



Jokioinen 150 TAMMELA

SOVELTAVA LIIKUNTA
LIIKUNTAKALENTERI
ERITYISRYHMILLE JA IKÄIHMISILLE
KEVÄT 2023



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
➤ Voimistele kotonasi nettijumppaesite.....	11
➤ Kehitysvammaiset, lapset.....	12
➤ Muut ryhmät.....	13
➤ Perusjumppa, Lavis-lavatanssijumppa, Keilaus.....	13
Forssan liikuntatoimen ryhmät.....	15
➤ Kuntosaliryhmät.....	15
➤ Vesivyöjuoksu.....	16
➤ Muut ryhmät.....	16
➤ Pelit.....	17
Järjestöjen ja seurojen ryhmät Forssassa.....	18
➤ Heikanrinteen kuntosali.....	18
➤ Tyykihovin seniorikuntosali.....	19
➤ Jumpat ja tanssit.....	20
➤ Pelit.....	23
➤ Muut ryhmät.....	24
Muiden tahojen tarjoamat ryhmät Forssassa.....	25
Tammela	
Yhteystiedot.....	28
➤ Tasapainokoulut.....	29
➤ Kuntosaliryhmät.....	30
➤ Kylien jumpat.....	30
➤ Kuntojummat.....	31
➤ Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät.....	32
➤ Jumpat ja pelit.....	32
➤ Muut ryhmät.....	33
Jokioinen	
Yhteystiedot.....	34
➤ Kunnan liikuntaryhmät.....	35
➤ Jokiläänin kansalaisopiston ryhmät.....	37
➤ Järjestöjen ja yhdistysten ryhmät.....	39
➤ Jokioisten kuntokeskus.....	40
Lisää liikettä päivään.....	41

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 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

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 9.1.-22.5.2023 (EI 20.2., 27.2., 10.4., 1.5.)**
- Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

- **Vesijumppa 30 min. tiistaisin klo 13.15–13.45 ajalla 10.1.-23.5.2023 (EI 21.2., 28.2.)**
- 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 10.1.-23.5.2023 (EI 21.2., 28.2.)**
- **Ryhmä on tarkoitettu työikäisille**, joilla ylipainoa, pitkäaikaissairauksia ja huono kunto.
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

- **Vesijumppa keskiviikkoisin klo 14.45–15.30 ajalla 11.1.-24.5.2023 (EI 22.2., 1.3.)**
- 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 ennakoilmoittautumista.

- **Vesijumppa torstaisin klo 11.45-12.30 ajalla 12.1.-25.5.2023 (EI 23.2., 2.3., 18.5.)**
- Henkilöille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakoilmoittautumista

- **Vesijumppa torstaisin klo 16.15–17.00 ajalla 12.1.-25.5.2023 (EI 23.2., 2.3., 18.5.)**
- Ryhmä sopii työikäisille ja ikäihmisille, joilla tuki- ja liikuntaelinvaivoja.
- Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa sekä tuetaan toimintakykyä.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakoilmoittautumista.

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 2022 – 2023.

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.

Tyykihovin seniorikuntosali ikäihmisille

os. Eteläinen Puistokatu 4 (autot Hurtinkujan puoleiselle parkkipaikalle) **9.1.-24.5.2023 (EI 27.1., 1.3., 10.4., 1.5.)**

- maanantaisin klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00
- keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00
- Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 5€ / kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- **Ilmoittautuminen ryhmiin ke 4.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**
- Ryhmään mahtuu max. 12 hlöä/ ryhmä. Vapaita paikkoja voi tiedustella myöhemminkin erityisliikunnanohjaajalta.

Lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs os. Eteläinen Puistokatu 2 **11.1.-24.5.2023 (EI 1.3.)**

- keskiviikkoisin klo 9.30-10.30
- Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 5€/ kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- **Ilmoittautuminen ryhmään ke 4.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**
- Ryhmään mahtuu max. 12 henkilöä. Vapaita paikkoja voi tiedustella myöhemminkin erityisliikunnanohjaajalta.

