

# KESÄ-ELOKUU 2024 | TEEMAPÄIVÄT TULE-TIETOKESKUS

Teemapäiviin voit osallistua TULE-tietokeskuksen tiloissa tai etäyhteydellä  
<https://us06web.zoom.us/j/83389461157>

Teemapäivät pitää TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti ellei toisin mainita

**Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!**

## KESÄKUU

- Ke 5.6.** klo 12.00 Jalkaterän ja nilkan alueen harjoitteita  
-toiminnallinen tietoisuus
- klo 18.00 Jalkaterän ja nilkan alueen harjoitteita  
-toiminnallinen tietoisuus,  
*osallistuminen vain etäyhteydellä!*
- To 6.6.** klo 12.00 Penkkiurheilijan taukojumppa
- Ti 11.6.** klo 10-15 TULE-terveyden mittauspäivä,  
*osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!*
- Ke 12.6.** klo 17.00 Palautuminen lomalla -miniluento
- Ti 18.6.** klo 12.00 Ämpärillä jumpaksi – vinkkejä mökillä harjoitteluun

TULE-tietokeskus on kesällä suljettu  
21.6.-28.7.2024  
Toivotamme aurinkoista ja liikunnallista kesää!

## ELOKUU

- Ke 7.8.** klo 12.00 Vahvistavia harjoitteita oman kehon painolla  
-toiminnallinen tietoisuus
- To 8.8.** klo 12.00 Koko kehon venyttely -toiminnallinen tietoisuus
- Ti 13.8.** klo 12.00 Keinoja parempaan uneen -miniluento
- Ti 20.8.** klo 10-15 TULE-terveyden mittauspäivä,  
*osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!*
- Ke 21.8.** klo 18.00 Hyvinvoiva toimistotyöntekijä  
-toiminnallinen tietoisuus,  
*osallistuminen vain etäyhteydellä!*
- Ti 27.8.** klo 12.00 Liikunta tuki- ja liikuntaelinoireiselle -miniluento
- To 29.8.** klo 12.00 Selkäkipu ja liikunta -miniluento



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  
\* Muina aikoina sopimuksen  
mukaan