliikuntaryhmät.....	6
➤ Allasryhmät.....	6
➤ Ohjeita allasryhmään tulijalle.....	8
➤ Voima- ja tasapainoharjoittelu.....	9
➤ Kehitysvammaiset, lapset.....	11
➤ Muut ryhmät.....	12
➤ Lavis-lavatanssijumppa, Selkäjumppa, Keilaus.....	12
Forssan liikuntatoimen ryhmät.....	13
➤ Kuntosaliryhmät.....	13
➤ Vesivyojuoksu.....	14
➤ Muut ryhmät.....	15
➤ Pelit.....	15
Järjestöjen ja seurojen ryhmät Forssassa.....	16
➤ Heikanrinteen kuntosali.....	16
➤ Tyykihovin seniorikuntosali.....	17
➤ Jumpat ja tanssit.....	18
➤ Pelit.....	20
➤ Muut ryhmät.....	22
Muiden tahojen tarjoamat ryhmät Forssassa.....	23

Tammela

Yhteystiedot.....	27
➤ Tasapainokoulut.....	28
➤ Kuntosaliryhmät.....	29
➤ Kylien jumpat.....	29
➤ Kuntojumpat.....	30
➤ Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät.....	31
➤ Jumpat ja pelit.....	31
➤ Muut ryhmät.....	32

Jokioinen

Yhteystiedot.....	34
➤ Kunnan liikuntaryhmät.....	35
➤ Jokiläänin kansalaisopiston ryhmät.....	36
➤ Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät.....	38
➤ Jokioisten kuntokeskus.....	39

Ypäjä

Yhteystiedot.....	41
➤ Palveluita.....	41
➤ OmaHämeen hyvinvointialueen yhteystiedot, ryhmät.....	42
➤ Ypäjän Yllätys ry yhteystiedot, ryhmät.....	43
➤ Jokiläänin kansalaisopiston ryhmät.....	47
➤ MLL Ypäjän paikallisyhdistyksen ryhmät.....	49

Lisää liikettä päivään.....	50
------------------------------------	-----------

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.

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

HUOM! Tästä liikuntakalenterista löydät myös Tammelan, Jokioisten ja Ypäjän 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 liikuntapalveluista.



Forssan liikuntatoimen yhteystietoja

Forssan kaupungintalo
Turuntie 18 30100 FORSSA

Pauliina Jolanki

Puh. 4141 5645, gsm 050 5582 645

Liikuntasihtööri

etunimi.sukunimi@forssa.fi

Sirpa Polo

Puh. 4141 5646, gsm 040 523 8310

Eriyisliikunnanohjaaja

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



Vesihelmessä terapia-altaalla os. Eteläinen
Puistokatu 2

**Vesijumppa maanantaisin klo 13.15–14.00
ajalla 8.1.-20.5.2024 (EI 19.2., 26.2., 1.4.)**

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

Vesijumppa maanantaisin klo 16.15-17.00

ajalla 8.1.-20.5.2024 (EI 19.2., 26.2., 1.4.)

- **Ryhmä on tarkoitettu työikäisille**
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana Liisa Ojala
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Vesijumppa 30 min. tiistaisin klo 13.15–13.45
ajalla 9.1.-21.5.2024 (EI 20.2., 27.2.)**

- Ryhmä sopii henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi heikentynyt toimintakyky tai jokin pitkäaikaissairaus, joka vaikuttaa liikkumiseen.
- Ryhmässä harjoitetaan koko kehoa kokonaisvaltaisesti kevyin harjoituksin. Tavoitteena on tukea terveyttä ja toimintakykyä. Ryhmässä ei käytetä välineitä.
- Ohjaajana Meeli Pauska

- Hinta 4€ / kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Vesijumppa tiistaisin klo 17.45-18.30
ajalla 9.1.-21.5.2024 (EI 20.2., 27.2., 30.4.)**

- Ryhmä on tarkoitettu työikäisille, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto.
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Vesijumppa keskiviikkoisin klo 13.15-14.00
ajalla 10.1.-22.5.2024 (EI 21.2., 28.2., 1.5.)**

- Henkilöille, joilla lieviä toimintakyvyn ongelmia, työikäisille ja työttömille.
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Vesijumppa keskiviikkoisin klo 14.45-15.30
ajalla 10.1.-22.5.2024 (EI 21.2., 28.2., 1.5.)**

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

**Vesijumppa torstaisin klo 11.45-12.30
ajalla 11.1.-23.5.2024 (EI 22.2., 29.2., 9.5.)**

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

**Vesijumppa torstaisin klo 16.15–17.00
ajalla 11.1.-23.5.2024 (EI 22.2., 29.2., 9.5.)**

- Ryhmä sopii työikäisille ja ikäihmisille, joilla tuki- ja liikuntaelinvaivoja.
- Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä tuetaan toimintakykyä.
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Vesijumppa / Syvänvedenjumppa perjantaisin klo 7.00-7.45
ajalla 12.1.-24.5.2024 (EI 23.2.,1.3.,29.3.)**

- Henkilöille, joilla lieviä toimintakyvyn ongelmia, työikäisille ja työttömille
- Vesijumppa parilliset viikot, syvänvedenjumppa parittomat viikot
- Jumppa reipas!
- Ohjaajana Liisa Ojala
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- 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 2024 – 2025.

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, ryhmät, joissa enemmän ongelmia toimintakyvyn kanssa 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.

Tyykiovon seniorikuntosali ikäihmisille

os. Eteläinen Puistokatu 4 (autot Hurtinkujan puoleiselle parkkipaikalle) **8.1.-22.5.2024 (EI 26.2., 28.2., 1.4., 1.5.)**

- 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 **Ilmoittautuminen ryhmiin to 4.1. klo 10-14**

p. 03 41415646/ Sirpa Polo.

- Ryhmiin mahtuu max. 12 hlöä/ ryhmä. Vapaita paikkoja voi tiedustella myöhemminkin erityisliikunnanohjaajalta.

**Lihaskoiva- ja tasapainoharjoittelua Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs os. Eteläinen Puistokatu 2
10.1.-22.5.2024 (EI 28.2., 1.5.)**

- keskiviikkoisin klo 9.30-10.30
- Ryhmässä harjoitetaan lihaskoimaa ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 5€/ kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- **Ilmoittautuminen ryhmään to 4.1. klo 10-14
p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**
- Ryhmään mahtuu max. 14 henkilöä. Vapaita paikkoja voi tiedustella myöhemminkin erityisliikunnanohjaajalta.

Tuolijumppaa Tehtaankoululla os. Puutarhankatu 4, käynti leikkikentän puoleisesta ovesta 11.1.-23.5.2024 (EI 29.2., 9.5.)

- torstaisin klo 13.00-13.45
- Ryhmässä harjoitetaan lihaskoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Ohjaajana Sanna Korteniemi
- Hinta 4€/ kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

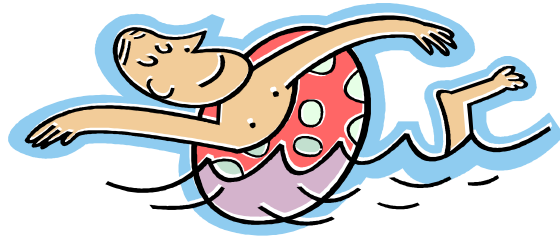
Tehoharjoitteluryhmä Tyykihovin seniorikuntosalilla os. Eteläinen Puistokatu 4 (autot Hurtinkujan puoleiselle parkkipaikalle) kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa alkaen ma 29.1.2024 - päättyen ma 15.4.2024 (EI 26.2.,28.2.,1.4.)

