



**TURKU**  
Vapaa-aika

# SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT LAPSILLE

KOE LIIKUNNAN ILOA JA ONNISTUMISEN RIEMUA!  
TOIMINTAA VIIKOILLA 2-18, ELLEI TOISIN MAINITTU.

## ASTERIX-LIIKUNTARYHMÄ 4-6-VUOTIAILLE

to klo 17-17.45, Snellmannin koulu, Koulukatu 8

Pienryhmä, jossa harjoitellaan monipuolisesti perusmotorisia taitoja. Sopii hyvin lapsille, joilla on kömpelyyttä, arkuutta tai muita lieviä liikku-

mis-, tasapaino- tai käsittelytaitojen ongelmia.

Lisätiedot: pinja.kumpulainen@lahjantytot.fi, p. 050 400 3148

## DANCEMIX PIENRYHMÄ 6-10-VUOTIAILLE

ma klo 19-19.45, Lahjan Tyttöjen toimitilat, Yliopistonkatu 31

Lapsille, jotka haluavat oppia monipuolisesti tanssia ja perusliikuntataitoja pienemmässä ryhmässä, jossa on mahdollisuus yksilöllisempään ohjaukseen. Ryhmä soveltuu lapsille, joilla on haasteita sosiaalisissa tilanteissa, hahmottamisessa, tarkkaavaisuudessa tai isossa ryhmässä toimimisessa.

Ilmoittautuminen: linda.kulmala@lahjantytot.fi, 0504388999 (ma-to klo 10-14)

## LASTEN SOVELTAVA IHMEMAA 1-12-VUOTIAILLE

su klo 17-19, Aunelan koulu, Opintie 1

Paikalla on erityisliikunnanohjaaja opastamassa välineisiin ja ohjaamassa toimintaan klo 17.30-18.30. Lapsen tulee osallistua toimintaan aikuisen kanssa. Maksuton, ei ilmoittautumisia.

Lisätiedot: p. 050 554 6226

## VOIMISTELURYHMÄ AURELIA N. 4-12-VUOTIAILLE

Keskiviikkoisin klo 17.30-18.15 TR kerhotila, Uudenmaankatu 16. Tilaan kuljetaan portaita pitkin.

Pienryhmä, jossa harjoitellaan monipuolisesti perusmotorisia taitoja musiikin siivittämänä. Ryhmä tarjoaa yksilöllistä ohjausta ja sopii hyvin lapsille, joilla on haasteita esimerkiksi liikkumisen, tasapainon, aistien, lihasvoiman, välineiden käsittelyn, kommunikoinnin tai kognitiivisten taitojen kanssa. Avustaja on tervetullut mukaan tarvittaessa.

Lisätiedot: trvoimistelu@gmail.com, p. 0400 262733, www.turunriento.fi/voimistelu.

## RATSASTUSKURSSI 6-15-VUOTIAILLE

ti klo 16-17, Metsäkylän Ratsastuskeskus, Metsäkyläntie 64

Kurssi sopii lapsille, joilla esim. down, lievä CP, alkuvaiheen lihastauti, reuma, dysfasia, adhd, autismi tai asperger, ja niille jotka eivät käytä apuvälineitä. Kurssilla pääset ratsastamaan sekä hoitamaan ja varustamaan hevosta. Hinta 220 € (10 krt).

Ilmoittaudu mukaan: toimisto@metku.fi, p. 040 737 2837 (mielellään tekstiviestinä yhteydenotto).

## SOVELTAVA ALPPIHIIHTO

aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille, Hirvensalon hiihtokeskus, Kaksikerrantie 111

\*Kelkkalaskettelua, jossa laskija pääsee ohjaamaan kelkkaa hiihdonopettajan avustuksella.

\*Soveltavaa hiihdonopetusta pienryhmissä tai yksityistunteina erityistä tukea tarvitseville pystylaskijoille suksilla tai lumilaudalla (käytössä mm. tukisukset, avustusaisat ja -sauvat, Riderbar ja Snowing). Avustajien, esim. vanhempien ja hoitajien, kannattaa tulla mukaan oppimaan avustamista ja yhdessä laskemista. Soveltavan alppihiihdon välineitä voi pyytää lainaksi vuokraamosta tai hiihtokoulusta. Kelkkoja lainataan vain perustaidot osaaville laskijoille ja avustajille. Lisätiedot: Hirvensalon hiihtokoulu, hiihtokoulu@hirvensalo.fi, p. 045 106 3011 hiihtokeskuksen aukioloaikoina.

\*Iloski ry järjestää pysty- ja kelkkalaskuryhmiä ja näitä tukevia liikuntaharjoituksia tiistaisin sekä avustajien koulutusta.

