

LIIKUNTATARJOTIN – Terveysliikuntaa Lempäälässä

Tilaisuuden nimi	Tila	Pv	Alkaa	Kesto min.	Maksu/hlö si/kl	
Järjestäjä: Kunnan liikuntapalvelut: Kausi 9.1.-31.5.2012 Anne Nummenpää p. 050 383 9615, Paula Eloranta p. 050 383 9642						
KKI 60+ kuntosali	Hakkarin liikuntahalli	ma	07.30	90	kuntosali-kortti	vertaisohjaaja
Pomppolentis 60+, lajiin jonkin verran tutustuneille	Kuokkalan koulu	ma	9.00	90	0	kimppa
Boccia	Kuokkalan koulu	ma	10.30	90	0	kimppa
Voimistelua istuen	Sääksjärven srk-talo	ma	13.45	45	0	vertaisohjaaja
Höntsylentis 40+, lentopalloon jonkin verran tutustuneille	Moision liikuntahalli	ma	20.00	90	0	vertaisohjaaja
KKI 60+ kuntosali	Hakkarin liikuntahalli	ti	07.30	60	kuntosali-kortti	kimppa
Liikuntarajoitteisten vesivoimistelu	Ehtookoto	ti	10.15	30	70/95€	lähete fys.ter.
Reumajumppa	Kuntoutus/terveyskeskus	ti	12.30	60	2€/krt	Anne Nummenpää
KKI 40+ pehmispomppis, ei vaadi aiempia taitoja	Moision liikuntahalli	ti	16.30	90	0	vertaisohjaaja
KKI 60+ kuntosali	Sääksjärven koulu	ke	15.30	90	kuntosali-kortti	vertaisohjaaja
"Ikkivireät" 70+ kuntosali	Himminnaapuri	ke	15.15	60	0	vertaisohjaaja
Tulppa-kuntosali	Himminnaapuri	ke	16.30	60	0	vertaisohjaaja
Liikuntarajoitteisten kuntosali	Toimelatalo	ke	16.00	60	0	vertaisohjaaja
KKI 60+ kuntosali	Hakkarin liikuntahalli	to	07.30	90	kuntosali-kortti	vertaisohjaaja
Liikuntarajoitteisten vesivoimistelu	Ehtookoto	to	10.30	30	70/95€	lähete fys.ter. Anne Nummenpää
Liikuntarajoitteisten vesivoimistelu	Ehtookoto	to	11.30	30	70/95€	lähete fys.ter. Anne Nummenpää
Painonhallinta/vesivoimistelu	Ehtookoto	to	13.30	45	70/95€	lähete fys.ter. Paula Eloranta
Kirkonmäen kuntosali	Himminnaapuri	to	14.00	60	0	vertaisohjaaja
Omaishoitajat/kuntosali	Himminnaapuri	to	16.00	60	0	vertaisohjaaja
Vapaaehtoiset srk,spr/kuntosali	Himminnaapuri	to	17.00	60	0	vertaisohjaaja
KKI 40+ pehmispomppis	Lempoisten koulu	to	19.30	120	0	vertaisohjaaja
KKI 60+ kuntosali	Hakkarin liikuntahalli	pe	07.30	90	kuntosali-kortti	kimppa
Käsityötupa/kuntosali	Himminnaapuri	pe	12.30	60	0	vertaisohjaaja
KKI 60+ kuntosali	Sääksjärven koulu	pe	15.30	90	kuntosali-kortti	kimppa