- 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 pe 26.1. mennessä sirpa.polo@forssa.fi tai p. 03 41415646 / Sirpa Polo**

KEHITYSVAMMAISET

Kehitysvammaisten vesiliikunta Vesihelmessä terapia- altaalla os. Eteläinen Puistokatu 2 **11.1.-16.5.2024 (EI 22.2.)**

- Parillisilla viikoilla torstaisin klo 17.45-18.30
- Ryhmässä liikutaan vedessä eri tavoin voimistellen ja pelaten erilaisia vesipelejä sekä opetellaan uinnin perustaitoja.
- HUOM! Voit ottaa mukaasi henkilökohtaisen avustajasi (ilmainen)
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 45€/ kevät, joka laskutetaan.
- **Ilmoittautuminen ryhmään to 4.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**



Kehitysvammaisten kuntosali Tyykihovin seniorikuntosalilla os. Eteläinen Puistokatu 4 **18.1.-23.5.2024 (EI 29.2., 28.3., 9.5.)**

- Parittomilla viikoilla torstaisin klo 18.00-19.00
- Ryhmässä tehdään harjoituksia kuntosalilaitteilla sekä yksinkertaisia perusliikkumisen harjoituksia.
- HUOM! Voit ottaa mukaasi henkilökohtaisen avustajasi (ilmainen)
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 35€/ kevät, joka laskutetaan jälkikäteen.
- **Ilmoittautuminen ryhmään to 4.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**

MUUT RYHMÄT



Lavis-lavatanssijumppa on 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 Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs

os. Eteläinen Puistokatu 2 **11.1.-2.5.2024 (EI 29.2.)**

- torstaisin klo 11.15-12.00
- ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista

Selkäjumppa Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs.

os. Eteläinen Puistokatu 2 **8.1.-20.5.2024 (EI 26.2., 1.4.)**

- maanantaisin klo 11.00-12.00
- ohjaajana Sanna Korteniemi
- Tunti sisältää askellusta, selkä, vatsa ja pakara-alueen vahvistusta sekä liikkuvuutta.
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista

Vetreät Vesihelmen liikuntasalissa 2 krs.

os. Eteläinen Puistokatu 2 **12.1.-24.5.2024 (EI 29.3.)**

- perjantaisin klo 10.30-11.30
- ohjaajana Sanna Korteniemi
- Tunti sisältää kehoa lämmittäviä liikkeitä sekä lattiatasolla venyttelyä ja kehoa huoltavia liikkeitä.
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.

- Ei ennakkoilmoittautumista

Keilaus Forssan keilahallilla os. Wahreninkatu 11
9.1.-21.5.2024

- tiistaisin klo 15.00-16.00
- Hinta 5€/ kerta sisältäen kengät
- Tiedustelut p. 0400 164033/ keilahalli
- Ei ennakkoilmoittautumista.



FORSSAN LIIKUNTATOIMEN JÄRJESTÄMÄT IKÄIHMISTEN RYHMÄT

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

KUNTOSALIRYHMÄT

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät ikäihmisille Vesihelmessä

os. Eteläinen Puistokatu 2

- Maanantaisin klo 13.00–14.00 ajalla 8.1.-20.5.2024 (ei 1.4.)
- Keskiviikkoisin klo 10.00-11.00 ajalla 10.1.-22.5.2024 (ei 1.5.)
- Perjantaisin klo 9.00-10.00 ajalla 12.1.-24.5.2024 (ei 29.3.)
- 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

- maanantaisin klo 10.00-11.00 ajalla 8.1.-20.5.2024 (ei 1.4.)
- torstaisin klo 11.00-12.00 ajalla 11.1.-23.5.2024 (ei 9.5.)

- Hinta 4€/kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon
- Vertaisohjatut kuntosaliryhmät sopivat omatoimisille ikäihmisille sekä aloittelijoille. Kiertoharjoitteluryhmät henkilöille, joille kuntosaliharjoittelu on jo tuttua.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

VESIVYÖJUOKSU

Vesihelmessä kuntouintialtaalla os. Eteläinen Puistokatu 2



Vesivyöjuoksu maanantaisin klo 11.00-11.45 ajalla 8.1.-20.5.2024 (EI 19.2., 26.2., 1.4.)

- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista

Vesivyöjuoksu keskiviikkoisin klo 17.15-18.00 ajalla 10.1.-22.5.2024 (EI 21.2., 28.2., 1.5., 8.5.)

- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista
- Ryhmä on tarkoitettu **työikäisille**

Vesivyöjuoksu perjantaisin klo 14.15-15.00 ajalla 12.1.-24.5.2024 (EI 23.2., 1.3., 29.3.)

- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa. Työttömät 3€, näytettävä todistus työttömyydestä maksun yhteydessä.
- Ei ennakkoilmoittautumista

JUMPPASETELEITÄ MYY VESIHELMEN KASSA!

UINTI ennen tai jälkeen ryhmän 3€!

MUUT RYHMÄT

Varttuneen väen iltapäivätanssit Järjestöjentalolla os. Kupalankatu 17 **alkaen 11.1.2024**

Tiedot löytyvät tanssi.net tai www.forssa.fi/liikuntaryhmat

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

Jooga seurakuntatalon liikuntasalissa os. Kartanonkatu 16 **ajalla 10.1.-27.3.2024 (EI 28.2.)**

- keskiviikkoisin klo 15.00-16.30
- Ohjaajana Eva Poulsen
- Hinta 4€/kerta tai jumppasetelit 40€ (11 jumppaseteliä)
- Mukaan joustava asu, pyyhe ja oma alusta
- Ilmoittautuminen p. 03 4141 5645 / Pauliina Jolanki



PELIT

Bocciaa Salibandyhallissa os. Turuntie 38 **ajalla 9.1.-15.5.2024**

- tiistaisin klo 10.00-11.30 vetäjät Saaristot
- keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 vetäjä Aimo Jaakkola
- avoin kaikille ikäihmisille
- 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, torstaisin klo 9.00-10.00 ja 10.00-11.00
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, klo
14.00-15.00 ja 15.00-16.00 Yht.hlö: Leo Halonen p. 0500 951 476

Forssan Nivelpiiri maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo
11.00-12.00 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 Yht.hlöt: tiistain ryhmä: Timo Tuominen p. 050-
5909 080, torstain ryhmä: Helli Okslahti p. 050-5973421
www.sydan.fi/forssanseutu

Forssan seudun Reuma-Tules ry. perjantaisin klo 15.00-16.00
Jäsenille s-posti: forssanseudun.reumatules@gmail.com
Kotisivut: Forssan seudun Reuma-Tules ry (reumaliitto.fi)
Facebook: Forssan Seudun Reuma-Tules ry | Facebook

