



**TURUN SEUDUN TULE-
YHDISTYSTEN
LIIKUNTATARJONTA
KEVÄÄLLÄ 2023**



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

Ota yhteyttä ja kysy lisää!

- ❖ Reumayhdistys: info@turunreumayhdistys.fi | 045 2670404
- ❖ Selkäyhdistys: toimisto@turunselkayhdistys.fi | 040 525 1739
- ❖ Nivelyhdistys: toimisto@nivelposti.fi | 040 351 3833
- ❖ Luustoyhdistys: meikku.pohjola@gmail.com | 040 755 3035

LIIKUTAAN TURVALLISESTI

Elämme edelleen korona-aikaa. Jokaisen tulee osaltaan huolehtia siitä, että liikuntatoimintaa voidaan jatkaa turvallisesti kaikkien osallistujien parhaaksi. Tule liikkumaan vain, kun olet terve. Jos sinulla on nuhaa, yskää tai kuumetta, hoida itsesi kuntoon ennen osallistumista. Huolehdi myös käsihygieniasta. Kädet tulee pestä tullessa ja lähtiessä. Jos yskittää yski hihaan tai kertakäyttönenäliinaan. Ohjaajan lisäksi jokaisella on vastuu oman itsensä ja muiden ryhmäläisten hyvinvoinnista.

Turun Seudun Selkähdistyksen liikuntatarjonta keväällä 2023.

Seuraa myös kotisivuja www.turunselkayhdistys.fi

SELKÄRYHMÄT

Selkärühmät kokoontuvat Ruusukorttelissa, os. Puistokatu 11, Turku.

| | | |
|---------------------|-----------|--------------------|
| Maanantaisin | klo 16.45 | ajalla 9.1.–15.5. |
| Maanantaisin | klo 17.30 | ajalla 9.1.–15.5. |
| Maanantaisin | klo 18.30 | ajalla 9.1.–15.5. |
| Tiistaisin | klo 15.30 | ajalla 10.1.–16.5. |

Ilmoittautumiset ohjaajalle paikan päällä.

Osallistumismaksu on 5 €/kerta.

Jäsenet voivat ostaa edullisia kymmenen kerran lippuvihkoja ohjaajilta 45 €/10 kertaa.

Ohjaajina ovat maanantaisin ft Jaana Siipola ja tiistaisin ft Maiju Isotahdon.

Otathan liikuntaryhmään oman jumppamaton mukaan.

Kaikki ryhmät ovat ns. sekaryhmiä, siis miehet ja naiset mukaan!

VESIVOIMISTELUT

Vesivoimisteluryhmät kokoontuvat Ruusukorttelissa, os. Puistokatu 11, Turku.

| | | |
|---------------------|--------------------|--------------------------------|
| Maanantaisin | klo 17.30 (45 min) | ajalla 9.1.–24.4. (ei 10.4.) |
| Torstaisin | klo 17.30 (45 min) | ajalla 12.1. – 27.4. (ei 6.4.) |

Ilmoittautumiset puh. 040 527 3630.

Osallistumismaksu on jäseniltä 95 € ja muilta 125 €.

Ohjaajina ovat maanantaisin naprapaatti Valtteri Tammi ja torstaisin ft Sanna Niemi.



Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Ilmoittautuminen ryhmiin Nivelyhdistyksen toimistolle sekä tarkempia tietoja ryhmistä ja vuoroista, toimisto@nivelposti.fi tai puh. 040 351 3833.

Kaikkiin liikuntaryhmiin, joissa on tilaa, voi ilmoittautua mukaan myös kesken kauden.

Liikuntaryhmät ovat avoimia myös ei-jäsenille, Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksissa järjestettävissä ryhmissä osallistumismaksu on sama kaikille. Muissa ryhmissä osallistumismaksu per ryhmä on 20 € suurempi kuin Turun Seudun Nivelyhdistyksen tai jonkun muun Turun seudun TULE-yhdistyksen jäsenille.

Lajikokeiluissa osallistumismaksu on sama kaikille.

