

# TULE-TIETOKESKUS

## JOULUKUU 2021



*Joulukuun teemapäivät toteutetaan etäyhteydellä tai TULE-tietokeskuksessa.*

*Etäyhteydellä toteutettaviin teemapäiviin voit osallistua osoitteessa <https://zoom.us/j/96368698222> tai oheisella QR-koodilla.*

- Ke 1.12.** klo 12.00 Kipeän niskan liikeharjoitteet (n. 20 min) **TULE-tietokeskuksessa**
- To 2.12.** klo 10-15 Mittauspäivä **TULE-tietokeskuksessa**
- Ke 8.12.** klo 12.00 Nivelrikko ja lihasvoimaharjoittelu –miniluento  
**TULE-tietokeskuksessa**  
klo 17.00 Nivelrikko ja lihasvoimaharjoittelu –miniluento  
**Etäyhteydellä**
- Ma 13.12.** klo 12.00 Kipeän olkapään keppiharjoitteet (n. 20 min)  
**Etäyhteydellä**
- To 16.12.** klo 12.00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min) **TULE-tietokeskuksessa**
- Ti 21.12.** klo 10-15 Glögitarjoilu **TULE-tietokeskuksessa**

***FYSIOTERAPEUTTI TAVATTAVISSA AUKIOLOAIKONA MAKSUTTOMASTI!***

Keskiviikkona 22.12.2021 suljemme klo 15 ja olemme joulutauolla 3.1.2022 asti.

Päivitetty 25.11.2021. Pidätämme oikeuden muutoksiin.



TULE-tietokeskus  
Humalistonkatu 10, Turku  
044 744 7085  
[www.tule.fi](http://www.tule.fi)

**Aukioloajat:**  
Ma, ti & to klo 10-15  
Ke klo 11-18