Järjestäjänä yhdistykset: Kausi 5.9.-

Kansalliset seniorit, kuntosali	Himminnaapuri	ma	16.30	90	0	Helena Alapoti 040 -565 4817
Hengitysyhdistys, kuntosali	Himminnaapuri	ma	18.00	90	0	Ritva Virola 040-705 2522
Sotilaspojat, kuntosali	Himminnaapuri	ti	16.30	60	0	Erkki Hoppania
Diabetesyhdistys, kuntosali	Himminnaapuri	ti	17.30	120	0	Erkki Hoppania 040-515 8600
Reumayhdistys, jumppa	Terveyskeskus	ti	12.30	60	2€/krt	Anne Nummenpää
Reumayhdistys, vesivoimistelu	Kuljetus Apilaan	parill su	lähtö 11.50	Linja- autoa sema	ennakkoil moittautu minen	Jukka Virtanen 0400 737178
Eläkeliitto, kuntosali	Himminnaapuri	ke	17.30	60	0	Seija Salminen 050-5182455
SRK, kuntosali	Himminnaapuri	ke	18.45	75	0	Irene Kettunen
Hengitysyhdistys, kuntosali	Toimelatalo	to	16.00	90	0	Jaana Kettunen 040-574 5731
Reumayhdistys, kuntosali	Himminnaapuri	to	18.15	60	0	Riitta Lamppu 040-1840540
Diabetesyhdistys, liikettä pohkeisiin	Moision liikuntahalli	to	17.00	75		Anne Nummenpää
Afasiayhdistys/parkinson vesivoimistelu	Ehtookoto	pe	8.30	45	2€/krt	Paula Eloranta
Kansalliset seniorit, kuntosali	Himminnaapuri	pe	15.45	75	0	Helena Alapoti 040 -565 4817
Sydänyhdistys, kuntosali	Himminnaapuri	pe	17.15	90	0	Aitomaa Pekka 040-7213550

Järjestäjä: Ehtookoto, puh. 050 386 3395 Kausi 9.1.–15.6.2012 22 käyntikertaa
Ensisijaisesti lempääläisille eläkeläisille

Seniorikuntosali (alkuverryttely, opastettu laiteharjoittelu, venyttely/rentoutus)		ti	14.00	90	110 €	
		ke	7.30	90		
		pe	12.15	90		
Vesijumppa naiset (sis. ohjattu vesivoimistelu ja sauna)		ma	14.30	30	132 €	
		to	8.40	30		
Kuntosali/vesijumppa (alkuverryttely, opastettu laiteharjoittelu, vesivoimistelu ja sauna)	miehet	ma	12.15	90	165 €	
	sekaryhmä	ma	14.00	90		
	naiset	ti	8.20	90		
	naiset	ti	12.15	90		
	naiset	to	8.20	90		
	sekaryhmä	to	10.00	90		
	sekaryhmä	pe	8.20	90		

Järjestäjä: Lempäälä-opisto, p. 040 133 7372

Venyttely	Kuljun koulu	ma	19.15	75	24/27	Anna-Mari Lod
Joogan jatkoryhmä	Sääksjärven koulun vanha sali	ma	20.00	90	31/34	Marja-Leena Piippo
Seniorivenyttely	Lempäälän	ti	9.15	60	21/22	Paula Eloranta

	seurakuntatalo					
Rivitanssin alkeet	Kuljun työväentalo	ti	11.00	75	21/22	Tuija Karppinen
Shindo	Lempäälän terv.keskus fysioterapia	ti	15.00	90	31/34	Marjo Cotroneo
Kehonhuolto	Lempoisten koulu	ti	17.00	90	31/34	Marjo Cotroneo
Senioritanssi	Kuljun työväentalo	ke	10.00	90	31/34	Anne Nummenpää
Miesten ryhtiliike 3 KKI 30+ ja 40+	Kanavan koulu	ke	12.15	75		Riikka Reini
Tuolivenyttely, Nurmi	Nurmen rukoushuone	ke	14.30	60	15/17	Anna-Mari Lod
Ikämiesten jumppa	Moision liikuntahalli	ke	15.15	45	16/17	Jose Nippala
Hyvän olon jumppa	Kanavan koulu	ke	15.00	45	16/17	Helena Urvanta
Miesten ryhtiliike KKI 30+ -40+	Sääksjärven koulu vanha sali	ke	16.00	75	15/17	Riikka Reini
Pilates	Sääksjärven koulu vanha sali	ke	17.30	75	24/25	Satu Hokkanen
Joogan alkeet	Lempoisten koulu	ke	18.00	90	31/34	Marja-Leena Piippo
Joogan alkeet	Ehtookoto	to	18.00	75	24/27	Marja-Leena Piippo
Joogan jatkoryhmä	Ehtookoto	to	19.20	90	31/34	Marja-Leena Piippo
Hyvän olon jumppa, Sääksjärvi	Sääksjärven koulu vanha sali	pe	17.00	90	20/20	Anna-Mari Lod

