

LIIKUNTATARJOTIN - Terveysliikuntaa: KKI ja erityisryhmät

Tilaisuuden nimi	Tila	Pv	Alkaa	Kesto min.	Maksu/hlö sl/kl	
Järjestäjä: Liikuntapalvelut, Anne Nummenpää p.050 383 9615, Mira Kukkonen p.050 383 9642						
KKI 60+ kuntosali	Hakkarin liikuntahalli	ma	07.30	90	kuntosali-kortti	vertaisohjaaja
Kimppa pomppolentis 60+, lajiin jonkin verran tutustuneille	Kuokkalan koulu	ma	9.00	90	0	vertaisohjaaja
Höntsylentis 40+, lentopalloon jonkin verran tutustuneille	Moision liikuntahalli	ma	20.00	90	0	vertaisohjaaja
KKI 60+ kuntosali	Hakkarin liikuntahalli	ti	07.30	60	kuntosali-kortti	kimppa
Kimppa boccia	Kuokkalan koulu	ti	9.00	120	0	vertaisohjaaja
Tasapainoryhmä (alkaa 18.1.11)	Moision liikuntahalli	ti	15.00	60	0	vertaisohjaajat
KKI 40+ pehmispomppis, ei vaadi aiempia taitoja	Moision liikuntahalli	ti	16.30	90	0	vertaisohjaaja
KKI 60+ kuntosali	Sääksjärven koulu	ke	15.30	90	kuntosali-kortti	vertaisohjaaja
"Ikivireät" 70+ kuntosali	Himminnaapuri	ke	15.15	60	0	vertaisohjaaja
Tulppa-kuntosali	Himminnaapuri	ke	16.30	60	0	vertaisohjaaja
Liikuntarajoitteisten kuntosali	Toimelatalo	ke	16.00	60	0	vertaisohjaaja
KKI 60+ kuntosali	Hakkarin liikuntahalli	to	07.30	90	kuntosali-kortti	vertaisohjaaja
Painonhallinta/vesivoimistelu	Ehtookoto	to	13.30	45	75/95€	lähete fys.ter. Mira Kukkonen
KKI 60+ kuntosali	Himminnaapuri	to	14.00	60	0	vertaisohjaaja
Omaishoitajat/kuntosali	Himminnaapuri	to	16.00	60	0	vertaisohjaaja
Vapaaehtoiset srk,spr/kuntosali	Himminnaapuri	to	17.00	60	0	vertaisohjaaja
KKI 40+ pehmispomppis	Lempoisten koulu	to	19.30	120	0	vertaisohjaaja
KKI 60+ kuntosali	Hakkarin liikuntahalli	pe	07.30	90	kuntosali-kortti	kimppa
Käsityötupa/kuntosali	Himminnaapuri	pe	12.30	60	0	vertaisohjaaja
KKI 60+ kuntosali	Sääksjärven koulu	pe	15.30	90	kuntosali-kortti	kimppa
Järjestäjänä yhdistykset:						
Kansalliset seniorit, kuntosali	Himminnaapuri	ma	16.30	90	0	Helena Alapoti 040 -565 4817
Hengitysyhdistys, kuntosali	Himminnaapuri	ma	18.00	90	0	Ritva Virola 040-705 2522
Diabetesyhdistys, kuntosali	Himminnaapuri	ti	17.30	120	0	Erkki Hoppania 040-515 8600
Sotilaspojat, kuntosali	Himminnaapuri	ti	16.30	60	0	Erkki Hoppania
Eläkeliitto, kuntosali	Himminnaapuri	ke	17.30	60	0	Seija Salminen 050-5182455
SRK, kuntosali	Himminnaapuri	ke	18.45	75	0	Irene Kettunen
Hengitysyhdistys, kuntosali	Toimelatalo	to	16.00	90	0	Jaana Kettunen 040-574 5731

