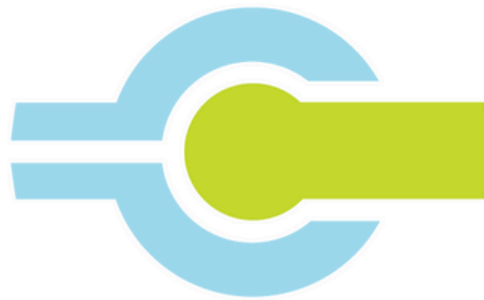


LIIKUNTA

KEVÄT 2025



TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY
ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF



Ilmoittautuminen ja lisätiedot

www.nivelposti.fi/liikunta

toimisto@nivelposti.fi

040 351 3833

- **Ryhmiä ei järjestetä arkipyhinä eikä vappuaattona 30.4.** Muut mahdolliset poikkeukset on ilmoitettu ko. ryhmän tiedoissa.
- Ryhmät ovat avoimia kaikille riippumatta yhdistyksen jäsenyydestä ja niihin osallistutaan kausimaksulla.
- Ilmoittautuminen on sitova. Mahdollinen peruutus tulee tehdä viimeistään viikkoa ennen ryhmän alkamista ottamalla yhteyttä toimistoon.
- Ryhmä käynnistyy, mikäli ennakoon ilmoittautuneita on riittävästi. Yhdistys pidättää oikeuden peruuttaa ryhmä, johon ei saada riittävää määrää osallistujia. Ryhmä toteutuu suunnitellusti, mikäli muuta ei ilmoiteta.
- Osallistumismaksu laskutetaan n. kuukauden kuluessa ryhmän alkamisesta. Laskut lähetetään sähköpostitse, ellei osallistuja ole erikseen ilmoittanut toivovansa paperilaskuja. Muille, kuin Nivelyhdistyksen yhdistyksen paperilaskutuslisä 3 €.
- Mukaan voi ilmoittautua mukaan myös kesken kauden. Lyhyempi kausi huomioidaan osallistumismaksussa.
- Nivelyhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus yhteen maksuttomaan kokeilukertaan kauden aikana. Maksuttomista kokeilukerroista sovitaan aina etukäteen ottamalla yhteyttä toimistoon. Muille kokeilukerta onnistuu kertamaksulla, lisätietoja saat toimistolta.
- Äkilliset muutokset tiedotetaan ensisijaisesti sähköpostitse. Mikäli muutoksen ajankohtaan on sen tietoon tullessa aikaa alle vuorokausi, ilmoitetaan siitä tekstiviestillä.
- Ohjaajan estyessä yhdistys pyrkii löytämään ryhmään sijaisen. Ryhmäliikuntatunneilla ko. kerrat voidaan korvata saman kaltaisella lajilla.
- Liikuntaryhmien osallistumismaksuja voi maksaa myös liikuntaedulla: Smartumin liikunta – ja kulttuurisetelit, e-Passi, Edenred ja TYKY-kuntosetelit.

TURKU

ALLASJUMPAT

Kylpylähotelli Caribia

Kongressikuja 1

tiistaisin klo 14.00 (45 min)

Ryhmässä vaihtuva ohjaaja

tiistaisin klo 18.00 (45 min)

Ohjaaja Milla Laurila/Hanna Pihlajamaa

7.1.-27.5.

146 €

(20 kertaa)

Huom! hiihtolomaviikolla 17.-23.2. ei allasjumppaa Caribiassa

Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7

Keskiviikkoisin klo 10.15 (45 min)

8.1.-28.5.

146€

(20 kertaa)

Perjantaisin klo 9.45 (45 min)

10.1.-30.5.

146€

(20 kertaa)

Ohjaaja Matti Pakalén

Huom. altaan syvyys 145 cm!

Palvelutalo Esikko

Uittamontie 7

Perjantaisin klo 13.15 (30 min)

106 €

(20 kertaa)

**Perjantaisin klo 13.55 (45 min)
Perjantaisin klo 14.50-15.35 (45 min)**

10.1.-30.5.

