

Soveltavaa liikuntaa Kaarinassa, kevät 2024

Tähän esitteeseen on koottu Kaarinan alueen liikuntaryhmiä aikuisille ja ikääntyneille. Ryhmät sopivat niin normaalikuntoisille kuin toimintakyvyltään heikentyneille, tahdin ollessa kevyehkö. Harjoitukset sovelletaan kunkin toimintakykyä tukeviksi, joten ryhmissä koetaan onnistumisen elämyksiä.

Henkilökohtaisen avustajan voi ottaa mukaan ryhmiin saattajakortilla tai EU:n vammaiskortilla. Oma apuväline tai tuoli voi olla apuna/tukena ryhmissä.

Kevätkausi 8.1.-26.4.2024 (ei viikolla 8)

Tupasvillan palvelutalossa, Hepojoentie 7, Piikkiö

- Tuolijumppa / Tuoli tukena -jumppa
maanantaisin klo 15-16 (ei 19.2. & 1.4.), ohjaaja Petteri Laakko

Vaparissa, Kyynäräkatu 3, Kaarina

- Tuolijooga tiistaisin klo 11.30-12.30 (ei 20.2.), ohjaaja Leena Hakala
- Voima- ja tasapainoryhmä liikkumisapuvälineen käyttäjille, keskiviikkoisin klo 10.30-11.30, keskitilassa (ei 31.1. & 21.2.), ohjaaja Petteri Laakko
- Kevyt jumppa keskiviikkoisin klo 14-15, peilisalissa (ei 21.2.), ohjaaja Elina Mämmi
- VireLavis - Lavatanssijumppa tuoilta ja tuoli tukena, torstaisin klo 9.30-10.15, discotilassa (ei 22.2.), ohjaaja Mia Kettunen

Poikluoman seurakuntatalolla, Poikluomantie 9, Piispanristi

- Tuolijumppa / Tuoli tukena-jumppa
torstaisin klo 11.30-12.30 (ei 22.2.), ohjaaja Elina Mämmi

Palvelutalo Värttinässä, Luhakatu 1, Littoinen

- Tuolijumppa / Tuoli tukena-jumppa
tiistaisin klo 9.40-10.40 (ei 20.2.), ohjaaja Elli Taavitsainen

Hinta 30€/kevät tai 40€/kevät, mikäli käyt useammassa ryhmässä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Uudet ilmoittautujat: soveltavan liikunnan suunnittelija Petteri Laakko, petteri.laakko@kaarina.fi
p. 050 373 2641.

Aikaisemmin ryhmissä käyneet voivat ilmoittautua suoraan palvelupisteelle.

Maksut palvelupisteisiin

Palvelupiste Fiskari: Kaarina-talo: Lautakunnankatu 1. p. 02 588 4010

Piikkiön palvelupiste: Hadvalantie 9, p. 02 588 4020