Reumayhdistys, kuntosali	Himminnaapuri	to	18.15	60	0	Riitta Lamppu 040-1840540
Kansalliset seniorit, kuntosali	Himminnaapuri	pe	15.45	75	0	Helena Alapoti 040 -565 4817
Sydänyhdistys, kuntosali	Himminnaapuri	pe	17.15	90	0	Päivi Jormakka 050-386 3395

Järjestäjä: Ehtookoto, puh. 050 386 3395 Ryhmiin on ennakoilmoittautuminen

Seniorisali/laiteharjoittelu	Ehtookoto	ma	12.15	90	80/100	
Vesijumppa naiset	Ehtookoto	ma	14.15	30	96/120	
Kuntosali/vesijumppa sekaryhmä	Ehtookoto	ma	14.00	90	120/150	
Kuntosali/vesijumppa naiset	Ehtookoto	ti	8.20	90	120/150	
Vesijumppa/naiset	Ehtookoto	ti	8.40	30	96/120	
Läheteryhmä/laiteharjoittelu	Ehtookoto	ti	10.00	90	10€/x	
Kuntosali/vesijumppa miehet	Ehtookoto	ti	12.15	90	120/150	
Seniorisali/laiteharjoittelu	Ehtookoto	ke	8.00	90	80/100	
Kuntosali/vesijumppa naiset	Ehtookoto	to	8.20	90	120/150	
Seniorisali/laiteharjoittelu, jatkoryhmä	Ehtookoto	to	10.00	90	6€/x	
Vesijumppa naiset	Ehtookoto	pe	8.40	30	96/120	
Läheteryhmä/laiteharjoittelu	Ehtookoto	pe	10.00	90	10€/x	
Kuntosali/vesijumppa, sekaryhmä	Ehtookoto	pe	14.00	90	80/100	

Järjestäjä: Lempäälä-opisto, puh. 050 383 9615 (senioritanssit); p. 3744 219 (muut opiston ryhmät)

Joogan alkeet	Sääksjärven koulu vanha sali	ma	18.30	90	28/30	
Venyttely	Kuljun koulu	ma	19.15	75	22/25	
Seniorivenyttely	Lempäälän seurakuntatalo	ti	9.00	60	18/20	
Kehonhuolto	Lempeisten koulu	ti	17.00	90	28/30	
Senioritanssi	Kuljun työväentalo/alkeet	ke	9.30	60	19/20	
Senioritanssi	Kuljun työväentalo/jatko	ke	10.30	90	28/30	
Tuolivenyttely, Nurmi	Nurmen rukoushuone	ke	14.30	60	16/16	
Ikämiesten jumppa	Moision liikuntahalli	ke	15.15	45	10/10	
Hyvän olon jumppa	Kanavan koulu	ke	15.15	45	14/16	
Miesten ryhtiliike 2 KKI 30+ -40+	Sääksjärven koulu vanha Sali	ke	16.15	75	10/10	Mira Kukkonen
Joogan alkeet, Lempainen	Lempeisten koulu	ke	18.00	90	28/30	
Joogan alkeet, Ehtookoto	Ehtookoto	to	18.00	75	22/25	
Miesten ryhtiliike 1 KKI 30+ -40+	Moision liikuntahalli	to	19.00	90	10/10	Jose Nippala
Hyvän olon jumppa, Sääksjärvi	Sääksjärven koulu vanha sali	pe	15.00	60	10/10	

