

Tule mukaan liikkumaan Turun Seudun Nivelyhdistyksen ryhmiin! Tarkempia tietoja vuoroista ja vapaista paikoista saat toimistolta, toimisto@nivelposti.fi , p. 040 351 3833.

Osallistuminen liikuntaryhmiin edellyttää jonkun tule-yhdistyksen (Turun Seudun Selkäyhdistys, Turun Seudun Luustoyhdistys, Turun Seudun Nivelyhdistys, Turun seudun Reumayhdistys) jäsenyyttä. Lajikokeilut eivät vaadi jäsenyyttä. Huom! Syksyn jälkeen jumpat jatkuvat keväällä heti viikolla 2.

Asahi/lihasvenyttelyjumppa

Ke 12.9.–14.11. klo 17–17.45, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B. Hinta 40 €/10 kertaa. Ohjaajat Paula Paavola ja Sari Tuomi.

Esteetön kuntosali Kaarinan visiitti

Ma 27.8. alkaen klo 17–18, Rantayrttikatu 1. Hinta visiittikortilla kaarinalaisille 35 €, muille 40 €. Visiittikortin saa kaupungin yhteispalvelupisteestä, Lautakunnankatu 4, Kaarina.

Kaarinan Nivelkerhon nivelkävelyt

Ti 25.9. Syksyn ensimmäinen nivelkävely järjestetään Järvelän kosteikolla klo 16.30. Syksyn muut kävelykerrat ovat 23.10. ja 27.11. Näiden paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Kuntosali Hulvela

Pe 27.8. alkaen klo 13–14, Hulvelankatu 20, Raisio. Tarkoitettu raisiolaisille Nivelyhdistyksen jäsenille. Hulvelasta voi hankkia itselleen älyrannekkeen, jolla laitteet toimivat. Rannekkeen hinta on 10 €, josta 5 € on panttimaksua.

Kuntosali Impivaara

Yhdistyksellä vakiovuorot tilauskuntosali Männistössä, Uimahallinpolku 4, 3 krs. Kausi 3.9.–13.12. 37,50 €/kausi.

Ma 3.9. – 10.12. klo 15.30 – 16.30
Ti 4.9. – 11.12. klo 11.00 – 12.00
Ti 4.9. – 11.12. klo 12.00 – 13.00
To 6.9. – 13.12. klo 12.30 – 13.30 (ei 6.12.)
To 6.9. – 13.12. klo 13.30 – 14.30, (ei 6.12.)

Kuntosali Ruusukortteli

Ke 5.9.–12.12. klo 16–17.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B. Vuoro on maksuton, ei ennakoilmoittautumista. Yhdistyksen vapaaehtoinen ohjaaja paikalla.

Lavis-lavatanssijumppa

Ma 17.9.–19.11. klo 16–17, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B. 40 €/kausi (10 kertaa). Ohjaaja Sirpa Rönkkönen.

Mielen & Kehon hyvinvointi

Ti 4.9.–11.12. klo 19.30–20.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B. Kurssi koostuu kolmesta osiosta. Lajit ovat rauhallisia, venyttäviä ja yleistä hyvinvointia lisääviä. Jos osallistut kaikkiin kolmeen, on yhteishinta 75 €. Osiokohtaiset hinnat näkyvät jokaisen lajin alla.

4.9.–2.10. Mindfulness, 25 €/5 kertaa, ohjaaja Paula Juvonen

9.10.–6.11. TimeLessBody, 30 €/5 kertaa, ohjaaja Tiina Holopainen

13.11.–11.12. Fasciamethod, 25 €/5 kertaa, ohjaaja Hanna Pihlajamaa

Niveljooga Turussa

Ma 10.9.–12.11. klo 10–11, Impivaaran Kekkuri-liikuntasali, Uimahallinpolku 4. 60 €/kausi (10 kertaa). Ohjaaja Heikki Vuorila.

Niveljooga ja fysiopilates Naantalissa

Ma 10.9–15.10. klo 15–16 niveljoogaa Naantalin Kesti-Maariassa, Maariankatu 2. 36 €/kausi (6 kertaa). Ohjaaja Heikki Vuorila.

Ma 22.10.–3.12. klo 15–16 fysiopilatesta Naantalin Kesti-Maariassa, Maariankatu 2. 42 €/kausi (7 kertaa). Ohjaaja Paula Paavola.