Tuolijumppaa Tehtaankoululla os. Puutarhankatu 4, käynti leikkikentän puoleisesta ovesta **12.1.-11.5.2023 (EI 2.3.)**

- torstaisin klo 13.00-13.45
- 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 os. Eteläinen Puistokatu 4 (autot Hurtinkujan puoleiselle parkkipaikalle) **kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa alkaen ma 30.1.2023 - päättyen ma 17.4.2023 (EI 27.2., 1.3., 10.4.)**

- 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. 12 henkilöä
- **Ilmoittaudu pe 27.1. mennessä sirpa.polo@forssa.fi tai p. 03 41415646 / Sirpa Polo**



VOIMISTELE KOTONASI – TULE MUKAAN TUOLIJUMPPAAN!



Forssan liikuntatoimi

julkaisee kevään 2023 aikana

kerran kuussa tuolijumpan youtube-kanavallaan.

Ensimmäinen julkaisu on 9.1., tämän jälkeen julkaisupäivä on kuukauden ensimmäinen maanantai, poikkeus toukokuu, julkaisu 8.5.. Kevään viimeinen julkaisu on 5.6.

Mukaan pääset menemällä youtubeen ja kirjoittamalla hakukenttään Forssan liikuntatoimi.

Voit voimistella kotonasi, kerhossa, mökillä yksin, kaksin kaverin kanssa tai isommallakin porukalla.

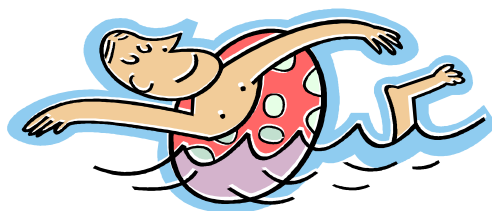
Ohjelmaa voit tehdä juuri sen verran kuin haluat ja sitä voi tauottaa tarvittaessa.

Tervetuloa mukaan!

KEHITYSVAMMAISET

Kehitysvammaisten vesiliikunta Vesihelmessä terapia- altaalla os. Eteläinen Puistokatu 2 19.1.-11.5.2023 (EI 2.3.)

- 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 40€/ kevät, joka laskutetaan.
- **Ilmoittautuminen ryhmään ke 4.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**



Kehitysvammaisten kuntosali Tyykihovin seniorikuntosalilla os. Eteläinen Puistokatu 4 12.1.-4.5.2023 (EI 6.4.)

- 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 40€/ kevät, joka laskutetaan jälkikäteen.
- **Ilmoittautuminen ryhmään ke 4.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**

LAPSET

Erityislasten 7-12v. vesiliikunta Vesihelmessä terapia- altaalla os. Eteläinen Puistokatu 2 12.1.-4.5.2023 (EI 23.2., 2.3., 6.4.)

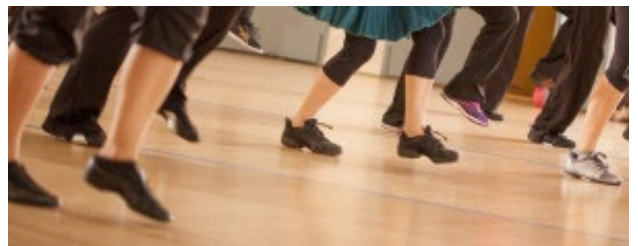
- torstaisin klo 19.15-20.00
- Ryhmä on tarkoitettu 7-12-vuotiaille lapsille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoittumisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.
- Ryhmässä liikutaan vedessä eri tavoin leikkien ja pelaten sekä opetellaan uinnin perustaitoja.

- Vanhempi / avustaja mukaan (ilmainen)
- Ohjaajana Henna Vikman-Heikkilä
- Hinta 70€/ kevät, joka laskutetaan.
- **Ilmoittautuminen ryhmään ke 4.1. klo 10-14 p. 03 41415646/ Sirpa Polo.**

MUUT RYHMÄT

Perusjumppa Vesihelmen liikuntasalissa 2. krs. os. Eteläinen Puistokatu 2 9.1.-22.5.2023 (EI 27.2., 10.4., 1.5.)

- Maanantaisin klo 16.30-17.30
- Ryhmässä harjoitetaan kestävyyskuntoa, lihaksistoa ja venytellään.
- Ohjaajana Jenny Väveri
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista.