Lisätiedot: p. 044 062 9674, 050 053 4332

## VOIMISTELUTREENI

ti klo 17.45-18.30 Jumppala, Siutlankatu 1 . 7-12-vuotiaille

Ryhmässä harjoitellaan voimistelun ja liikunnan perustaitoja. Tunneilla harrastetaan musiikkiliikuntaa erilaisia välineitä käyttäen sekä harjoitellaan rytmisen voimistelun välineiden käyttöä ja esiinnyttään seuran näytöksissä.

Ilmoittaudu mukaan: www.voli.fi, p. 040 164 7244 ja p. 040 413 9336

## SOVELTAVA KEILAILU

ti klo 16.30-17.30, Kupittaaan keilahalli, Kupittaankuja 1

7-16-vuotiaille erityislapsille, sopii hyvin pyörätuolia käyttäville.

Ilmoittaudu mukaan: kai.hilden@kupittaaankeilahalli.fi, p.020 787 0330 (klo 9-16 ).

### LISÄTIETOA

Liikuntapalveluvastaava  
Marianna Ylinampa  
etunimi.sukunimi@turku.fi  
p. 050 554 6226

Luistele, tanssi  
ratsasta, hiihdä,  
pelaa, keilaile,  
ui, sirkustele!





#### SOVELTAVA NALLEPAINI-RYHMÄ, TURUN VOIMAMIEHET

Su klo 13.45-14.30, Liikuntakeskus Alfa.

5-10 -vuotiaille käveleville erityislapsille. Ryhmään otetaan lapsia, joilla on liikkumisessa erityishaasteita. Nallepaini on perheliikuntatunti eli lapsi osallistuu tunneille oman vanhemman/avustajan kanssa. Tasapainoilua, ketteryyttä, koordinaatiota ja liikkuvuutta painimatolla yhdessä oman aikuisen kanssa! Nallepainitunnilla pääasiassa on liikkumisen ilo.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: <https://www.turunvoimamiehet.fi/painiryhmat-ja-harjoitusajat/nallepaini-3-5-v..html> p.040 967 9282

#### JÄÄKIEKKO / LUISTELUKOULU - TPS SPECIAL HOCKEY

Erityislapsille suunnattu jääkiekkoryhmä, jossa pelataan lätkää sekä opetellaan luistelutaitoja. Soveltuu diagnoosista riippumatta lapsille, jotka pysyvät pystyssä luistimilla ja ymmärtävät pelisääntöjä. Varusteet: maila, luistimet ja kypärä, jossa kasv suojaus. Muiden jääkiekkovarusteiden käyttö on suositeltavaa, muttei välttämätöntä. Ota yhteyttä, mikäli tarvitset varusteita lainaksi. Ikäryhmät: alakoululaiset ja yläkoululaiset. Ryhmän pelaajien on mahdollista osallistua pelitoimintaan muita Special Hockey -joukkueita.

Lisätiedot: Jokke Jokinen, TPS Harrastevastaava: 0400 892 678, jokke.jokinen@tps.fi.

Ilmoittautuminen: tps-juniorit.net

#### SPORTTITREENI

ke 18.45-19.30, Jumppala, Siutlankatu 1

7-12-vuotiaille erityistukea tarvitseville pojille. Painopisteenä leikit, joukkuepelit ja temppuradat.

Ilmoittaudu: [www.voli.fi](http://www.voli.fi), p. 040 164 7244

#### SÄHKÄRIJALKAPALLO – POWER SOCCER

su klo 15.30-17.30 Peltolan ammatti-instituutin sali, Hamppukatu 2

7-16-vuotiaille. Puskuria voi aluksi lainata joukkueelta.

Ilmoittaudu mukaan: p. 050 581 7280

#### SIRKUSLIIKUNTAA JA TRAMPOLIINIVOIMISTELUA

ke klo 17.30-18.30 ja la klo 9-10.30, Lintulan liikuntasali, Eerikinkatu 7, 5. krs.

Ilmoittaudu mukaan: Turun Sirkus, [esa@turunsirkus.fi](mailto:esa@turunsirkus.fi), p. 040 551 7724

#### LUISTELUKOULU ERITYISLAPSILLE

to klo 18.15-19, Impivaaran jäähalli, Eskonkatu 1

Erityistähdet-ryhmä on suunnattu käveleville tai yhden avustajan/apuvälineen varmistamana jäällä pärjääville. Luistelukoulu sopii hyvin lapsille, joilla on esim. down, lievä CP, lihastauti, reuma, adhd, näkö- tai kuulovamma. Luistelukoulussa opetellaan alkeita, kerrataan vanhaa ja opetellaan uutta. Voit ottaa avustajan mukaan.