ASAHI

Ma 23.1.–3.4. klo 17.15–18.00, Vaparin discotila, Kynnäräkatu 3, Kaarina.
Hinta 50€/yhdistyksen jäsenet, 70 € muut (10 kertaa). Ohjaajana Risto Lehto.

FASCIAMETHOD

FasciaMethod -liikkuvuus
Ke 8.2.–12.4.2023 klo 16.45–17.45. Hinta 60 € (10 kertaa)

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa, Puistokatu 11 B.
Ohjaajana Hanna Pihlajamaa.

KUNTOSALI IMPIVAARA

Yhdistyksellä vakiovuorot tilauskuntosali Männistöässä, Uimahallinpolku 4, 3 krs.
Kevätkausi 10.2.–25.5.2023. Hinta 39 € (19–20 kertaa). HUOM! Osallistumismaksuun ei sisälly uintilippua. Ryhmät kokoontuvat 10 minuuttia ennen tunnin alkua kassan edessä, missä vapaaehtoinen jakaa rannekkeet.

Ti klo 11.00–12.00

Ti klo 12.00–13.00

To klo 12.30–13.30

To klo 13.30–14.30

RUUSUKORTTELIN KUNTOSALI

Maanantaisin 9.1.–22.5. (18 kertaa) klo 16.00–17.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa, Puistokatu 11 B. Kuntosali on osallistujille maksuton. Yhdistyksen vapaaehtoinen ohjaaja paikalla. Ei ennakoilmoittautumista.

LEHMUSVALKAMAN KUNTOSALI

Tiistaisin 10.1.–23.5. (19 kertaa) 17.30–19.00 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7, Turku. Osallistujille on maksuton. Yhdistyksen vapaaehtoinen ohjaaja paikalla. Ei ennakoilmoittautumista.

ESTEETÖN KUNTOSALI VISIITTI

Turun Seudun Nivelyhdistyksen ja Turun seudun Reumayhdistyksen yhteinen vuoro on **maanantaisin** klo 16.30–18.00, Rantayrttikatu 1, Kaarina.
Ryhmän kesto 9.1.–22.5. (18 kertaa).

Kuntosalille tarvitetset Visiittikortin.

Hinta: Visiittikortilla; kaarinalaiset 35 € / muut 40 €. Visiittikortin voi ostaa Kaarinan kaupungin palvelupisteestä, Lautakunnankatu 4, Kaarina.

ÄIJÄJOOGA

Ma 6.2.–17.4. (varakerta 24.4.) klo 12.30–13.30, (10 kertaa/ 60 €) Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, iso sali katutasossa, Karviaiskatu 7.

Ohjaajana joogaohjaaja, A-valmentaja ja koulutettu hieroja Heikki Vuorila.

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA

Lavis perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon, jossa liikutaan yksin.

Ma 13.2.–3.4. klo 15.00–16.00, Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa, Puistokatu 11B. Hinta 50 € (8 kertaa). Ohjaajana Riitta Lindroos.

NIVELJOOGA TURUSSA

Ma 6.2.–17.4. (varakerta 24.4.) klo 11.00–12.00, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7. Hinta 60 € (10 kertaa). Ohjaajana joogaohjaaja, A-valmentaja ja koulutettu hieroja Heikki Vuorila.

NIVELJOOGA NAANTALISSA

Ma 6.2.–17.4. (varakerta 24.4.) klo 15–16. Kesti-Maaria, Maariankatu 2, Naantali. Hinta 60 € (10 kertaa)
Huom! myös Naantalin Reumayhdistyksen jäsenet voivat osallistua jäsenhintaan. Ohjaajana joogaohjaaja, A-valmentaja ja koulutettu hieroja Heikki Vuorila.

LAJIKOKEILUT

Ma 17.4. klo 15–15.45
Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen liikuntasali, Puistokatu 11.
Maksuton, mukaan mahtuu 20 osallistujaa.