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 **12.1.-11.5.2023 (EI 2.3.)**

- torstaisin klo 11.30-12.15 HUOM! Aika muuttunut
- ohjaajana erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

**Keilaus Forssan keilahallilla os. Wahreninkatu 11
10.1.-13.5.2023**

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



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 ajalla 9.1.-22.5.2023 (ei 10.4., 1.5.)
- o Keski viikkoisin klo 10.00-11.00 ajalla 11.1.-24.5.2023
- o Perjantaisin klo 9.00-10.00 ajalla 13.1.-26.5.2023 (ei 7.4.)
- 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 ajalla 9.1.-22.5.2023 (ei 10.4., 1.5.)
- o torstaisin klo 11.00-12.00 ajalla 12.1.-25.5.2023 (ei 18.5.)
- o Hinta 4€/kerta tai jumppasetelit 40€/ 11 kertaa. Maksetaan kassalle + rasti vihkoon

- o Vertaisohjatut kuntosaliryhmät sopivat omatoimisille ikäihmisille sekä aloittelijoille. Kiertoharjoitteluryhmät henkilöille, joille kuntosaliharjoittelu on jo tuttua.
- o Ei ennakkoilmoittautumista.

VESIVYÖJUOKSU

Vesihelmessä kuntouintialtaalla os. Eteläinen
Puistokatu 2



Vesivyöjuoksu maanantaisin klo 11.00-11.45
ajalla 9.1.-22.5.2023 (EI 20.2., 27.2., 10.4., 1.5.)

- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista

Vesivyöjuoksu keskiviikkoisin klo 17.15-18.00
ajalla 11.1.-24.5.2023 (EI 22.2., 1.3.)

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

Vesivyöjuoksu perjantaisin klo 14.15-15.00
ajalla 13.1.-12.5..2023 (EI 24.2., 3.3., 7.4.)

- Ohjaajana Meeli Pauska
- Hinta 5€/ kerta tai jumppasetelit 50€/ 11 kertaa.
- Ei ennakkoilmoittautumista

JUMPPASETELEITÄ MYY VESIHELMEN KASSA!
UINTI ennen tai jälkeen ryhmän 3€!

MUUT RYHMÄT

Senioritanssia Järjestöjentalolla os. Kupalankatu 17
ajalla 10.1.-9.5.2023 (EI 28.3.)

- tiistaisin klo 10.00-11.00 HUOM! Päivä ja kellonaika muuttunut
- Hinta 2€ sis. kahvin
- Ohjaajana Päivi Honkala

Varttuneen väen iltapäivätanssit Järjestöjentalolla os.
Kupalankatu 17 **Alkaa 12.1.2023**

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

**Perusjumppa Matkun kylätalolla os. Matkuntie 630
ajalla 11.1.-24.5.2023 (EI 5.4., 12.4.)**

- keskiviikkoisin klo 18.30-19.30
- Ohjaajana Ulla Leino
- Hinta 5€/ kerta, laskutetaan jälkikäteen.
- Ilmoittautuminen p. 03 4141 5645 / Pauliina Jolanki, vähintään 8 hlöä, jotta ryhmä toteutuu.

**Jooga seurakuntatalon liikuntasalissa os. Kartanonkatu 16
ajalla 11.1.-15.3.2023**

- 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 10.1.-17.5.2023**

- 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 ja
perjantaisin klo 15.00-16.00
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 klo 11.00-12.00, keskiviikkoisin
klo 11.00-12.00 ja perjantaisin klo 11.00-12.00 ja 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
www.sydan.fi/forssanseutu

Forssan seudun Reuma-Tules ry. perjantaisin 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

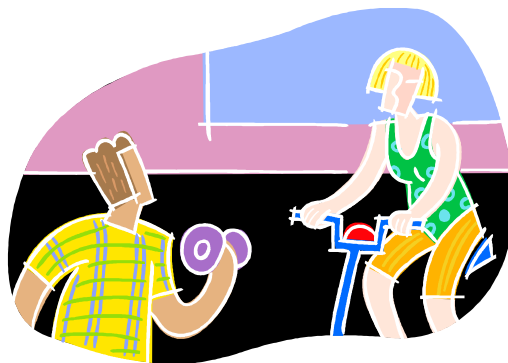
Forssa seudun MS-kerho keskiviikkoisin klo 18.00–19.00
Yht. hlö: Paula Sarkula p. 050-5639 660

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



Tanssiliikuntaa Työväentalolla os. Kauppakatu 17

- Maanantaisin klo 10.00-11.00
- Järj. Forssan Eläkkeensaajat
- Jäsenille, jäsenmaksu 12€/vuosi
- Yht. hlö: Ene Roosik p. 046 6155 195

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
- Ohj. Kutomon fysioterapia ja liikuntakeskus p. 03 435 4665

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.

