

VARAA PAIKKASI

Ota yhteyttä haluamasi ryhmän järjestäjään ja ilmoittaudu mukaan liikkumaan!

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

c/o TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, Turku
040 755 3035
turunseudunluustoyhdistys@gmail.com

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Lonttistentie 9 B 15, Turku
040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi
www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi

Turun seudun Reumayhdistys ry

Humalistonkatu 17 A, Turku
045 267 0404
info@turunreumayhdistys.fi
www.turunreumayhdistys.fi

Turun Seudun Selkäyhdistys ry

c/o TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, Turku
040 525 1739
toimisto@turunselkayhdistys.fi
www.turunselkayhdistys.fi

Esitteen on julkaissut TULE-tietokeskus



2025

kevätkausi

RYHMÄLIIKUNTA

Tule-yhdistysten ryhmäliikuntatunnit tarjoavat koko keholle monipuolista liikettä huomioiden mahdolliset rajoitteet tuki- ja liikuntaelimistön terveydessä.

Kuulumalla yhteen tule-yhdistyksistä voit osallistua kaikkien tule-yhdistysten ryhmiin jäsenhintaan.

Mukaan voit tulla myös kesken kauden, mikäli ryhmässä on tilaa.



Turun Seudun Luustoyhdistys ry
Turun Seudun Nivelyhdistys ry
Turun seudun Reumayhdistys ry
Turun Seudun Selkäyhdistys ry

MAANANTAI

klo 11.00-12.00, **JOOGA**

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tilat, Skanssi
20.1.-5.5.2025 (ei 21.4.), 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 12.15-13.15, **ÄIJÄJOOGA**

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tilat, Skanssi
20.1.-5.5.2025 (ei 21.4.), 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 15.00-16.00, **FASCIA-KEHONHUOLTO**

Kesti-Maaria, Naantali
20.1.-5.5.2025, 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 15.15-16.15, **ITÄMAINEN TANSSI**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
20.1.-12.5.2025 (ei 17.2. & 21.4.), 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 16.45-17.30, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
13.1.-12.5.2025, 6 €/krt
Turun Seudun Selkäyhdistys ry

klo 17.00-17.45, **ASAHI**

Valkeavuoren liikuntahalli, Kaarina
20.1.-5.5.2025 (ei 21.4.), 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 17.30-18.15, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
13.1.-12.5.2025, 6 €/krt
Turun Seudun Selkäyhdistys ry

klo 18.30-19.15, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
13.1.-12.5.2025, 6 €/krt
Turun Seudun Selkäyhdistys ry

TIISTAI

klo 15.10-15.55, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
7.1.-13.5.2025, 6 €/krt
Turun Seudun Selkäyhdistys ry

klo 17.00-17.45, **PILATES**

Runosmäen monitoimitalo Riimi
21.1.-6.5.2025 (ei 4.3.), 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 17.30-18.30, **SELKÄ-,
KEHONHALLINTA- JA
VENYTTELYJUMPPA**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
7.1.-15.4.2025, 80 €
Turun seudun Reumayhdistys ry

KESKIVIIKKO

klo 15.30-16.15, **ASAHI**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
22.1.-7.5.2025 (ei 30.4.), 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 16.45-17.45, **FASCIAMETHOD**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
22.1.-7.5.2025 (ei 30.4.), 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

TORSTAI

klo 14.45-15.30, **PILATES**

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
30.1.-22.5.2025 (ei 6.3. & 1.5.), 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

