

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

RYHMÄLIIKUNTA

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

Kuulumalla yhteen tule-yhdistyksistä voit osallistua kaikkiin tule-yhdistysten liikuntaryhmiin.

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 10.45–11.45, **JOOGA**

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tilat, Skanssi
31.8.–7.12.2026, 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 12.00–13.00, **ÄIJÄJOOGA**

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tilat, Skanssi
31.8.–7.12.2026, 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

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

Kesti-Maaria, Naantali
31.8.–7.12.2026, 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 15.15–16.15, **ITÄMAINEN TANSSI**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
14.9.–7.12.2026 (ei 12.10.), 75,60 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 16.45–17.30, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
14.9.–14.12.2026, 6 €/krt
Turun Seudun Selkähdistys ry

klo 17.00–18.00, **FASCIAMETHOD**

Valkeavuoren liikuntahallin pieni sali, Kaarina
31.8.–7.12.2026, 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 17.30–18.15, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
14.9.–14.12.2026, 6 €/krt
Turun Seudun Selkähdistys ry

klo 18.30–19.15, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
14.9.–14.12.2026, 6 €/krt
Turun Seudun Selkähdistys ry

TIISTAI

klo 15.30–16.15, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
15.9.–15.12.2026, 6 €/krt
Turun Seudun Selkähdistys ry

klo 17.00–17.45, **PILATES**

Runosmäen monitoimitalo Riimi
1.9.–8.12.2026, 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 17.30–18.30, **SELKÄ-,**

KEHONHALLINTA- JA
VENYTTELYJUMPPA

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
1.9.–8.12.2026, 85 €
Turun seudun Reumayhdistys ry

KESKIVIIKKO

klo 14.00–14.45, **PILATES**

Tasalanaukion liikuntatila, Raisio
2.9.–9.12.2026, 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 15.30–16.15, **ASAHI**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
2.9.–9.12.2026, 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 16.45–17.45, **FASCIAMETHOD**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
2.9.–9.12.2026, 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry



TORSTAI

klo 14.00–15.30, **TAIJI**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
3.9.–10.12.2026, 30 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 14.45–15.30, **PILATES**

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
3.9.–10.12.2026, 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry



Pidätämme oikeuden muutoksiin.