Niska-hartia-selkäjumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- torstaisin klo 18.00-19.00
- Ohjaajana Pirkko Paara
- Järj. Forssan naisvoimistelijat ry.

Miesten kuntojumppa Vesihelmessä os. Eteläinen Puistokatu 2

- torstaisin klo 19.15-20.15
- Ohjaajana Pirkko Paara
- 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

- 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

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
1.ryhmä klo 14.00-15.30
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 Tiistaisin klo 10.00-12.00
- 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

Bocciaa Jokioisten leipä Areenalla os. Turuntie 38

- o tiistaisin klo 10.00
- o 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 **11.1.-5.4.2023**

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

Tehojumppa Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4 **11.1.-5.4.2023**

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

PaikkaTreeni Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4 **12.1.-6.4.2023**

- torstaisin klo 18.30-19.15
- Ohjaajana Saira Korpihete
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Jumpappaa Tehtaankoululla os. Puutarhakatu 4 **12.1.-6.4.2023**

- torstaisin klo 17.30-18.15
- Ohjaajana Saira Korpihete
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

DanceFit Vieremän koululla os. Vieremän koulu Nokantie 2 **9.1.-3.4.2023**

- maanantaisin klo 16.45-17.30
- Ohjaajana Janette Koskinen

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

Tehtaankoulun Tanssiksi os. Puutarhakatu 4
10.1-4.4.2023

- tiistaisin klo 10.15-11.00
- Ohjaajana Janette Koskinen
- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Zumba Gold Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
11.1.-5.4.2023

- keskiviikkoisin klo 13.00-13.45
- Ohjaajana Johanna Heikkilä
- Kurssimaksu 45 €
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

ASAHI Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
10.1.-5.4.2023

- tiistaisin klo 9.20-10.05
- keskiviikkoisin klo 10.00-10.45
- Ohjaajana ti Janette Koskinen, ke Johanna Heikkilä
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Tanssijumppa Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
11.1.-5.4.2023

- keskiviikkoisin klo 9.00-10.00
- Ohjaajana Johanna Heikkilä
- Kurssimaksu 45€
- Järj. Wahren-opisto p. 03 4141 1390

Kehon ja mielen hyvinvointia Tehtaankoulu os. Puutarhakatu 4
11.1.-5.4.2023

- keskiviikkoisin klo 18.15-19.00
- Ohjaajana Janette Koskinen
- 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

Kutomon fysioterapia ja liikuntakeskus os. Kutomonkuja 2 A

- Ryhmät 9.1.2023 alkaen, tiedustelut p. 03 435 4665
- Kuntojumppa maanantaisin klo 10.00
- Muokkaus maanantaisin klo 17.15
- Zumba maanantaisin klo 18.15
- Fascial maanantaisin klo 19.15
- Vesijummat Vesihelmessä (ei viikolla 8 ja 9)
maanantaisin klo 18.15
tiistaisin klo 11.45
keskiviikkoisin klo 11.45, klo 19.15
- Ohjattu kuntosali tiistaisin klo 9.00
- Easy Line tiistaisin klo 10.00
- Ryhti tiistaisin klo 16.15
- Kehonhuolto tiistaisin klo 19.00
- Kuntopiiri keskiviikkoisin klo 10.00
- Jooga keskiviikkoisin klo 19.00
- Dance&Body torstaisin klo 10.00
- Muokkaus torstaisin klo 17.15
- BodyBalance torstaisin klo 19.00, lauantaisin klo 12
- Vetreät perjantaisin klo 10.00
- Kuntopiiri perjantaisin klo 17.00
- Fiilispyörä perjantaisin klo 17.00
- Lauantaipyörä lauantaisin klo 10.00
- Liikuntakeskus avoinna ma-to klo 7.00-21.00, pe klo 7.00-20.00, la 9.00-14.00, su 10-14

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

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 säilymistä kannalta parasta on yhdistetty voima- ja tasapainoharjoittelu, jota suositellaan tehtäväksi kaksi kertaa viikossa.