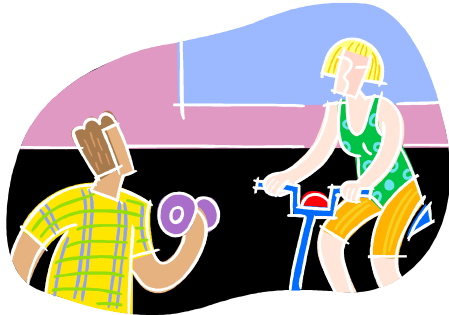
Forssa seudun MS-kerho keskiviikkoisin klo 18.00–19.00
Yht. hlö: Paula Sarkula p. 050-5639 660

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

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

LC Forssa 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 14.00 – 15.00
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
<https://www.mielenterveysseurat.fi/forssa>

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 Invalidit ry. 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 s-posti: forssanseudun.reumatules@gmail.com

Kotisivut: Forssan seudun Reuma-Tules ry (reumaliitto.fi)

Facebook: Forssan Seudun Reuma-Tules ry | Facebook

Forssan seudun Diabeetikot perjantaisin klo 14.00-15.00

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

Hengitysyhdistys keskiviikkoisin klo 18.00-19.00, perjantaisin klo 15.00-16.00 ja klo 16.00-17.00

Yht.hlö: erkki.leipala@hengitysyhdistys.fi

JUMPAT JA TANSSIT

Jumppa Työväentalolla os. Kauppakatu 17

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

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



Jumpparit Naisten liikuntaryhmä seurakuntatalon liikuntasalissa os. Kartanonkatu 16

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

Ukkojumppa Miesten liikuntaryhmä seurakuntatalon liikuntasalissa os. Kartanonkatu 16

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

Kuntotuokio Ystävän kammarilla os. Hämeentie 17

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

Tuolijumppa Ystävän kammarilla os. Hämeentie 17

- parittomien viikkojen perjantai klo 10
- Järj. Forssan Seudun Palvelukammari ry
- Yht.hlö: Sari Junttila-Alho, ystavan.kammari@surffi.net

Vesivoimistelua Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- Maanantaisin klo 14.45-15.30
- Tiistaisin klo 16.15-17.00
- Keskiviikkoisin klo 16.15.-17.00
- Perjantaisin klo 13.15-14.00 (tanssillinen tunti)
- Järj. Forssan Seudun Reuma-Tules ry.
- Jäsenmaksu 20€/vuosi + 4 €/kerta
- Yht.hlö: Anja Lukkala, Kaarina218@gmail.com

Rintasyöpäleikattujen vesijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- Tiistaisin klo 19.15-20.00
- Järj. Lounais-Suomen syöpäyhdistys
- Yht. tiedot: forssa@lssy.fi

Vesijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

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

Seniorijumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- tiistaisin klo 11.00-12.00
- Ohjaajana Seija Kuusinen
- Järj. Forssan Naisvoimistelijat ry.

Perusjumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- torstaisin klo 17.15-18.15
- Järj. Forssan naisvoimistelijat ry.

Kehonhuolto Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- torstaisin klo 18.15- 19.00
- Järj. Forssan Naisvoimistelijat ry.

Miesten kuntojumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- torstaisin klo 19.00-20.00
- Järj. Forssan naisvoimistelijat ry.

Jumppa seurakuntatalolla os. Kartanonkatu 16

- maanantaisin klo 9.30
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry
- Lisätietoja Päivi Järvinen p. 050 379 9266

Naisten senioritanssikerho Ystävän kammarilla

os. Hämeentie 5

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

Tanssiryhmä Ystävän kammarilla os. Hämeentie 5

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

PELIT

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

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

Lentopalloa

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

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

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

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

Bocciaa Työväentalolla os. Kauppakatu 17

- Tiistaisin klo 10.00-11.00
- Perjantaisin klo 12.00-14.00 (yhteinen Forssan seudun invalidien kanssa)
- järj. Forssan Eläkkeensaajat
- Yht.hlö: Arto Salo p. 050 595 0645

Bocciaa Jokioisten leipä Areenalla os. Turuntie 38

- tiistaisin klo 10.00
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry

Keilaus Keilahalilla os. Wahreninkatu 11

- perjantaisin klo 12.45 – 14.00
- Järj. Forssan Eläkkeensaajat ry
- Yht. hlö: Aila Sainio p. 050 517 4477

Keilaus Keilahalilla os. Wahreninkatu 11

- tiistaisin klo 13
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry

Mölkkyä Talsoilankenttä os. Murronkatu

- maanantaisin klo 17
- Järj. Forssan seudun Reuma-Tules ry
- Yht.tiedot: forssanseudun.reumatules@gmail.com

Mölkkyä

- torstaisin klo 17
- Järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- Yht. tiedot www.mielenterveysyhdistysmielikki.com

Mölkkyä Talsoilankenttä os. Murronkatu

- keskiviikkoisin klo 14
- Järj. Eläkeliiton Forssan yhdistys ry

MUUT RYHMÄT

Kehitysvammaisten liikuntaryhmät Heikan koululla

os. Saksankatu 23

- Lauantaisin klo 9.30-10.15 ja 10.30-11.15
- Järj. Forssan Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry.
- 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

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

Sauvakävely

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

Puistokävely

- maanantaisin klo 12.30 Ystävän kammarilta os. Hämeentie 5
- Järj. Forssan Seudun Palvelukammari ry
- Yht.hlö: Sari Junttila-Alho, ystavan.kammari@surffi.net

Luontoliikuntakerho

- Järj. Eläkeliitto Forssan yhdistys
- Tiedustelut Heikki Tuura p. 0400 815 771



MUIDEN TAHOJEN TARJOAMAT ERITYIS- JA SENIORILIIKUNTARYHMÄT

Vesikaste – vauvauinti ja EasySwim

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

Perusjumppa Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4 10.1. – 3.4.2024

- keskiviikkoisin klo 11.00-11.45
- Ohjaajana Johanna Heikkilä
- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Tehojumppa Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4 10.1.-3.4.2024

- keskiviikkoisin klo 12.00-12.45
- Ohjaajana Johanna Heikkilä
- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Tanssitreeni + lihaskunto Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4 8.1.-1.4.2024

- maanantaisin klo 18.15-19.00
- Ohjaajana Liisi Kurikka

- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Jumpappaa Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4
11.1.-4.4.2024

- torstaisin klo 17.00-17.45
- Ohjaajana Saila Korpihete
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Tanssitreeni + lihaskunto Vieremän koululla os. Nokantie 2
8.1.-1.4.2024

- maanantaisin klo 16.45-17.30
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Iskelmäjumppa Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
9.1.-2.4.2024

- tiistaisin klo 10.00-10.45
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Askeltreeni Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
10.1.-3.4.2024

- keskiviikkoisin klo 17.00-17.45
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Jumppamix Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
11.1.-4.4.2024

- torstaisin klo 18.00 -18.45
- Ohjaajana Saila Korpihete
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

ASAHI Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
10.1.-3.4.2024

- keskiviikkoisin klo 10.00-10.45
- Ohjaajana Johanna Heikkilä
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Kehonhuolto aamuisin Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
9.1.-2.4.2024