146 €

(20 kertaa)

Ohjaaja Annemari Takkula

Petreliuksen uimahalli

Ruiskatu 2

Maanantaisin klo 10.30 (45 min)

13.1.-26.5.

138,70 €

(19 kertaa)

Tiistaisin klo 13.10 (45 min)

7.1.-27.5.

153,30 €

(21 kertaa)

Ohjaaja Carola Nylund



**Puolalankatu 5
(Sammon/IF:in allas)**

Maanantaisin klo 12.10 (30 min)

100,70 €
(19 kertaa)

Maanantaisin klo 12.45 (45 min)

138,70 €
(19 kertaa)

ohjaaja Carola Nylund

13.1.-26.5.

Huom! Ei sauna

Ruissalon Kylpylä

Ruissalon puistotie 640

Ryhmässä vaihtuva ohjaaja

Tiistaisin klo 11.30 (45 min)

Tiistaisin klo 12.30 (45 min)

28.1.-27.5.

131,40 €
(18 kertaa)

Torstaisin 12.15 (45 min)

30.1.-22.5.

116,80 €
(16 kertaa)

Perjantaisin klo 11.30 (30 min)

31.1.-30.5.

90,10 €
(17 kertaa)

KUNTOSALIVUOROT

Folkhälsanin kuntosali

Luolavuorentie 7A

Torstaisin klo 11-12

Torstaisin klo 12-13

9.1.-22.5.

45 €
(15 kertaa)



**Impivaaran uimahalli
tilauskuntosali Männistö**

Uimahallinpolku 4

Tiistaisin klo 11:00-12:00

Tiistaisin klo 13:15-14:15

7.1.-27.5.

63 €
(21 kertaa)

Torstaisin klo 12:30-13:30

Torstaisin klo 13:30-14:30

9.1.-22.5.

57 €
(kertaa)

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus

Puistokatu 11,
käynti Koulukadun puolelta

Maanantaisin klo 13.00-14.30

13.1.-26.5.
(19 kertaa)

Osallistujille maksuton,
suunnattu yhdistyksen jäsenille.
Yhdistyksen vapaaehtoinen
paikalla.
Ei ennakkoilmoittautumista.

RYHMÄLIIKUNTA

Asahi

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
Puistokatu 11
(käynti koulukadun puolelta)

Keskiviikkoisin klo 15.30-16.15

22.1.-7.5.

79,50 € (15 kertaa)

Ohjaaja Risto Lehto

FasciaMethod

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
Puistokatu 11
(käynti koulukadun puolelta)

keskiviikkoisin klo 16.45-17.45

22.1.-7.5.

94,50 € (15 kertaa)

Ohjaaja Hanna Pihlajamaa

Itämainen tanssi

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus
Puistokatu 11 (käynti koulukadun
puolelta)

Maanantaisin klo 15.15-16.15

20.1.-12.5.

**huom! ryhmää ei järjestetä
hiihtolomaviikolla 17.2.**

94,50 € (15 kertaa)

Ohjaaja Ilona Carlsson

Pilates

Runosmäen monitoimitalo Riimi
Stoltinkatu 9

tiistaisin klo 17-17.45

10.9.-10.12.

huom! ryhmää ei järjestetä 4.3.

79,50 € (15 kertaa)

Lehmusvalkaman
hyvinvointikeskus
Karviaiskatu 7

torstaisin klo 14.45-15.30

30.1.-22.5.

huom! ryhmää ei järjestetä 6.3.

Ohjaaja Ella Lehto



Jooga & Äijäjooga

Turun Seudun
Hengitysyhdistyksen tilat,
Bastioninkatu 4, Turku, katutaso

Jooga

maanantaisin klo 11.00-12.00

Äijäjooga

Maanantaisin klo 12.15-13.15

27.1.-12.5.

