



KUMPPANUUSYHDISTYSTEN LIIKUNTATARJONTA SYKSYLLÄ 2018

Turun Seudun
Luusto-, Nivel-, Selkä- ja Reumayhdistyksen
jäsenenä voit osallistua kaikkien edellä mainittujen yhdistysten
liikuntaryhmiin jäsenhintaan.

Ota yhteyttä ja kysy lisää!

- ❖ Reumayhdistys: yhdistys@turunreumayhdistys.fi | 02 277 7240
- ❖ Selkäyhdistys: toimisto@turunselkayhdistys.fi | 040 525 1739
- ❖ Luustoyhdistys: ritva.makela-lammi@pp.inet.fi | 040 537 3508
- ❖ Nivelyhdistys: toimisto@niveposti.fi | 040 351 3833

Turun seudun Reumayhdistys ry



- Syksyn liikuntaryhmät alkavat viikolla 36 ja päättyvät viikolla 50. Kysy lisää yhdistys@turunreumayhdistys.fi tai p. 02 277 7240.

LAVIS

Tiistaisin klo 17.00 Ruusukorttelin liikuntasalissa, Puistok. 11, alkaen 4.9.

SELKÄ-, KEHONHALLINTA- JA VENYTTELYJUMPPA

Tiistaisin klo 18.00 Ruusukorttelin liikuntasalissa, Puistok. 11, alkaen 4.9.

VIRELAVIS

Keskiviikkoisin klo 11.15 Reumayhdistyksen toimitiloissa, Humalistonkatu 17 A, katutaso, alkaen 5.9. Pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen.

JOOGARYHMÄ TUKI- JA LIIKUNTAELINSAIRAILLE

Keskiviikkoisin klo 18.30 Ruusukorttelin liikuntasalissa alkaen 5.9.

VESIVOIMISTELUT

Caribia (vesivoimisteluallas, altaan veden syvyys 130 cm)
Maanantaisin klo 14.00 – 14.45, alkaen 3.9.
Keskiviikkoisin klo 19.00 – 19.45, alkaen 5.9.

Petreliuksen uimahalli

Keskiviikkoisin klo 13.00 – 13.45 alkaen 5.9.
HUOM! Mahdollisuus myös syvän veden jumppaan!

Turun Seudun Luustoyhdistys ry



KUNTOSALIVUOROT

Ruusukorttelissa, Puistokatu 11.

Maanantaisin klo 15–16.30,
Keskiviikkoisin klo 17.30–19,

Laitteita käytetään omatoimisesti. Vuoron vastaavana toimii yhdistyksen vertainen. Kuntosalivuorot ovat maksuttomat. Ei ennakkoilmoittautumista.

SELKÄRYHMÄT

Selkäryhmät kokoontuvat Ruusukorttelissa, os. Puistokatu 11, Turku.

Maanantaisin	klo 17.15	ajalla 10.9. – 10.12.
Maanantaisin	klo 18.00	ajalla 10.9. – 10.12 (neuvontapainotteinen)
Maanantaisin	klo 19.00	ajalla 10.9. – 10.12.
Tiistaisin	klo 14.10	ajalla 4.9. – 18.12.
Tiistaisin	klo 15.00	ajalla 4.9. – 18.12.

(miehille tarkoitettu äijäjumppa)

Ilmoittautumiset ohjaajalle paikan päällä. Osallistumismaksu on 4 €/kerta. Jäsenet voivat ostaa edullisia kymmenen kerran lippuvihkoja ohjaajilta. Ohjaajana maanantaina ft Jaana Siipola ja tiistaina ft Tiia Lehtinen.

KIERTOHarjoitteluryhmä

Ryhmä kokoontuu Ruusukorttelissa, os. Puistokatu 11, Turku.

Torstaisin klo 16.15 ajalla 13.9. – 29.11.2018.

Ilmoittautumiset puh. 040 525 1739 (ma-ke klo 12-16). Osallistumismaksu on jäseniltä 50 € ja muilta 70 €. Ryhmään voi osallistua myös kertamaksulla 6 €.

NISKA-HARTIARYHMÄ

Ryhmä kokoontuu Ruusukorttelissa, os. Puistokatu 11, Turku.

Torstaisin klo 17.15 ajalla 6.9. – 20.12. (ei 6.12.)

Ilmoittautumiset puh. 040 525 1739 (ma-ke klo 12-16). Osallistumismaksu on jäseniltä 75 € ja muilta 95 €. Ryhmään voi osallistua myös kertamaksulla 6 €. Ohjaajana toimii ft Iris Leskinen.