- tiistaisin klo 11.00 – 11.45
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Kehonhuolto iltaisin Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
10.1.-3.4.2024

- keskiviikkoisin klo 18.00-18.45
- Ohjaajana Liisi Kurikka
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

Flow-jooga Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
9.1.-2.4.2024

- tiistaisin klo 16.45-17.30
- Ohjaajana Taija Laurell
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

Yin-jooga Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
9.1.-2.4.2024

- tiistaisin klo 17.45-18.45
- Ohjaajana Taija Laurell
- Kurssimaksu 55€
- Järj. Wahren-opisto p- 03 4141 1390

Zumba Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
10.1.-3.4.2024

- keskiviikkoisin klo 13.00-13.45
- Ohjaajana Johanna Heikkilä
- Kurssimaksu 45€
- 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

Onni Fysio os. Kutomonkuja 2 A 1 3 krs. p. 050 5019 178,
info@onnifysio.fi

Kaikkiin ryhmiin on ilmoittauduttava, paitsi allasryhmiin.
Ilmoittaudu viestillä p. 050 5019 178.

- Allasjummat maanantaisin klo 17.45, keskiviikkoisin klo 11.45 ja klo 17.45 (Vesihelmen terapia-allas)
- Häkki maanantaisin klo 17.15
- Dance&Body tiistaisin klo 17.30
- Häkki keskiviikkoisin klo 17.45
- Syke-voima-fascia torstaisin klo 18.00
- Kahvakuula ja kehonpaino perjantaisin klo 17.00

Ole.fit os. Kutomonkuja 2 A 1 3 krs. p. 045 657 7442

forssa@ole.fit

- Kuntojumppa maanantaisin klo 10
 - Fascial kehonhuolto maanantaisin klo 19.15
 - Easy kuntopiiri torstaisin klo 9.30
 - Kehonhuolto torstaisin klo 10.30
 - Bodybalance torstaisin klo 19.00
- Katso lisää Ole.fitin sivuilta!

Stretch – kuntosali os. Sortohaankatu 3 p. 040 524 5722 /
Kivistö Karoliina karoliina@streckkuntosali.fi

- Kuntosali avoinna klo 5-24 joka päivä
- DanceFitYoga ke klo 17 ja la klo 13
- Fasciamethod to klo 20

Katso lisää Stretch-kuntosalin sivuilta!

Ryhmäliikuntatunneille ilmoittauduttava.

TAMMELA

Tammelan liikuntapalveluiden yhteystietoja

Tammelan kunnantalo
Hakkapeliitantie 2 31300 TAMMELA

Petri Takala

Puh. 050 353 7708
Liikunta- ja nuorisopäällikkö
etunimi.sukunimi@tammela.fi

Päivi Uusimäki- Rantanen

Puh. 050 546 6364
Kuntosaliohjaaja
etunimi.sukunimi@tammela.fi

Sirpa Holmberg

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

Teemu Kujanpää

Puh. 050 353 7707
Liikuntapaikkojen hoitaja
etunimi.sukunimi@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 11.1.-16.5.2024

- 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 11.1.2024
- Ohjauksesta vastaa, Suomen Terveystalo/ Ote Fysio
- Lisätietoja ryhmistä ote@otefysio.fi puh. 050 338 9691



ELÄKELÄISTEN OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT

8.1.- 24.4.2024

- Kunto-Tammen kuntosali os. kuusitie 4
- Maanantai klo 16.00–18.30
- Keskiviikko klo 17.00-18.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 4€/kerta
- Lisätiedot Päivi Uusimäki-Rantanen 050 546 6364

OHJATTU KIERTOHarjoittelu

10.1-24.4.2024

- Keskiviikko klo 16.00-17.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Hinta 6€/ kerta
- Lisätiedot Päivi Uusimäki-Rantanen 050 546 6364

KYLIEN JUMPAT

RIIHIVALKAMA

- Riihivalkama Valkeaniemenpirtti os. Valkeaniementie 1 30100 Forssa
- Maanantaisin klo 18.00-19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Markku Mikkola p. 050 5899 234

LIESJÄRVI

- Liesjärven kylätalo os. Liesjärventie 758 31350 Liesjärvi
- Maanantaisin klo 9.30-10.30

- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Marja-Riitta Skogberg p. 040 874 0193

LETKU

- Letkun vaha koulu os. Valkeaviidantie 24 31380 Letku
- Maanantaisin klo 19.00-20.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Tuula Kauppi puh; 0400 630 590



KUNTOJUMPAT HYKKILÄ

- Hykkilän Ns.talo os. Hykkiläntie 637 31300 Tammela
- Torstaisin klo 18.00–19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Päivi Salminen puh. 0400 476 609

LIESJÄRVI

Liesjärven kylätalo os. Liesjärventie 758 31350 Liesjärvi

- Tiistaisin klo 18.00-19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Laura Iso-Herttua puh. 045 2635 665

LIESJÄRVI (äijätreenit)

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi

- Keski viikkoisin klo 18.00–19.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Jussi Koskinen puh. 041 523 0579

LIESJÄRVI TANSIKSI

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Sali 836
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Janette Koskinen 040 508 5354

LIESJÄRVI TIISTAITREENIT

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Sali 836
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Janette Koskinen 040 508 5354

JÄRJESTÖJEN JA YHDISTYSTEN RYYHMÄT

KUNTO-TAMMEN KUNTOSALI

os. Kuusitie 4 31300 Tammela

Tammelan 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 13.00–15.00

Yht.hlö: Irene Alhainen p. 040 515 6205

Asahi

Eläkeliitto tiistaisin klo 10.30–11.30

Yht.hlö: Tarja Id p. 040 7345 552

Boccia

Eläkkeensaajat maanataisin klo 15.00–17.30

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

MATALANKYNNYKSEN ÄIJÄRYHMÄ

- Tammelan Manttaalin liikuntasalissa os. Forssantie 169
- Maanantai klo 18.00-19.30
- Ryhmässä pelaillaan eri pallopelejä matalalla kynnyksellä
- Lisätietoja Joni Hernberg puh. 044 514 1341

MATALANKYNNYKSEN SÄHLY AIKUISILLE

- Tammi Areena
- Lauantaisin klo 15.00-17.00
- Ryhmässä pelaillaan sählyä matalalla kynnyksellä
- Lisätietoja Mika Suontausta 0500 813132

LATTARIMIX

- Tammi Areena Kyöpelintie 20
- Sunnuntaisin klo 13.00–14.00
- Hinta 8€/tunti tai kymppikortti 70 €
- Ohjaajana Janette Koskinen / JK-liikuttaa puh. 040 508 5354

KEHON JA MIELEN HYVINVOINTI

- Tammi Areena kyöpelintie 20
- Sunnuntaisin klo 14.00–15.00
- Hinta 8€/tunti tai kymppikortti 70 €
- Ohjaajana Janette Koskinen / JK-liikuttaa puh. 040 508 535

Jokioisten liikuntapalveluiden yhteystiedot

Jokioisten vapaa-aikatoimi
Keskuskatu 29A
31600 JOKIOINEN

Jari Menna

Liikunta- ja nuorisopäällikkö
gsm 050-5174 456

etunimi.sukunimi@jokioinen.fi

Sanna Virta-Hautala

Sivistystoimen sihteeri

gsm 044-4935 375

etunimi.sukunimi@jokioinen.fi

Liikuntapaikkojen hoitaja

Ari Hokka

gsm 050-5909 069

etunimi.sukunimi@jokioinen.fi

Liikuntapaikkojen hoidon esimies

Jukka Suonpää

gsm 050-5925 870

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 kiertoarjoitteluna, sisältäen myös mm. tasapainoharjoituksia.

