



TAMMELA

Jokioinen 150

YPAJÄ

# 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

<b>Lisää liikettä päivään.....</b>	<b>50</b>
------------------------------------	-----------

# 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](http://www.forssa.fi) /liikuntaryhmat.

Lisätietoa erityis- ja ikäihmisten ryhmistä ja apua oman ryhmäsi valinnassa saat oman kuntasi liikuntapalveluista tai erityisliikunnanohjaajalta [sirpa.polo@forssa.fi](mailto: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](mailto:etunimi.sukunimi@forssa.fi)

**Sirpa Polo**

Puh. 4141 5646, gsm 040 523 8310

Eriyisliikunnanohjaaja

[etunimi.sukunimi@forssa.fi](mailto: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.

**Lihassoima- 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 lihasvoimaa 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.

**Tuolijumpaa 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 lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tavoitteena ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Ohjaajana Sanna Korteniemi
- Hinta 4€/ kerta. Laskutetaan jälkikäteen.
- Ei ennakkoilmoittautumista.

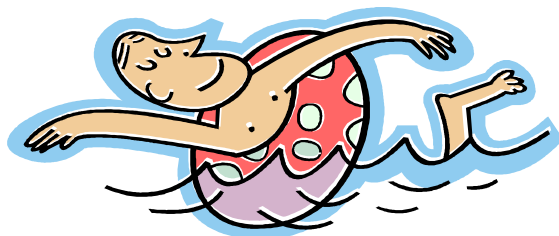
**Tehoharjoitteluryhmä Tyykihovin seniorikuntosalilla os. Eteläinen Puistokatu 4 (autot Hurtinkujan puoleiselle parkkipaikalle) kaksi kertaa viikossa 10 viikkoa alkaen ma 29.1.2024 - päättyen ma 15.4.2024 (EI 26.2.,28.2.,1.4.)**

- 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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://www.sydan.fi/forssanseutu)

**Forssan seudun Reuma-Tules ry.** perjantaisin klo 15.00-16.00  
Jäsenille s-posti: [forssanseudun.reumatules@gmail.com](mailto:forssanseudun.reumatules@gmail.com)  
Kotisivut: Forssan seudun Reuma-Tules ry ([reumaliitto.fi](http://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

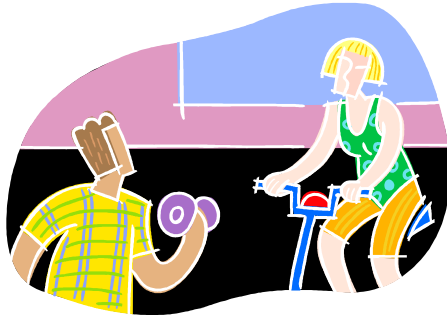
**Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys ry**  
maanantaisin klo 18.00-19.00  
Yht. hlö: Heikki Kylä-Nikkilä p. 040-553 0441, [forssan.allergia.fi](http://forssan.allergia.fi)



**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](mailto: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](http://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](mailto:riitta.rantala@niveltieto.net)

Eeva Suojanen p. 050 3635 900 [eeva.suojanen@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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
- Hintaa 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](mailto:forssanseudun.reumatules@gmail.com)

## **Mölkkyä**

- torstaisin klo 17
- Järj. Mielenterveysyhdistys Mielikki
- Yht. tiedot [www.mielenterveysyhdistysmielikki.com](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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 säilymistä 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](mailto:etunimi.sukunimi@jokioinen.fi)

**Sanna Virta-Hautala**

Sivistystoimen sihteeri

**gsm 044-4935 375**

[etunimi.sukunimi@jokioinen.fi](mailto:etunimi.sukunimi@jokioinen.fi)

**Liikuntapaikkojen hoitaja**

**Ari Hokka**

gsm 050-5909 069

[etunimi.sukunimi@jokioinen.fi](mailto:etunimi.sukunimi@jokioinen.fi)

**Liikuntapaikkojen hoidon esimies**

**Jukka Suonpää**

gsm 050-5925 870

[etunimi.sukunimi@jokioinen.fi](mailto: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



## Kiertoharjoittelujummat 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 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](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](http://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](mailto:jari.menna@jokioinen.fi))





# LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET YPÄJÄN KUNNASSA, KEVÄT 2024

## YPÄJÄN KUNNAN LIIKUNTAPALVELUT

### *Yhteystiedot*

#### **Juhamatti Jokinen**

liikuntakoordinaattori

p. 044 4352 012

[juhamatti.jokinen@ypaja.fi](mailto:juhamatti.jokinen@ypaja.fi)

#### **Kari Vahaniitty**

kentänhoitaja

p. 050 544 0343

[kari.vahaniitty@ypaja.fi](mailto:kari.vahaniitty@ypaja.fi)

#### **Sini Lilja**

sivistys- ja hyvinvointijohtaja

p. 050 574 7744

[sini.lilja@ypaja.fi](mailto: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](mailto:liikuntavastaava@ypajanyllätys.fi)

(puh. 050 355 9901, ensisijaisesti puhelut Mirvalle)

#### **Mirva Auvinen**

liikuntavastaava

[liikuntavastaava@ypajanyllätys.fi](mailto: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 € (jäsenhintana)

### Jooga + äänimalja 1

Tutustumista joogan eri tyyli- ja asanoihin. 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 € (jäsenhintana)

### Jooga + äänimalja 2

Tutustumista joogan eri tyyli- ja asanoihin. 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 € (jäsenhintana)

### 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 € (jäsenhintana)

### Lentopallo, aikuiset

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

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusalja

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

Hinta: kausimaksu 45 € (jäsenhintana)

### Lentopallo, D-ikäiset (vm. 2011-2012)

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

Osoite: Pertunkaari 5, palloilusalja

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](http://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](http://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](http://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 Röysä.

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 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