TASAPAINOKOULUT 12.1.-11.5.2023

- 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 12.1.2023
- Ohjauksesta vastaa, Suomen Terveystalo/ Ote Fysio
- Lisätietoja ryhmistä ote@otefysio.fi puh. 050 338 9691



ELÄKELÄISTEN OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT

Kevät 9.1.-26.2.2023 / Syksy 4.9.-13.12.2023

- 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

Kevät 11.1.-26.4.2023 / Syksy 6.9.-13.12.2023

- 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 19.00–20.00
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Matti Peltto-Huikko p. 050 324 8201

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
- Keski viikkoisin klo 18.30–19.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Laura Iso-Herttua puh. 045 2635 665

LIESJÄRVI (äijätreenit)

- os. Liesjärventie 836 31350 Liesjärvi
- Keskiviikkoisin klo 18.30–19.30
- Ilmoittautumiset paikan päällä
- Lisätietoja Jussi Koskinen puh. 041 523 0579

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

Susikkaan kylätoimikunta tiistaisin klo 11.00-12.00

JUMPAT/PELIT

Manttaalin liikuntasali os. Forssantie 169

Jumppa/ Boccia

Eläkeliitto keskiviikkoisin klo 13.00–15.00

Yht.hlö: Irene Alhainen p. 040 515 6205

Boccia

Eläkkeensaajat maanataisin klo 15.00–17.00

Yht.hlö: Armas Pokela p. 045 233 1002

Lentopalloa

Eläkkeensaajat tiistaisin klo 15.00–17.00

Yht.hlö: Pauli Stepanoff p. 050 381 7015



MUUT RYHMÄT

MATALANKYNNYKSEN ÄIJÄRYHMÄ

- Tammelan Manttaalin liikuntasalissa os. Forssantie 169
- Keskiviikkoisin klo 17.30-19.00
- Ryhmässä pelaillaan eri pallopelejä matalalla kynnyksellä
- Lisätietoja Joni Hernberg puh. 044 514 1341

MATALANKYNNYKSEN SÄHLY AIKUISILLE

- Tammelan koulukeskuksen liikuntasali
- Lauantaisin klo 14.00-15.30
- Ryhmässä pelaillaan sählyä matalalla kynnyksellä
- Lisätietoja Mika Suontausta 0500 813132

LATTARIMIX

- Tammelan Manttaalin liikuntasali
- Sunnuntaisin klo 15.30-16.15
- Kevätkausi 8.1.-7.5.2023
- Hinta 7€/tunti tai kymppikortti 60 €
- Ohjaajana Janette Koskinen / JK-liikuttaa puh. 040 508 5354

LATTARIMIX

- Tammelan Manttaalin liikuntasali
- Sunnuntaisin klo 14.30-15.15
- 6 kerran kurssi 8.1.-19.2.2023
- Hinta 30 €/ kurssi
- Ohjaajana Janette Koskinen / JK-liikuttaa puh. 040 508 535



Jokioisten liikuntapalveluiden yhteystiedot

Jokioisten vapaa-aikatoimi
Keskuskatu 29A
31600 JOKIOINEN

Jari Menna

Vapaa-aikasihteeri
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 kiertoharjoitteluna, sisältäen myös mm. tasapainoharjoituksia.

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

Ilmoittautuminen paikan päällä!



Naisten Easyline-kiertoharjoittelut

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2 (parkkeeraus Uutetien kautta)

Tiistaisin klo 18.30 (koko kehon lihaskunto)

Lauantaisin klo 10.00 (lihaskuntoa, sykkeenkohotuksia ja puolen tunnin venyttely)

Ohjaajana Minna Alaspää p. 050-594 0168

Hinta 7 € /kerta, laskulla 10x /70 €. Edenred, ePassi, Smartum käyvät myös.

Miesten ja naisten Easyline-kiertoharjoittelu

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2

Maanantaisin klo 18.30

Ohjaajana Minna Alaspää p. 050-594 0168

Hinta 7 €/kerta, laskulla 10x /70 €. Edenred, ePassi, Smartum käyvät myös.