Ohjaajana Terhi Tuomola, p. 0500-828 477
Hinta 3,00 € / kerta, laskutetaan jälkikäteen

Ilmoittautuminen paikan päällä!

UUSI STARTTIRYHMÄ ELÄKELÄISILLE

Aloitus maanantaina 5.2.

Harjoituksia lihaskunnan ja toimintakyvyn ylläpitämiseen

Datumin ryhmäliikuntatila, Tietotie 2 (parkkialue Kirkkotien vas. puolella)

maanantaisin klo 14.00-15.00

Ryhmässä harjoitellaan mm. lihasvoimaa ja tasapainoa kuntoilijan yksilölliset toimintarajoitteet huomioiden

Varustuksena mukaan sisäliikuntavaatetus ja -jalkineet sekä juomapullo

Ohjaajana Terhi Tuomola, p. 0500 828 477
Hinta 3,00 €/kerta, laskutetaan jälkikäteen



Kiertoharjoittelujumpat naisille ja miehille

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Ma klo 18.30–19.30 miehet ja naiset

Ti klo 18.30–19.30 naiset

La klo 10.00–11.00 naiset

Lihaskuntoliikkeitä yleisliikkeinä, koko kehoa harjoitetaan. Kaikilla tunneilla kehonhallintaa ja tasapainoa, myös sykkeenkohotuksia.

Loppuvenyttelyt n.15 min (lauantain tunnissa noin 25 min).

Hyväntuulisia, hauskoja ja hikisiä jumppia, sopivat kaikenikäisille ja -tasoisille. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua, ota mukaan juomapullo ja jumppa/treenikengät tai -tossut.

Kertakäynti 15 € (tasarahalla)

10 kerran kortti 120 €, voimassa vuoden (pdf-laskulla tai Edenredin/ Smartumin/ ePassin mobiilimaksuilla)

65 vuotta täyttäneille 10 €/kerta (käteisellä tai 10 kerran kortilla)

Ohjaajana Minna Alaspää (050-5940168)

Jokiläänin kansalaisopiston liikuntaryhmät

Kahvakuula Miinan koulu

Maanantaisin klo 19-19.45, 4.9.-27.11.2023 ja 8.1.-8.4.2024

Opettajana Sanna Leino, kurssimaksu 70 €, 15-19 -vuotiaat 50 €.

Kahvakuulaharjoittelu sopii lähes kaikille. Kuulalla harjoitetut liikkeet ovat yksinkertaisia ja monipuolisia ja kahvakuulailu vahvistaa kehoa monipuolisesti! Tunnilla tehdään myös liikkeitä oman kehonpainolla. Sopii kaikille, liikkeitä voi helposti muokata oman kunnan mukaan. Oma kuula mukaan!

Perusjumppa Miinan koulu

Tiistaisin klo 17.15-18, 5.9.-28.11.2023, 9.1.-2.4.2024

Opettajana Tarja Alila, kurssimaksu 39 €, työkausimaksun maksaville 10 €, 15-19 -vuotiaat 27 €.

Jumpassa kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa, toimintakykyä, tasapainoa ja koordinaatiota. Jokainen voi valita tunneilla itselleen sopivan vaikeusasteen ja tehon. Tunnin teema vaihtuu 3-4 viikon välein. Ota mukaan jumppamatto ja juomapullo!

Tehojumppa Miinan koulu

Tiistaisin klo 18-18.45, 5.9.-28.11.2023, 9.1.-2.4.2024

Opettajana Tarja Alila, kurssimaksu 39 €, 15-19 -vuotiaat 27 €.

Reipas ja tehokas jumppa, jossa kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa, tasapainoa, koordinaatiota ja kestävyyttä, sykkeenkohotuksia unohtamatta. Sopii kaikenikäisille tehokkaampaa jumppaa kaipaaville. Tunnin teema vaihtuu 3-4 viikon välein. Ota mukaan jumppamatto ja juomapullo!

Jooga Miinan koulu

Tiistaisin klo 19-20, 5.9.-28.11.2023, 9.1.-9.4.2024

Opettajana Taina Kettunen, kurssimaksu 65 €, 15-19 -vuotiaalle 45 €

Jooga lisää liikkuvuutta ja notkeutta. Jokainen tekee harjoitukset omien voimiensa ja edellytystensä mukaan, joten jooga soveltuu kaikille omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneille. Tunti päättyy rentoutumiseen ja soveltuu myös joogan aloittaville. Joustavat vaatteet ja jumppamatto mukaan!

Kuntosaliikunta Palvelukeskus Intalankartano

Keskiviikkoisin klo 16-17, 6.9.-29.11.2023, 10.1.-3.4.2024

Opettajana Pirita Hipp-Koskenoja, kurssimaksu 47 €, työkausimaksun maksaville 10 €

Harjoittelu on suunniteltu erityisesti toiminta- ja liikuntakyvyn ylläpitämiseksi sekä säilymiseksi ikäihmisille. Mukaan vesipullo!

Kehon ja mielen hyvinvointia Datum

Keskiviikkoisin klo 16-16.45, 6.9.-29.11.2023, 10.1.-3.4.2024

Opettajana Janette Koskinen, kurssimaksu 39 €, työkausimaksun maksaville 10 €, 15-19 -vuotiaat 27 €.

Nämä kehoa ja mieltä huoltavat ja rentouttavat tunnit sopivat kaikille. Kurssilla tutustutaan erilaisiin hyvinvointi- ja kehonhuoltotunteihin (FasciaMethod, Yoga Flex + gongirentoutus, Äänimaljarentoutus, Asahi, Mobility, Faskiakäsittely eri välinein, Jalkateräjumppa, Pilates Flow). Näillä voimaannuttavilla, rentouttavilla ja stressiä poistavilla sekä vastustuskykyä parantavilla tunneilla kehitetään tasapainoa, parannetaan kehon liikkuvuutta ja suorituskykyä sekä yleistä jaksamista. Tunneilla kehosi vahvistuu ja tasapainottuu, jumit aukeavat ja liikkuvuus paranee sekä mielesi rentoutuu.

Pue rennot vaatteet päälle ja ota jumppamatto sekä vesipullo mukaan.

Itämainen tanssi Miinan koulu

Keskiviikkoisin klo 17.30-18.30, 6.9.-29.11.2023, 10.1.-3.4.2024

Opettajana Irene, kurssimaksu 93 €, 15-19 -vuotiaalle 50 €

Rytmiliikuntatunti, jossa kokonaisvaltaisesti tavoitellaan ryhtilihasten hyvinvointia ja elastista liikettä musiikin tahdissa. Opitaan perusliikkeistä alkaen yksikertaisia sarjoja ja samalla kehittyä kehotietoisuus paremmaksi. Vesipullo mukaan!