Varaa paikkasi ottamalla yhteyttä toimistoon (p. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi.) tai verkossa www.nivelposti.fi/lajikokeilut/

ALLASJUMPPA / ULPUKKA, RAISIO

Paikka: Uintikeskus Ulpukka, Eeronkuja 5, Raisio

Aika: maanantaisin

1. ryhmä klo 14.00–14.45
2. ryhmä klo 14.45–15.30

Kevätkausi 2023: 9.1.–24.4.2023 (15 kertaa)

Hinta jäsenille ja Turun seudun tule-yhdistysten jäsenille: 75 € + Ulpuukan normaali sisäänpääsymaksu. Muille hintaan lisätään 20 €/ryhmä.

Viiden kerran kortti yhdistyksen jäsenille: 35 € (ei sisällä Ulpuukan normaalia sisäänpääsymaksua)
Kortin voi ostaa yhdistyksen toimistolta ja se on voimassa 12 kk ostopäivästä.



ALLASJUMPPA/VERKAHOVI

Paikka: Verkahovin allastila (Verkatehtaankatu 4), altaan syvyys 133 cm (tasapohja), altaaseen kulku rappusia (kaide on), ei luiskaa

Kevätkausi 2023: 9.1.-28.2. (7-8 kertaa ryhmästä riippuen)

Hinnat jäsenille ja Turun seudun tule-yhdistysten tai muiden kumppanijärjestöjen jäsenille:

Päivä 30min 36,80 €/kevätkausi

Päivä 45min 44,80 €/kevätkausi

Ilta 30min 40,80 €/kevätkausi

Ilta 45min 48,80 €/kevätkausi

Ilta-ryhmiä ovat klo 16 jälkeen alkavat ryhmät. Maanantain ja tiistain ryhmät 8 kertaa. Keskiviikon, torstain ja perjantain ryhmät 7 kertaa, mikä huomioidaan osallistumismaksussa. Muille hintaan lisätään 10 €/ryhmä, poikkeukset on mainittu aina kyseisen ryhmän kohdalla.

RYHMÄT

Ma klo 12.15–12.45

Ma klo 18.45–19.15 (Jäsenhintaa myös Turun Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenille)

Ti klo 11.00–11.45 (Ryhmä vain miehille. Muut ryhmät ovat sekaryhmiä.)

Ti klo 15.30–16.00

Ti klo 18.00–18.45 (45 min, jäsenhintaa myös Turun Seudun Hengitysyhdistyksen ja Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen jäsenille)

Ke klo 10.45–11.15

Ke klo 11.30–12.00

Ke klo 13.15–14.00 (45 min)

Ke klo 14.15–15.00 (45 min)

To klo 10.50–11.35 (45 min)

To klo 15.15–15.45

To klo 15.50–16.20

To klo 16.30–17.15 (45 min, mukana yleisavustaja. Jäsenhintaa myös Turun Seudun Kehitysvammaisten tuki ry:n jäsenille)

Pe klo 10.45–11.15

Pe klo 11.30–12.15 (45 min)

Kymppikortti yhdistyksen jäsenille – uusia kymppikortteja ei myydä keväälle 2023, voimassa olevat kortit voi edelleen käyttää ryhmissä, joissa on tilaa.

Uudet allasjumpparyhmät 1.3. alkaen – ilmoittautuminen on auki

Allasjumppien hintataso pysyy samanlaisena kuin tähänkin asti.
Tarkat osallistumismaksut julkaistaan 1.2. mennessä, kun kaikki ryhmät on saatu vahvistettua.

Osallistumismaksuja voit tiedustella toimistolta ja ne ilmoitetaan myös sähköisessä uutiskirjeessä.

ALLASJUMPPARYHMÄT 1.3. ALKAEN

CARIBIA

Ti 7.3.–30.5.
(13 kertaa) klo 18.00–18.45.

Kylpylähotelli Caribia, Kongressikuja 1.

LEHMUSVALKAMAN HYVINVOINTIKESKUS

Ke ja pe 1.3.–26.5. (12–13 kertaa ryhmästä riippuen).

Ke
klo 9.30–10.00 (30 min)
klo 10.15–11.00 (45 min)

Pe
klo 9.30–10.15 (45 min)
klo 10.30–11.00 (30 min)

PETRELIUS

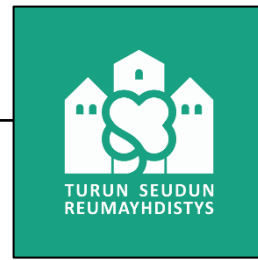
Ti 7.3.–30.5. (13 kertaa)
klo 13.15–13.45.

Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2.

RUISSALON KYLPYLÄ

Pe 3.3.–26.5. (12 kertaa, pl. pääsiäinen 7.4.)
klo 11.30.

Ruissalon kylpylä, Ruissalon puistotie 640.



Turun seudun Reumayhdistys ry

Ilmoittautuminen kaikkiin ryhmiin;
info@turunreumayhdistys.fi tai 045 267 0404 yhdistyksen toimistoon. Lukukausimaksut maksetaan yhdistyksen tilille, tarkemmat tiedot ilmoittautumisen yhteydessä. Mikäli keskeytät käynnit kesken lukukauden, lukukausimaksua tai sen osaa ei palauteta. Seuraa yhdistyksen verkko-, Facebook- ja Instagram- sivuja sekä Turun Sanomien yhdistykset -palstaa.

SELKÄ-, KEHONHALLINTA- JA VENYTTELYJUMPPA

Tiistaisin klo 17.30 Ruusukorttelin liikuntasalissa, Puistokatu 11.
10.1. alkaen.

Ohjaajana: fysioterapeutti Ella Toiminen.
Ryhmävastaava: Heikki Vuori, 040 538 3828.

HUOM! OMA JUMPPAMATTO MUKAAN!
Lukukausimaksu 75 € / 15 x

VESIVOIMISTELUT

Caribia, Ma 9.1. alkaen, klo 14.00.

Petreliuksen uimahalli, Ke 11.1. alkaen, klo 13.00.

Ruusukorttelin vesivoimistelu, To 12.1. alkaen, klo 15.15.

Ryhmävastaava Katja Lehto, puh. 040 562 2374. Lukukausimaksu 85 € / 15 kertaa.

MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTARYHMÄ

Matalan kynnyksen liikuntaryhmässä liikutaan seisten, rauhallisesti, yksinkertaisin liikkein, hengityksen ja kehon kannattelemina. Tarkoituksena on saavuttaa mukavan, helpon liikunnan avulla hyvä olo ja mieli. Tähän ryhmään ei ole osallistumiskynnystä! Ohjaajana toimii Minna Kuusisto.

Ryhmä kokoontuu 10 kertaa **tiistaisin** klo 18.45–19.30, alkaen 17.1.

Paikka: Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen liikuntasali, Puistokatu 11
Hinta: 60 € / 10 kertaa

ESTEETÖN KUNTOSALI VISIITTI KAARINASSA

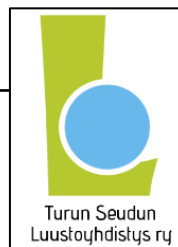
Maanantaisin klo 16.30–18.00, Rantayrttikatu 1, Kaarina.

Ennakoilmoittautumiset ja lisätiedot: Johanna Helin, 040 513 6616,
jasesasiat@turunreumayhdistys.fi.

Visiittikortilla: kaarinalaiset 35€ / muut 40€. Visiittikortin voi ostaa Kaarinan kaupungin palvelupisteestä, Lautakunnankatu 4, Kaarina. Visiittikortti oikeuttaa määrättömään kuntosalin käyttöön.

Ryhmä toteutetaan yhdessä Turun Seudun Nivelyhdistyksen kanssa.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry



KUNTOSALIVUOROT

Ruusukorttelissa, Puistokatu 11.Turku.
11.1. alkaen – 31.5. asti.

Keskiviikkoisin klo 17.00–18.30
Torstaisin klo 16.00–17.30

Laitteita käytetään omatoimisesti. Liikuntasalin pukuhuoneessa voi vaihtaa vaatteet. Yhdistyksen vertainen on paikalla. Ruusukorttelissa on maskisuositus. Desinfioidaan kädet ja käytön jälkeen myös laitteen kädensijat. Tulethan terveenä paikalle. Kuntosalivuorot ovat maksuttomat.

Tämän oppaan on
koonnut:



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