Lisätiedot: [www.turunriennontaitoluistelu.fi](http://www.turunriennontaitoluistelu.fi)., [luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi](mailto:luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi), p. 040 514 1921

#### UINTIRYHMÄT

Uimataidon mukaan aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille. Ilmoittaudu mukaan uintiryhmiin: Liikuntapalvelukeskus p. 050 594 7207 ellei toisin mainita. Hinta 49 € /kausi, lukuun ottamatta ÅSK:n ja aistiyhdistyksen uintiryhmiä. Huoltajat järjestävät lastensa henkilökohtaiset avustajat ja kuljetukset.

\* Alkeisryhmä uimataidottomille  
ma klo 18-18.45, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, opetusallas

\* Jatkoryhmä, uimataito 5-15 m

ma klo 18.45-19.30, Impivaaran uimahalli 4, monitoimiallas

\* Alkeisryhmä uimataidottomille

ke klo 17.15-18, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, opetusallas

\* Jatkoryhmä, uimataito 5-15 m

ke klo 18.15-19.00, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, monitoimiallas

\* Tekniikkaryhmä, uimataito yli 15 m

ma klo 17.45-18.30, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas

\* Kuntouinti nuorille, uimataito yli 50 m

ma klo 18.30-19.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas

\* Kilpauintiryhmä kehitysvammaisille

ma klo 19.15-20.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas

to klo 17-18 lfin allas, Puolalankatu 5. Ilmoittaudu mukaan: ÅSK p. 050 465 5316

\* Uintiryhmiä eri-ikäisille ja -taitoisille

Alkeisopetus to klo 18.15-19 (alle 10-vuotiaille), jatko-opetus to klo 19-19.45, tekniikkaryhmä to klo 19.45-20.30 (yli 10-vuotiaille) lfin allas, (Puolalankatu 5).

Ilmoittaudu mukaan: [www.aistiyhdistys.fi](http://www.aistiyhdistys.fi).

#### LISÄTIETOA

Liikuntapalveluvastaava  
Marianna Ylinampa  
[etunimi.sukunimi@turku.fi](mailto:etunimi.sukunimi@turku.fi)  
p. 050 554 6226

[www.turku.fi/  
erityisryhmat](http://www.turku.fi/erityisryhmat)







## SOVELTAVAN LIKUNNAN RYHMÄT NUORILLE

**LÄHDE MUKAAN JA LÖYDÄ LAJISI!**  
TOIMINTAA VIIKOILLA 36–49 JA 2–18, ELLEI TOISIN MAINITA.

### MIXTREENI

ti 18.30-19.15 Jumppala, Siutlankatu 1  
17-29-vuotiaille. Tunneilla tehdään monipuolisesti jumppaa käyttäen mm. jättipalloa, kumi-  
nauhaa, keppiä sekä puntteja. Lisäksi tanssitaan ja käytetään hyppynaruja.  
Ilmoittaudu mukaan: [www.voli.fi](http://www.voli.fi) , p. 040 164 7244

### SALIBANDY

ma klo 19.30-20.30 Hepokullan koulu, Varkkavuorenkatu 42 ja ke klo 17-18 Kupittaaan  
Palloiluhalli, Lemminkäisenkatu 32a. Erityisryhmien salibandyjoukkue nuorille ja aikuisille.  
Osallistuminen 130 €/ kausi.  
Lisätietoja: Salibandyseura TVA ry, p. 040 725 2115. [miika.berg@gmail.com](mailto:miika.berg@gmail.com).

### SALIBANDYKERHO

ma klo 19–20, Aurajoen koulu, Papinkatu 4  
Kehitysvammaisille yli 12-vuotiaille.  
Ilmoittaudu mukaan: TPS-salibandy, p. 044 555 0455

### SOVELTAVAA ALPPIHIIHTO

aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille  
Hirvensalon hiihtokeskus, Kaksikerrantie 111  
\*Lisätiedot: Hirvensalon hiihtokoulu [hiihtokoulu@hirvensalo.fi](mailto:hiihtokoulu@hirvensalo.fi),  
p. 045 106 3011 hiihtokeskuksen aukioloaikoina.  
\*Iloski ry järjestää pysty- ja kelkkalaskuryhmiä ja näitä tukevia liikuntaharjoituksia sekä  
avustajien koulutusta. Lisätiedot: p. 044 062 674, 050 053 4332

### SÄHKÖPYÖRÄTUOLISALIBANDY

ma klo 18–19.30, Sirkkalan koulu, Sirkkalankatu 20  
Liikunta- ja kehitysvammaisille. Ilmoittaudu mukaan: TPS-salibandy, p. 044 555 0455

### UINTIRYHMÄT

Uimataidon mukaan aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille. Ilmoittaudu  
liikuntapalvelukeskus p. 050 594 7207