Asahi-terveysliikunta Jokioisten Tietotalo

Torstaisin klo 12.30-13.15, 7.9.-30.11.2023, 11.1.-11.4.2024

Opettajana Janette Koskinen,

kurssimaksu 39 €, työkausimaksun maksaville 10 €, 15-19 -vuotiaat 27 €.

Asahi on rauhallinen suomalaisten kehittämä terveysliikuntatunti, joka on saanut vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta, taijista sekä useista kamppailulajeista. Asahi pohjautuu kuitenkin vahvasti länsimaiseen lääketieteeseen ja liikuntatieteeseen. Tunti koostuu rentousosiosta, niska-hartiaosiosta, selkä-jalkaosiosta sekä tasapaino-osiosta. Liikkeet tehdään hitaan ja rauhallisen hengityksen rytmissä, joten harjoitus poistaa myös stressiä. Asahi kehittää harrastajansa lihastasapainoa, koordinaatiota ja työergonomiaa. Asahin avulla opit avaamaan sekä vahvistamaan kehoasi, lisäämään liikkuvuuttasi, parantamaan keskittymiskykyäsi, lievittämään stressiäsi sekä palautumaan työstä tai urheilusuorituksesta. Tunti tehdään kokonaan seisten tai tarvittaessa tuolista tukea ottaen tai istuen, joten sopii kaiken kuntoisille. Vesipullo mukaan tunnille ja liikkumiseen sopivat rennot vaatteet päälle.

[Lisätiedot ja ilmoittautumiset: opistopalvelut.fi/jokilaani](https://opistopalvelut.fi/jokilaani) 

Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät ikäihmisille

Lentopalloa Paanan koululla maanantaisin klo 15.00–17.00

Järjestäjä Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry
Yhteyshenkilö Ulla Helminen, p. 050-5921368

Bocciaa Paanan koululla sunnuntaisin klo 16.00-18.00

Järjestäjä Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry
Yhteyshenkilö Erkki Saaristo, 0400-450175

KKI-LENTISTÄ AIKUISILLE

Paanan koululla, Asemakuja 1

SUNNUNTAISIN klo 18.00-19.30

ei ennakoilmoittautumisia

Tervemenoa mukaan!

Tiedustelut vapaa-aikatoimistosta, p. 050-5174456

LISÄTIETOJA KUNNAN LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA:

www.jokioinen.fi

[jari.menna\(at\)jokioinen.fi](mailto:jari.menna@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) 15 €

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)



LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET YPÄJÄN KUNNASSA, KEVÄT 2024

YPÄJÄN KUNNAN LIIKUNTAPALVELUT

Yhteystiedot

Juhamatti Jokinen

liikuntakoordinaattori

p. 044 4352 012

juhamatti.jokinen@ypaja.fi

Kari Vahaniitty

kentänhoitaja

p. 050 544 0343

kari.vahaniitty@ypaja.fi

Sini Lilja

sivistys- ja hyvinvointijohtaja

p. 050 574 7744

sini.lilja@ypaja.fi

Palveluita

Liikuntaneuvonta

Maksuton palvelu kaiken ikäisille ypäjäläisille. Tukea liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen sekä tietoa Ypäjän liikuntamahdollisuuksista, -rymistä ja toiminnasta. Mahdollisuus keskustella uni- ja ravitsemustottumuksista sekä etsiä ja kokeilla itselleen sopivia liikuntamuotoja

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

Yksilöllinen liikunnanohjaus, personal training-palvelu

Monipuolista terveyskunnan osa-alueiden harjoittelua yksilöllisten tarpeiden mukaan, esimerkiksi kestävyyskunnan, liikkuvuuden tai lihaskunnan osalta. Liikuntaohjelman laatiminen ja yhteisharjoituksia. Viikkotavoite yhteisille harjoituksille 1-2 kertaa viikossa, jonka lisäksi jokainen asiakas liikkuu oman liikuntaohjelman mukaisesti. Räätelöitävissä asiakkaan tarpeisiin. Palvelu on maksuton.

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

Kuntosalivuorot

Kuntalaisille maksuttomat kuntosalivuorot Hevosopiston ja palvelukeskuksen kuntosaleilla oheisesti:

Hevosopiston kuntosali:

Omatoimista harjoittelua

Aika: tiistaisin ja torstaisin kello 18:00-20:00

Osoite: Hevosraitti 40, 32100 Ypäjä

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

Keilaryhmä

Loimaan keilahallilla viikoittain kokoontuva aktiivinen keilailuryhmä. Omavastuuhinta 5 €.

Lisätietoja: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

[OmaHämeen hyvinvointialue](#)

Ypäjän palvelukeskuksen kuntosalilla **+60-vuotiaille** suunnattua liikuntaa. Osoite Rauhalantie 1, 32100 Ypäjä.

Yhteystiedot:

Mari Krapa

kuntohoitaja, Oma Häme

p. 050 3494331

Palveluita:

Ohjattu harjoittelu kunnan liikuntakoordinaattorin vetämänä

Aika: tiistaisin kello 10-11

Osoite: Rauhalantie 1, 32100 Ypäjä

Yhteydenotot: Juhamatti Jokinen, liikuntakoordinaattori, p. 044 4352 012

Alkeisryhmä 1

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: keskiviikkoisin kello 13-14

Alkeisryhmä 2

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: maanantaisin kello 13-14

Alkeisryhmä 3

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: torstaisin kello 13-14

Jatkoryhmä 1

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 14:15-15:15

Jatkoryhmä 2

Pitkälti omatoimista harjoittelua.

Aika: tiistaisin ja torstaisin kello 14:15-15:15

Vapaat vuorot

Ajat: tiistaisin kello 12:00-14:00, perjantaisin kello 12:00-15:00 sekä lauantaisin kello 13:00-15:00

Osoite: Rauhalantie 1, 32100 Ypäjä

YPÄJÄN YLLÄTYS RY

Yhteystiedot:

Mirka Kaunisto-Vuorentausta

liikuntavastaava

liikuntavastaava@ypajanyllätys.fi

(puh. 050 355 9901, ensisijaisesti puhelut Mirvalle)

Mirva Auvinen

liikuntavastaava

liikuntavastaava@ypajanyllätys.fi

puh. 045 236 3136

<https://ypajanyllätys.fi/kevat/>

<https://ypajanyllätys.myclub.fi/flow/login>

Palveluita:

Aamujumppa

Alkulämmittelyt, yksinkertaisia liikesarjoja, lihaskuntoa ja venyttelyä. Sopii aloittelijoille ja kevyemmän jumpan ystäville. Mukaan tarvitaan oma jumppa-alusta ja vesipullo.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 8.1.-8.4.2024, maanantaisin kello 9:00

Hinta: kausimaksu 65 € (jäsenhinta)

Jooga + äänimalja 1

Tutustumista joogan eri tyyliuuntauksiin. Loppurentoutuksissa uppoudutaan lepoon kuunnellen äänimaljoja sekä kielirumpua. Kurssi sopii kaikille. Ohjaaja Anniina Ukkonen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 8.1.-12.2.2024, maanantaisin kello 18:30-19:45