Venyttely	Sääksjärven koulu, vanha Sali	pe	17.00	90	28/30	
ERITYISLIIKUNTA						
Järjestäjä: Terveyskeskus/fysioterapia, puh. 374 3247						
* Ryhmiin ohjataan fysioterapian kautta						
Tekonivelleikatut/kuntosali	Terveyskeskus	ma	12.00	60	2€/krt	*
75 v - starttikuntosali	Terveyskeskus	ma	13.00	60	2€/krt	*
Reuma/permanto	Terveyskeskus	ma	14.00	60	2€/krt	
Kuntosali	Terveyskeskus	ma	14.00	60	2€/krt	*
Neurologiset/kuntosali	Toimelan kuntosali	ma	14.00	60	2€/krt	*
Painonhallinta/kuntosali	Himminnaapuri	ma	15.00	90	2€/krt	*
Kuntosali	Terveyskeskus	ma	15.00	60	2€/krt	*
Fibro/permanto	Terveyskeskus	ma	16.15	60	2€/krt	
Hengitys/permanto	Terveyskeskus	ti	12.00	60	2€/krt	
Kuntosali	Terveyskeskus	ti	13.15	60	2€/krt	*
Kuntosali	Terveyskeskus	ti	14.15	60	2€/krt	*
LHT/laiteharjoittelu	Terveyskeskus	ti	15.00	60	2€/krt	*
Neurologiset kuntosali	Himminnaapuri	ke	10.45	60	2€/krt	*
Kevennetty / permanto	Terveyskeskus	ke	12.00	60	2€/krt	
Hemi-vesijumppa Matti Korkiakangas, fysioterapeutti, p. 375 2223	Ehtookoto	ke	12.00	30	2€/krt	
Kuntosali	Terveyskeskus	ke	15.00	60	2€/krt	*
Parkinson vesivoimistelu Raili Tuominen 374 4219	Ehtookoto	to	8.30	30	2€/krt	
Neurologiset/kuntosali	Himminnaapuri	to	10.45	60	2€/krt	*
Fibro/permanto	Terveyskeskus	to	12.00	60	2€/krt	
Kuntosali	Terveyskeskus	to	13.15	60	2€/krt	*
Kuntosali	Terveyskeskus	to	14.15	60	2€/krt	*
LHT/laiteharjoittelu	Terveyskeskus	to	15.00	60	2€/krt	*
Tekonivelleikatut/kuntosali	Terveyskeskus	pe	12.00	60	2€/krt	*
Neurologiset/kuntosali	Himminnaapuri	pe	13.30	60	2€/krt	*

Neurologiset/kuntosali	Himminnaapuri	pe	14.30	60	2€/krt	*
Järjestäjä: Liikunta- ja vammaispalvelut						
Anne Nummenpää p. 050 383 9615, Mira Kukkonen p. 050 383 9642, Raili Tuominen p.374 4219						
Voimistelua istuen	Sääksjärven srk-talo	ma	13.45	45	0	Mira Kukkonen
TULES-vesivoimistelu	Ehtookoto	ti	10.15	30	75/95	lähete fys.ter. Raili Tuominen
Kehitysvammaisten jumppa istuen, parillisilla viikoilla	Toimintakeskus	ti	12.15	45	0	Anne Nummenpää
Voimistelua istuen	Makasiininportti	ti	11.30	60	0	Raili Tuominen
Kuntoutuksen jatkoryhmä	Hakkarin kuntosali	ti	12.00	60	kuntosalikor tti	lähete fys.ter. Anne Nummenpää
Uinnin opetus EHA2/mukautetut	Ehtookoto	ti	15.00	60	0	Anne Nummenpää Mira Kukkonen
Kehitysvammaiset aikuiset/uinti	Ehtookoto	ti	16.30	90	0	Mira Kukkonen
Vammaisten lasten perhekerho	Kuljun koulu	ti	18.30	60	0	Ennakoilm. Mira Kukkonen
Voimistelua istuen	Eemelinhovi	ti	10.00	45	0	vertaisohjaaja
Uinnin opetus Mukautetut eskarit	Ehtookoto	ke	9.00	30	0	Mira Kukkonen
TULES-vesivoimistelu	Ehtookoto	to	10.15	30	75/95	lähete fys.ter. Anne Nummenpää
TULES-vesivoimistelu	Ehtookoto	to	11.30	30	75/95	lähete fys.ter. Anne Nummenpää
EHA ip uinti	Ehtookoto	to	15.00	60	0	Anne Nummenpää Mira Kukkonen
Erytislasten uinti	Ehtookoto	to	16.00	60	0	Ennakoilm. Anne Nummenpää

Lisätiedot kunkin lajin järjestäjältä