Miesten ja naisten Easyline-kiertoharjoittelu

Datumin ryhmäliikuntatilassa os. Tietotie 2

Torstaisin klo 18.30

Ohjaajana Minna Alaspää p. 050-594 0168

Hinta 7 €/kerta, laskulla 10x /70 €. Edenred, ePassi, Smartum käyvät myös.

Ihan tavallisille naisille suunnatut kuntosaliohjaukset, yhteiset kävelylenkit/ porrastreenit ja monia osa-alueita yhdistävät valmennukset

Erityisosaamisena ja kokemusasiantuntijuutena ruuhkavuosien arjen- ja ajanhallinta, elämä ärtyvän suolen oireyhtymän kanssa, ahmimishäiriö ja mielenterveys.

Kuntosali- ja aerobicohjaaja sekä ravitsemustieteen perustutkinnon suorittanut Minna Alaspää p. 050-5940168

Jokiläänin kansalaisopiston liikuntaryhmät

Huom! Jos tulet syksyllä alkaneelle kurssille mukaan vasta keväällä, sinun tarvitsee maksaa vain kevään kurssimaksuosuus!

Kahvakuula Miinan koulu

Maanantaisin klo 19-19.45, 9.1.-3.4.2023

Opettajana Sanna Leino, kurssimaksu 39 €, 10-19 –vuotiaat 27 €.

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, 6.9.-29.11.2022, 10.1.-4.4.2023

Opettajana Tarja Alila, kurssimaksu 39 €, työkausimaksun maksaville 10 € Perusjumppaa ilman vaikeita sarjoja ja hyppyjä. Tavoitteena peruskunnan ja vetreyden ylläpitäminen. Sopii kaikenikäisille.

Tunnin teema vaihtuu 3-4 viikon välein. Käytämme välillä välineitä mm. käsipainoja, näistä ohjaaja ilmoittaa erikseen, kun niitä tarvitaan. Jumppamatto mukaan.

Tehojumppa Miinan koulu

Tiistaisin klo 18-18.45, 6.9.-29.11.2022, 10.1.-4.4.2023

Opettajana Tarja Alila, kurssimaksu 39 €

Reipasta perusjumppaa helpoilla liikesarjoilla. Tehokkaat ja monipuoliset lihaskunto-osuudet. Tavoitteena kunnan kohentuminen ja vetreyden ylläpitäminen. Sopii kaikenikäisille tehokkaampaa perusjumppaa kaipaaville. Tunnin teema vaihtuu 3-4 vkon välein. Käytämme välillä välineitä mm. käsipainoja, näistä ohjaaja ilmoittaa erikseen, kun niitä tarvitaan. Jumppamatto mukaan.

Jooga Miinan koulu

Tiistaisin klo 19-20.30, 6.9.-29.11.2022, 10.1.-4.4.2023

Opettajana Terhi Ryösa, kurssimaksu 70 €, 15-19 –vuotiaille 50 €

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.

Kuntosaliliikunta Palvelukeskus Intalankartano

Keskiviikkoisin klo 15.45-16.45, 7.9.-30.11.2022, 11.1.-12.4.2023

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, 7.9.-30.11.2022, 11.1.-5.4.2023

Opettajana Janette Koskinen, kurssimaksu 39 €, työkausimaksun maksaville 10 €

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 keho 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, 7.9.-30.11.2022, 11.1.-5.4.2023

Opettajana Irene, kurssimaksu 93 €, 15-19 –vuotiaille 50 €

Rytmiliikuntatunti, jossa kokonaisvaltaisesti tavoitellaan ryhtilihashen 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, 8.9.-1.12.2022, 12.1.-6.4.2023

Opettajana Janette Koskinen,

kurssimaksu 39 €, 15-19 –vuotiaille 27 €, työkausimaksun maksaville 10 €

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 rentousosiesta, niska-hartiaosiesta, selkä-jalkaosiesta sekä tasapaino-osiesta. 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



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(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) 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)

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 hartiasseudussa koko liikkeen ajan.

Liike parantaa ylävartalon verenkiertoa sekä vähentää hartiasseudun 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