Hinta: kausimaksu 40 € (jäsenhinta)

Jooga + äänimalja 2

Tutustumista joogan eri tyyliuuntauksiin. Loppurentoutuksissa uppoudutaan lepoon kuunnellen äänimaljoja sekä kielirumpua. Kurssi sopii kaikille. Ohjaaja Anniina Ukkonen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 26.2.2024.-22.4.2024, maanantaisin kello 18:30-19:45

Hinta: kausimaksu 50 € (jäsenhinta)

Kahvakuula

Ohjattua kahvakuulaharjoittelua. Ohjaajana Sanni Ingerman-Laine.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 9.1.2024.-13.2.2024, tiistaisin kello 18:30-19:30

Hinta: kausimaksu 45 € (jäsenhinta)

Lentopallo, aikuiset

Kuntoliikuntapohjaista lentopalloa (v. 2010 syntyneet ja kaikki sitä vanhemmat). Vuorovastaavana Kalevi Moisander.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 4.1.2024.-30.5.2024, tiistaisin ja torstaisin kello 10:00-12:00

Hinta: kausimaksu 45 € (jäsenhinta)

Lentopallo, D-ikäiset (vm. 2011-2012)

Monipuolista lentopallon harjoittelua ja pelaamista. Mahdollisuus joukkue-/sarjatoimintaan. Valmentajana Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 2.1.2024.-23.4.2024, tiistaisin kello 18:00-20:00 ja torstaisin kello 17:45-19:30

Hinta: kausimaksu 60 (kerran viikossa pelaavat) tai 110€ (kaksi kertaa viikossa pelaavat/joukkuepelaajat)

Lentopallo, E-ikäiset (v. 2013-2014)

Monipuolista lentopallon harjoittelua ja pelaamista. Mahdollisuus joukkue-/sarjatoimintaan. Valmentajina Aino Sirén ja Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 2.1.2024.-23.4.2024, tiistaisin ja torstaisin kello 16:30-18:00

Hinta: kausimaksu 50 € (kerran viikossa pelaavat) tai 90 € (kaksi kertaa viikossa pelaavat/joukkuepelaajat)

Lentopallo, F-ikäiset (vm. 2015-2017)

Monipuolista lentopallon harjoittelua ja pelaamista. Mahdollisuus joukkue-/sarjatoimintaan. Valmentajina Vilma Granlund ja Mirva Auvinen/Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 2.1.2024.-23.4.2024, tiistaisin kello 17:00-18:30 ja torstaisin kello 17:00-18:15

Hinta: kausimaksu 45 € (kerran viikossa pelaavat) tai 80 € (kaksi kertaa viikossa pelaavat/joukkuepelaajat)

Pickleball

Mailapeli, jota pelataan salibandypallon kaltaisella pallolla. Pelissä yhdistyy piirteitä sulkapallosta, tenniksestä ja pöytätenniksestä. Kaiken ikäisille. Vuorovastaava Mirka Kaunisto-Vuorentausta.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 11.1.2024.-28.3.2024, torstaisin kello 19:30-21:00

Hinta: kausimaksu 20 €

PilatesFlow

Kehoa huoltava ja vahvistava tunti kaikenikäisille. Ohjaajana Annika Määttänen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 14.1.2024.-5.5.2024, sunnuntaisin kello 17:00-18:00

Hinta: kausimaksu 65 € (jäsenhintana)

PilatesFlowPower

Kehoa huoltava, vahvistava ja voimaa tuova tunti. Ohjaajana Annika Määttänen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 11.1.2024.-2.5.2024, torstaisin kello 19:30-20:30

Hinta: kausimaksu 65 €

Perusjumppa

Monipuolista perusjumppaa erilaisin välinein ja variaatioin esim. Kahvakuulien, käsipainojen kuminauhojen ja jumpakeppien avulla. Ohjaajana Annika Määttänen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/ peilisali

Aika: 11.1.2024.-2.5.2024, torstaisin kello 18:30-19:30

Hinta: kausimaksu 65 €

Salibandy, aikuiset

Kuntoliikuntapohjaista salibandyn pelaamista aikuisille (v. 2010 syntyneet ja kaikki sitä vanhemmat). Vuorovastaavana Mikko Hokka.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 10.1.2024.-29.5.2024, keskiviikkoisin kello 19:30-21:00

Hinta: kausimaksu 40 €

Salibandy, lapset (vm. 2011-2014)

Kuntoliikuntapohjaisia salibandyn harjoituksia ja pelaamista v. 2011-2014 syntyneille lapsille. Ohjaajana Konsta Sivula.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 10.1.2024.-24.4.2024, keskiviikkoisin kello 16:00-17:30

Hinta: kausimaksu 50 €

Salibandy, tenavat (vm. 2015-2017)

Kuntoliikuntapohjaisia salibandyn harjoituksia ja pelaamista v. 2015-2017 syntyneille lapsille. Ohjaajana Kasper Sivula.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 10.1.2024.-24.4.2024, keskiviikkoisin kello 17:30-18:30

Hinta: kausimaksu 35 €

Tenavajumppis (vm. 2017-2019)

Tunneilla harjoitellaan perusmotorisia taitoja sekä kehonhallintaa ja -tuntemusta ja opitaan sekä koetaan yhdessä uusia elämyksiä leikkien ja liikkeen kautta. Ohjaajana Lilli Reittonen.

Osoite: Pertunkaari 5, tanssi-/peilisali

Aika: 10.1.2024.-24.4.2024, keskiviikkoisin kello 17:00-18:00

Hinta: kausimaksu 35 €

Omatoimiharjoittelu 1

Omatoimista lihaskunto-, liikkuvuus-, kestävyys-, toiminnallista tai vastaavaa harjoittelua (ei palloilupelejä) palloilusalissa kaikenikäisille. Vuorovastaavana Johanna Sirviö.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 8.1.2024.-22.4.2024, maanantaisin kello 16:00-17:30

Hinta: kausimaksu 30 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 15 €)

Omatoimiharjoittelu 2

Omatoimista lihaskunto-, liikkuvuus-, kestävyys-, toiminnallista tai vastaavaa harjoittelua (ei palloilupelejä) palloilusalissa kaikenikäisille. Vuorovastaavana Johanna Sirviö.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 6.1.-27.4.2024, lauantaisin kello 9:00-10:30

Hinta: kausimaksu 30 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 15 €)

Sulkaipallo 1

Omatoimista sulkaipallon pelaamista palloilusalissa kaikenikäisille (alle 15-vuotiaat 15 vuotta täyttäneen seurassa). Ilmoittaudu vuorolle ennen ensimmäistä osallistumiskertaasi osoitteessa ypajanyllatys.myclub.fi! Vuorovastaava Timo Salmi.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 2.1.-28.5.2024, tiistaisin kello 20:00-21:30

Hinta: kausimaksu 35 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 20 €)

Sulkaipallo 2

Omatoimista sulkaipallon pelaamista palloilusalissa kaikenikäisille (alle 15-vuotiaat 15 vuotta täyttäneen seurassa). Ilmoittaudu vuorolle ennen ensimmäistä osallistumiskertaasi osoitteessa ypajanyllatys.myclub.fi! Vuorovastaava Turo Järvelä.