ERITYISRYHMÄT

Järjestäjä: Liikunta- ja vammaispalvelut: Kausi 5.9.–

Anne Nummenpää p. 050 383 9615, Raili Tuominen p. 040 1337 372

Voimistelua istuen	Sääksjärven srk-talo	ma	13.45	45	0	vertaisohjaaja Lea Lähteenmäki
Mamu-uinti (naiset)	Hervannan uimahalli	ma	15.15	45	0	Hanna Weckman 050 5622625
Kehitysvammaisten jumppa istuen	Toimintakeskus	ti	9.30	45	0	Anne Nummenpää
Voimistelua istuen	Eemelinhovi	ti	10.00	45	0	vertaisohjaaja
TULES-vesivoimistelu	Ehtookoto	ti	10.15	30	70/95	lähete fys.ter. Paula Eloranta
Kuntoutuksen jatkoryhmä	Hakkarin kuntosali	ti	10.30	60	kuntosalik ortti	lähete fys.ter. Anne Nummenpää
Voimistelua istuen	Makasiininportti	ti	11.30	60	0	Riikka Reini
Kevennetty voimistelu (reuma)	Terveyskeskus fysioterapia	ti	12.30	60	2/krt	Anne Nummenpää
Uinnin opetus EHA2 parittomat viikot/mukautetut parilliset	Ehtookoto	ti	15.00	60	0	Anne Nummenpää Paula Eloranta
Pesäpuun uinti/vesivoimistelu	Ehtookoto	ti	16.30	90	0	Paula Eloranta
Vammaisten lasten perhekerho	Kuljun koulu	ti	19.00	60	0	Ennakkoilm. Paula Eloranta
Uinnin opetus Mukautetut eskarit	Ehtookoto	ke	9.30	30	0	Paula Eloranta
Voimistelua istuen	Toimela	to	15.00	45	0	vertaisohjaaja Jaana Kettunen

TULES-vesivoimistelu	Ehtookoto	to	10.30	30	70/95	lähete fys.ter. Anne Nummenpää
TULES-vesivoimistelu	Ehtookoto	to	11.30	30	70/95	lähete fys.ter. Anne Nummenpää
EHA ip uinti	Ehtookoto	to	14.30	60	0	Anne Nummenpää Paula Eloranta
Erityislasten uinti	Ehtookoto	to	16.00	60	0	Ennakkoilm. Paula Eloranta

Järjestäjä: Terveyskeskus / fysioterapia, puh 03 565 52 240 klo 8-9

75v-kuntosali	Terveyskeskus	ma	12.00	60	2€/krt	
Tasapainoryhmä	Terveyskeskus	ma	12.00	60	2€/krt	
Kuntosali	Terveyskeskus	ma	13.00	60	2€/krt	
Kuntosali	Terveyskeskus	ma	14.00	60	2€/krt	
Tekonivel-kuntosali	Terveyskeskus	ma	15.00	60	2€/krt	
Neurologiset-kuntosali	Toimelan kuntosali	ma	15.00	60	2€/krt	
Painonhallinta-kuntosali	Himminnaapuri	ma	15.00	90	2€/krt	
Kuntosali	Terveyskeskus	ti	13.00	60	2€/krt	
Kuntosali	Terveyskeskus	ti	14.00	60	2€/krt	
LHT-laiteharjoittelu	Terveyskeskus	ti	15.00	60	2€/krt	
Neurologiset-kuntosali	Himminnaapuri	ke	10.45	60	2€/krt	
Hemi-vesijumppa	Ehtookoto	ke	12.00	30	2€/krt	M Korhakangas p.375 2223
Kuntosali	Terveyskeskus	ke	15.00	60	2€/krt	
Tekonivel-kuntosali	Terveyskeskus	to	12.00	60	2€/krt	
Kuntosali	Terveyskeskus	to	13.00	60	2€/krt	
Kuntosali	Terveyskeskus	to	14.00	60	2€/krt	
Neurologiset-kuntosali	Himminnaapuri	to	15.00	60	2€/krt	
LHT-laiteharjoittelu	Terveyskeskus	to	15.00	60	2€/krt	
Tekonivel-kuntosali	Terveyskeskus	pe	12.00	60	2€/krt	
Kuntosali	Terveyskeskus	pe	13.00	60	2€/krt	
Neurologiset-kuntosali	Himminnaapuri	pe	13.30	60	2€/krt	
Neurologiset-kuntosali	Himminnaapuri	pe	14.30	60	2€/krt	