VESIVOIMISTELUT

Vesivoimisteluryhmät kokoontuvat Ruusukorttelissa, os. Puistokatu 11, Turku.

Maanantaisin	klo 19.00 (45 min)	ajalla 3.9. – 10.12. (suljettu kevään jatkoryhmä ilmoittautuneille)
Torstaisin	klo 16.30 (30 min)	ajalla 6.9. – 20.12. (ei 6.12.)
Torstaisin	klo 17.00 (30 min)	ajalla 6.9. – 20.12. (ei 6.12.)

Ilmoittautumiset puh. 040 525 1739 (ma-ke klo 12-16). Osallistumismaksu on torstain ryhmissä jäseniltä 70 € ja muilta 90 €. Ohjaajana ft Tiia Lehtinen.

Osallistumismaksut voit maksaa myös Smartum -liikunta- ja kulttuuriseteleillä.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry



Tarkempia tietoja ryhmistä ja vuoroista saat nivelyhdistyksen toimistolta, toimisto@nivelposti.fi tai p. 040 351 3833.

Huom! Syksyn jälkeen jumpat jatkuvat keväällä heti viikolla 2.

NIVELJOOGA TURUSSA

Ma 10.9.–12.11. klo 10–11, Impivaaran Kekkuri-liikuntasali, Uimahallinpolku 4.
60 €/kausi (10 kertaa). Ohjaaja Heikki Vuorila.

NIVELJOOGA JA FYSIOPILATES NAANTALISSA

Ma 10.9.–15.10. klo 15–16 niveljoogaa Naantalın Kesti–Maariassa, Maariankatu 2.
36 €/kausi (6 kertaa). Ohjaaja Heikki Vuorila.

Ma 22.10.–3.12. klo 15–16 fysiopilatesta Naantalın Kesti–Maariassa, Maariankatu 2.
42 €/kausi (7 kertaa). Ohjaaja Paula Paavola.

PILATES–TYYPPIINEN JUMPPA

Ke 12.9.–14.11. klo 17.45–18.45, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B.
60 €/kausi (10 kertaa). Ohjaajat Paula Paavola ja Sari Tuomi.

ASAHI/LIHASVENYTTELYJUMPPA

Ke 12.9.–14.11. klo 17–17.45, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B.
Hinta 40 €/10 kertaa. Ohjaajat Paula Paavola ja Sari Tuomi.

TUOLISHINDO KAARINASSA

Joka toinen keskiviikko (5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.) klo 16.30–17.30 Kaarinan Puntarissa, Pyhän Katariinan tie 7. 48 €/kausi (8 kertaa).
Mukaan mahtuu vielä. Ohjaaja Petra Kaukoranta.

ÄIJÄJOOGA

Ma 10.9.–26.11. klo 12–13, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B.
50 €/kausi (10 kertaa) Ohjaaja Heikki Vuorila.

MIELEN & KEHON HYVINVOINTI

Ti 4.9.–11.12. klo 19.30–20.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B.

Kurssi koostuu kolmesta osiosta. Lajit ovat rauhallisia, venyttäviä ja yleistä hyvinvointia lisääviä. Jos osallistut kaikkiin kolmeen, on yhteishinta 75 €. Osiokohtaiset hinnat näkyvät jokaisen lajin alla.

4.9.–2.10. Mindfulness, 25 €/5 kertaa, ohjaaja Paula Juvonen

9.10.–6.11. TimeLessBody, 30 €/5 kertaa, ohjaaja Tiina Holopainen

13.11.–11.12. Fasciamethod, 25 €/5 kertaa, ohjaaja Hanna Pihlajamaa

VESIJUMPPA/RAISION ULPUKKA

Syyskausi maanantaisin 3.9.–10.12. klo 14–14.45 ja klo 14.45–15.30, uintikeskus Ulpukka, Eeronkuja 5, Raisio. 60 € + Ulpuksen normaali sisäänpääsymaksu.

VESIJUMPPA/VERKAHOVI

Syyskausi 3.1.–14.12. Ryhmiä yhteensä 21 ma–pe Verkahovin allastilassa, Verkatehtaankatu 4. Kauden hinta 60–82,5 € ryhmästä riippuen.

