

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
050 074 0025
toimisto@turunselkayhdistys.fi
www.turunselkayhdistys.fi

Esitteen on julkaissut TULE-tietokeskus



2026

syyskausi

KUNTOSALI- VUOROT

Tule-yhdistysten kuntosalivuorot tarjoavat koko keholle monipuolista liikettä.

Kuntosalivuorot ovat omatoimivuoroja, joissa on yhdistyksen vapaaehtoinen toimija vertaisliikkumassa.

Kuulumalla yhteen tule-yhdistyksistä voit osallistua kaikkiin tule-yhdistysten liikuntaryhmiin. Osa ryhmistä on maksuttomia.

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

Kuntosalivuorot Impivaaran uimahallissa käynnistyvät, kun Impivaaran uimahallin remontti valmistuu.



MAANANTAI

klo 13.00-14.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
31.8.-7.12.2026

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 13.30-14.30, Folkhälsan, Luolavuorentie
31.8.-7.12.2026, 67,50 €

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 16.30-18.00, Visiitti, Kaarina
7.9.-7.12.2026, rannekemaksu
Turun seudun Reumayhdistys ry &
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

TIISTAI

klo 17.15-18.15, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
1.9.-8.12.2026

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 18.15-19.15, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
1.9.-8.12.2026

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

KESKIVIikko

klo 16.00-17.30, Ruusukorttelin
hyvinvointikeskus

2.9.-2.12.2026

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

klo 18.00-19.00, Lehmusvalkaman
hyvinvointikeskus

2.9.-9.12.2026

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

TORSTAI

klo 11.00-12.00, Folkhälsan, Luolavuorentie
3.9.-10.12.2026, 67,50 €

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 12.00-13.00, Folkhälsan, Luolavuorentie
3.9.-10.12.2026, 67,50 €

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 13.00-14.00, Folkhälsan, Luolavuorentie
3.9.-10.12.2026, 67,50 €

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 16.00-17.30, Ruusukorttelin
hyvinvointikeskus

3.9.-3.12.2026

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

Tule-yhdistysten käyttämällä kuntosaleilla on käytössä HUR-paineilmalaitteet muiden kuntosalilaitteiden ja vapaiden painojen lisäksi.

HUR-laitteet mahdollistavat turvallisemman harjoittelun vähentämällä niveliin ja tukikudoksiin kohdistuvaa kuormitusta.

Paineilmatekniikkaan perustuvat HUR-laitteet ovat turvallisia ja helppokäyttöisiä ja soveltuvat lähes jokaiselle käyttäjälle.