Pilates-tyyppinen jumppa

Ke 12.9.–14.11. klo 17.45–18.45, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B. 60 €/kausi (10 kertaa). Ohjaajat Paula Paavola ja Sari Tuomi.

Raision Nivelkerhon sauvakävelyt

Viikoittainen sauvakävely Raisiossa joka keskiviikko 5.9. alkaen. Lähtö klo 10 Tasa-lan aukiolta. Ryhmät hitaille ja nopeille. Tiedustelut p. 0400 573 846. Seuraa ilmoittelua Rannikkoseudussa.

Tuolishindo Kaarinassa

Joka toinen keskiviikko (5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.) klo 16.30–17.30 Kaarinan Puntarissa, Pyhän Katariinan tie 7. 48 €/kausi (8 kertaa). Mukaan mahtuu vielä. Ohjaaja Petra Kaukoranta.

Vesijumppa/Raision ulpukka

Syyskausi maanantaisin 3.9.–10.12. klo 14–14.45 ja klo 14.45–15.30, uintikeskus Ulpukka, Eeronkuja 5, Raisio. 60 € + Ulpukan normaali sisäänkäymä.

Vesijumppa/Verkahovi

Syyskausi 3.9.–14.12. Ryhmiä yhteensä 21 ma–pe Verkahovin allastilassa, Verka-tehtaankatu 4. Kauden hinta 60–82,50 € ryhmästä riippuen.

Maanantai

12.15 – 12.45, hinta 60 €

14.15 – 14.45, hinta 60 €

15.00 – 15.45 (teho), hinta 75 €

19.30 – 20.00, hinta 67,5 €

Tiistai

11.00 – 11.45 (miehet, teho), hinta 75 €

12.00 – 12.30, hinta 60 €

15.30 – 16.00, hinta 60 €

18.00 – 18.30, hinta 67,5 €

18.45 – 19.15, hinta 67,5 €

Keskiviikko

10.45 – 11.15, hinta 60 €

11.30 – 12.00, hinta 60 €

13.15 – 14.00 (teho), hinta 75 €

14.15 – 15.00 (teho), hinta 75 €

Torstai

10.50 – 11.35 (teho), hinta 75 €

15.15 – 15.45, hinta 60 €

15.50 – 16.20, hinta 60 €

16.30 – 17.15 (teho, yleisavustaja mukana), hinta 82,5 €

Perjantai

10.45 – 11.15, hinta 60 €

11.30 – 12.00, hinta 60 €

12.15 – 13.00 (teho), hinta 75 €

13.15 – 14.00 (teho), hinta 75 €

Vire-Lavis

Pe 5.10.–2.11. klo 13–14 Vire-Lavis yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9. 25 €/5 kertaa. Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Vire-Lavis-tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen.

Äijäjooga

Ma 10.9.–26.11. klo 12–13, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B. 50 €/kausi (10 kertaa) Ohjaaja Heikki Vuorila.

Lajikokeilut

Ti 11.9. tutustuminen Unelmien kannakseen sekä ulkoliikuntavälineisiin Urheilupuistossa, Betanianskatu 12 a, klo 15.30–16.30. Paikan päällä on ohjaaja. Ei ennakkoilmoittautumista. Mukaan ulkoliikuntavarusteet sekä vesipullo.

Pe 14.9. Vire-Laviksen lajikokeilu klo 13 yhdistyksen tiloissa. Mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Ohjaaja Sirpa Rönkkönen. Kokeilun hinta on 5 €. Ilmoittautumiset toimistolle ma 10.9. mennessä.

To 4.10. klo 14.30–15.30 HotYinYoga lajikokeilu Oasis Pilates & Yoga studiolla, Kerttulinkatu 1 A. Lajikokeilun hinta on 8 € ja se maksetaan studiolle. Ohjaajana toimii fysioterapeutti ja joogaohjaaja Erna Kasterinne. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa. ilmoittautumiset toimistolle 26.9. mennessä. HotYinYogassa rentoutetaan kehoa 30 asteen lämmössä. Tunti on kehoa sekä mieltä rauhoittava

ja jooga-asennoissa viivytään pitkään. Varaa mukaan sisäliikuntavarusteiden lisäksi vesipullo ja pyyhe.