\* Jatkoryhmä, uimataito 5–15 m  
ma klo 18.45 ja ke klo 18.15–19, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, monitoimiallas

\* Tekniikkaryhmä, uimataito yli 15 m  
ma klo 17.45–18.30, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas

\* Kuntouinti nuorille, uimataito yli 50 m  
ma klo 18.30–19.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas

\* Kilpauintiryhmä kehitysvammaisille  
ma klo 19.15–20.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas  
to klo 17–18 lfin allas, Puolalankatu 5,  
Ilmoittaudu mukaan: ÅSK p. 050 465 5316

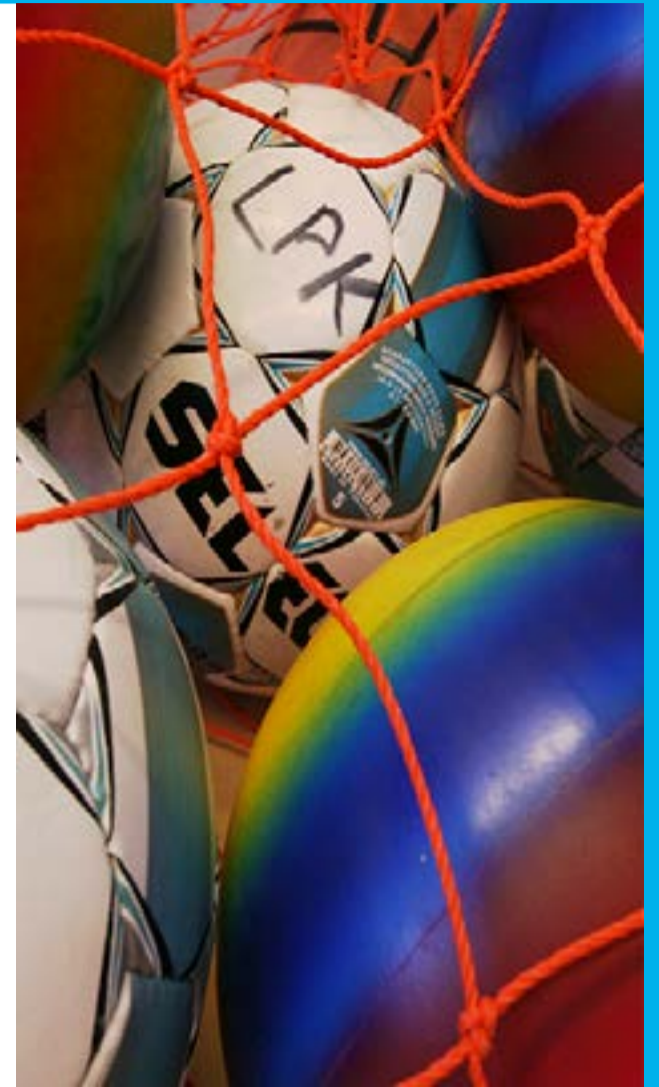
\* Uintiryhmiä eri-ikäisille ja -taitoisille  
Alkeisopetus to klo 18.15–19 (alle 10-vuotiaille), jatko-opetus to klo 19–19.45 ja tekniikka-  
ryhmä to klo 19.45–20.30 (yli 10-vuotiaille) lfin allas, Puolalankatu 5.  
Ilmoittaudu mukaan: [www.aistiyhdistys.fi](http://www.aistiyhdistys.fi)

### PARAYLEISURHEILURYHMÄ

ti ja ke klo 17.00 – 18.00, Kupittaaan urheilu hallissa, Tahkonkuja 5, 20520 Turku  
6 – 15 vuotiaille. Parayleisureilu sopii nuorille, jotka ovat pyörätuoli-, näkö-, Down-, neuro-  
loginen vamma esim. cp, proteesi urheilija joko ylä- tai alaraaja, lyhytkasvuinen, elinsiirron  
saanut. Seuran urheilijoita kehitetään ilon, lajirakkauden ja kokonaisvaltaisen osaamisen  
ilmapiirissä, olipa tavoitteena liikunnallinen elämäntapa, antoisa harrastus tai kilpaurheilu.  
Ilmoittaudu mukaan: [seura@turunseudunkenttaurheilijat.fi](mailto:seura@turunseudunkenttaurheilijat.fi) tai  
Janne Keränen p. 040 504 4924.

### LISÄTIETOA

Liikuntapalveluvastaava Marianna Ylinampa, [etunimi.sukunimi@turku.fi](mailto:etunimi.sukunimi@turku.fi), p. 050 554 6226



Treenaa, pelaa,  
ui, hiihdä!

[www.turku.fi/  
erityisryhmat](http://www.turku.fi/erityisryhmat)