Maanantai

12.15 – 12.45, hinta 60 €
14.15 – 14.45, hinta 60 €
15.00 – 15.45 (teho), hinta 75 €
19.30 – 20.00, hinta 67,5 €

Tiistai

11.00 – 11.45 (miehet, teho), hinta 75 €
12.00 – 12.30, hinta 60 €
15.30 – 16.00, hinta 60 €
18.00 – 18.30, hinta 67,5 €
18.45 – 19.15, hinta 67,5 €

Keskiviikko

10.45 – 11.15, hinta 60 €
11.30 – 12.00, hinta 60 €
13.15 – 14.00 (teho), hinta 75 €
14.15 – 15.00 (teho), hinta 75 €

Torstai

10.50 – 11.35 (teho), hinta 75 €
15.15 – 15.45, hinta 60 €
15.50 – 16.20, hinta 60 €
16.30 – 17.15 (teho, yleisavustaja mukana), hinta 82,5 €

Perjantai

10.45 – 11.15, hinta 60 €
11.30 – 12.00, hinta 60 €
12.15 – 13.00 (teho), hinta 75 €
13.15 – 14.00 (teho), hinta 75 €

KUNTOSALI IMPIVAARA

Yhdistyksellä vakiovuorot tilauskuntosali Männistössä, Uimahallinpolku 4, 3 krs.

Kausi 3.9.–13.12. 37,50 €/kausi.

Ma 3.9. – 10.12. klo 15.30 – 16.30

Ti 4.9. – 11.12. klo 11.00 – 12.00

Ti 4.9. – 11.12. klo 12.00 – 13.00

To 6.9. – 13.12. klo 12.30 – 13.30 (ei 6.12.)

To 6.9. – 13.12. klo 13.30 – 14.30, (ei 6.12.)

KUNTOSALI RUUSUKORTTELI

Ke 5.9.–12.12. klo 16–17.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B. Vuoro on maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Yhdistyksen vapaaehtoinen ohjaaja paikalla.

ESTEETÖN KUNTOSALI KAARINAN VISIITTI

Ma 27.8. alkaen klo 17–18, Rantayrttikatu 1. Hinta visiittikortilla kaarinalaisille 35 €, muille 40 €. Visiittikortin saa kaupungin yhteispalvelupisteestä, Lautakunnankatu 4, Kaarina.

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA

Ma 17.9.–19.11. klo 16–17, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B.
40 €/kausi (10 kertaa). Ohjaaja Sirpa Rönkkönen.

VIRE-LAVIS

Pe 5.10.–2.11. klo 13–14 Vire-Lavis yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9. 25 €/5 kertaa. Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Vire-Lavis-tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen.

KAARINAN NIVELKERHON NIVELKÄVELYT

Ti 25.9. Syksyn ensimmäinen nivelkävely järjestetään Järvelän kosteikolla klo 16.30. Syksyn muut kävelykerrat ovat 23.10. ja 27.11. Näiden paikka ilmoitetaan myöhemmin.

RAISION NIVELKERHON SAUVAKÄVELYT

Viikoittainen sauvakävely Raisiossa joka keskiviikko 5.9. alkaen. Lähtö klo 10 Tasalan aukiolta. Ryhmät hitaille ja nopeille. Tiedustelut p. 0400 573 846. Seuraa ilmoittelua Rannikkoseudussa.

LAJIKOKEILUT

Eivät vaadi jäsenyyttä!

Ti 11.9. tutustuminen Unelmien kannakseen sekä ulkoliikuntavälineisiin Urheilupuistossa, Betanankatu 12 a, klo 15.30–16.30. Paikan päällä on ohjaaja. Ei ennakoilmoittautumista. Mukaan ulkoliikuntavarusteet sekä vesipullo.

Pe 14.9. Vire-Laviksen lajikokeilu klo 13 yhdistyksen tiloissa. Mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Ohjaaja Sirpa Rönkkönen. Kokeilun hinta on 5 €. Ilmoittautumiset toimistolle ma 10.9. mennessä.

To 4.10. klo 14.30–15.30 HotYinYoga lajikokeilu Oasis Pilates & Yoga studiolla, Kerttulinkatu 1 A. Lajikokeilun hinta on 8 € ja se maksetaan studiolle. Ohjaajana toimii fysioterapeutti ja joogaohjaaja Erna Kasterinne. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa. ilmoittautumiset toimistolle 26.9. mennessä. HotYinYogassa rentoutetaan kehoa 30 asteen lämmössä. Tunti on kehoa sekä mieltä rauhoittava ja jooga-asennoissa viivytään pitkään. Varaa mukaan sisäliikuntavarusteiden lisäksi vesipullo ja pyyhe.

Tämän oppaan on koontanut:



TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, Turku
044 744 7085
www.tule.fi