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusali

Aika: 4.1.-30.5.2024, torstaisin kello 19:30-21:00

Hinta: kausimaksu 35 € (v. 2009 syntyneet ja sitä nuoremmat 20 €)

JOKILÄÄNIN KANSALAI SOPISTO

Ilmoittautumiset: opistopalvelut.fi/jokilaani tai 0447928148

Asahi

Rauhallinen suomalaisten kehittämä terveysliikuntatunti, joka on saanut vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta, taijista sekä useista kamppailulajeista. Liikkeet tehdään hitaan ja rauhallisen hengityksen rytmissä, joten harjoitus poistaa myös stressiä.

Osoite: Ypäjänykylän seuraintalo, Ypäjänykyläntie 842

Aika: 25.1.-25.4.2024, torstaisin kello 9:00-9:45

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

Jooga

Kehon liikkuvuutta, joustavuutta, lihasvoimaa, tasapainoa sekä keskittymiskykyä parantavaa joogaa. Ohjaajana Terhi Rösä.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Perttulan yksikkö, liikuntasali

Aika: 9.1.-2.4.2024, tiistaisin kello 17:00-18:30

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 31,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

Perusjumppa

Jumpassa kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa, toimintakykyä, tasapainoa ja koordinaatiota. Jokainen voi valita tunneilla itselleen sopivan vaikeusasteen ja tehon, joten tunti sopii kaikille, erinomaisesti myös senioreille.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: 10.1.2024 - 3.4.2024, keskiviikkoisin kello 17.30 - 18.15

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 €, 15-19 vuotiaat 13,50 € (10 € työkausimaksun maksaneelle)

Tanssiliikunta

Täällä askelkuviot eivät ole se tärkein juttu, vaan hyvä fiilis sekä liikkumisesta ja musiikista nauttiminen. Sinulla ei siis tarvitse olla kokemusta tanssista tai huippukuntoa, vaan iloinen ja ennakkoluuloton asenne. Tarjan tanssiliikunnassa on vivahteita mm. Showtanssista, salsasta ja combatista. Tunnilla joraamme esimerkiksi Pitbullin, Shakiran, Antti Tuiskun ja Vays con Diosin tahtiin. Kuviot vaihtuvat noin 4 viikon välein. Ota mukaan juomapullo!

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: 10.1.2024 - 3.4.2024, keskiviikkoisin kello 18.20-19.05

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 €, 15-19 vuotiaat 13,50 € (10 € työkausimaksun maksaneelle)

Sirkus (8-12 v.)

Kurssilla tutustutaan sirkuksen eri lajeihin: akrobatiaan, tasapainoiluun ja jongleeraukseen. Harjoitellaan mm. päälläseisontaa, pyramideja, diabolotemppeja ja yksipyöräisellä ajamista. Tunnin lopuksi lyhyet voima- ja venyttelyharjoitteet. Ohjaajana Tuuli Hokkanen.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: 11.1.2024 - 11.4.2024, torstaisin kello 18.30 - 19.35

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 23,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

Taaperosirkus (n. 2-4 v.)

Leikkien ja temppuillen tutustutaan sirkuslajeihin ja -välineisiin yhdessä vanhemman tai läheisen aikuisen kanssa. Ohjaajana Tuuli Hokkanen.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: 11.1.2024 - 11.4.2024, torstaisin kello 17:00-17:45

Hinta: kurssimaksu 27 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

Tenavasirkus (5.-7.v.)

Kurssilla tutustutaan leikinomaisesti sirkuksen eri lajeihin akrobatiaan, tasapainoiluun ja jongleeraukseen. Harjoitellaan mm. kuperkeikkaa, diabolotemppeja ja sirkuspallon päällä kävelyä.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Kartanon yksikkö, liikuntasali

Aika: 11.1.2024 - 11.4.2024, torstaisin kello 17:45-18:30

Hinta: kurssimaksu keväällä mukaan tulevalta 19,50 € (10 € työkausimaksun maksaneille)

MLL, YPÄJÄN PAIKALLISYHDISTYS

Temppujumppa

Monipuolista ja ohjattua temppujumppaa 3-5-vuotilaille. Ohjaajana Emilia Männikkö ja Saga Sivula.

Osoite: Hevospitäjän yhtenäiskoulu, Perttulan yksikkö, liikuntasali

Aika: maanantaisin 15.1.2024 alkaen (15 kertaa)

Hinta: 45 € jäsenet, 60 € muut. Mahdollisuus Lions Clubin taloudelliseen avustukseen. Kysy lisää!

Yhteystiedot ja ilmoittautumiset: Heidi 0503430061

LISÄÄ LIKETTÄ PÄIVÄÄN

Muista liikkua päivittäin riittävän paljon, jotta toiminta- ja liikuntakykyysi säilyvät. Alla olevan ohjelman voit tehdä päivittäin. Ohjelmaa varten tarvitset puolenlitran juomapullon. Tee liikkeet rauhallisesti. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi.



Seiso tuolin takana tai sivulla. Kävele paikalla polviasia nostellen vuorotellen. Tee 20 askelta. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Nosta polvia mahdollisimman korkealle ja pidä selkä suorana.

Liike lämmittää lihakset, nostaa sykettä sekä vilkastuttaa verenkiertoa koko kehossa.

Seiso tuolin vieressä, ota tukea toisella kädellä. Astu oikealla jalalla askel eteenpäin – vie paino jalalle – astu takaisin toisen viereen. Toista askel vasemmalla jalalla. Tee liike molemmilla jaloilla vuorotellen 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Vie koko kehon paino etummaiselle jalalle.

Liike harjoittaa tasapainoa ja turva-askeleiden ottamista eteen ja taakse.



Istu tuolilla ryhdikkäänä. Nosta vuorotellen varpaat – kannat ylös lattiasta. Tee liikettä 10 - 15 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Liike lisää nilkkojen liikkuvuutta ja jalkojen voimaa sekä parantaa jalkojen verenkiertoa.

Istu tuolilla ja kumarru poimimaan esine tuolin viereltä vastakkaiselta puolelta - ojentaudu hyvään ryhtiin – vie esine lattialle tuolin toiselle puolelle. Tee liike 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Seuraa katseella esinettä koko liikkeen ajan.

Liike parantaa tasapainoa sekä lisää selän ja kylkien liikkuvuutta.



Istu tuolissa tukevasti. Nyrkkeile molemmilla käsillä vuorotahtisesti eteen ja sivuille. Tee niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Pidä välillä pieniä lepotaukoja. Säilytä hyvä ryhti ja rentoutus hartiasuudussa koko liikkeen ajan.

Liike parantaa ylävartalon verenkiertoa sekä vähentää hartiasuudun jännityksiä ja kipuja.

Istu tuolilla, jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Nouse seisomaan - ota askel takimmaisella jalalla eteen – taakse - istuudu alas. Tee liike 5 kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja tee liike uudelleen. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Säilytä hyvä ryhti.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja varmentaa askelten ottamista eteen ja taakse.

erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo 5/2020
Kuvat: Sirpa Polo