94,50 € (15 kertaa)

Ohjaaja Jenna Hakala

KURSSIT & LAJIKOKEILUT

Kävely kuntoon -ryhmä

Nivelyhdistyksen toimitila
Lonttistentie 9

tiistaisin klo 13.00-15.00

3.4.-24.4.

10 € (4 kertaa)

Lajikokeilu: toiminnallinen lihasvoimaharjoittelu vapaailla painoilla

Lehmusvalkaman
Hyvinvointikeskuksen kuntosali,
Karviaiskatu 7 (kellarikerros)

keskiviikkona 16.4. klo 14-15

Osallistujille maksuton,
ilmoittaudu toimistolle.
Ohjaajana yhdistyksen
vapaaehtoinen.

Askel askeleelta -ryhmä polvikipuisille yhteistyössä Fysioterapiakeskus Relaxionin kanssa

Relaxionin liikuntasali, Pyhän
Katariinan tie 11

*Ryhmä tarkoitettu kaikille, joilla on
polvikipuja. Soveltuu myös ennen tai
jälkeen polven tekonivelleikkauksen.*

*Ilmoittaudu viimeistään
maanantaina 3.3. yhdistyksen
toimistolle.*

maanantaisin klo 17.30-18.30

24.3.-14.4.

62 € (4 kertaa)

Tapaamisten teemat

24.3. Ryhti ja apuvälineet,
kävelyn vaiheiden opastus ja
lihaskuntoliikkeiden harjoittelu

31.3. Kivunlievityksen omahoito,
lihaskuntoliikkeiden kertaus sekä
uusien liikkeiden harjoittelu
oman kehon painolla

7.4. Fysioterapeutin
hoitomenetelmät,
liikeharjoitteiden kertaus sekä
uusien liikkeiden harjoittelu
tasapainoa kehittäen

14.4. Jatkohoitosuositukset,
omat lihaskuntoharjoitteet
vastuskuminauhalla

KAARINA, RAISIO, NAANTALI

KAARINA

Asahi

Valkeavuoren liikuntahallin pieni sali
Veitenmäentie 29

Maanantaisin klo 17.00-17.45

20.1.-5.5.

79,50 € (15 kertaa)

Ohjaaja Risto Lehto

Kuntosalivuoro omatoimiseen harjoitteluun

Esteetön kuntosali Visiitti
Rantayrttikatu 1

Maanantaisin klo 16.30-18.00

13.1.-26.5. (15 kertaa)

Yhdistyksen jäsenille,
lisätietoja toimistolta.

Turun Seudun Nivelyhdistyksen
ja Turun Seudun Reumayhdistyksen
yhteinen vuoro.

NAANTALI

Allasjumppa

Aurinkosäätön allas
Myllykiventie 5

**tiistaisin klo 14.05 (45 min, naisten
ryhmä)**

tiistaisin klo 15.00 (45 min)

138,70 € (19 kertaa)

Ohjaaja Ella Lehto

Fascia-Kehonhuolto

Kesti-Maaria
Maariankatu 2

Maanantaisin klo 15-16

20.1.-5.5.

94,50 € (15 kertaa)

Ohjaaja Jenna Hakala

RAISIO

Allasjumppa

Uintikeskus Ulpukka
Eeronkuja 5

maanantaisin klo 14.00 (45 min)

maanantaisin klo 14.45 (45 min)

13.1.-26.5.

95 € (19 kertaa)

Hinta ei sisällä Ulpukan
sisäänpääsymaksua.

Ohjaaja Milla Laurila



Osallistuminen liikuntatoimintaan ja poissaolot

Päivitetyt osallistumisehdot 1.1.2025 alkaen, hyväksytty yhdistyksen hallituksen kokouksessa 12.12.2024.

- Mikäli osallistuminen estyy kesken kauden vakavan sairauden tai muun vastaavan syyn vuoksi, voidaan kauden keskeytyminen huomioida osallistumismaksussa. Samalla paikka ryhmässä katsotaan vapautuneeksi.
- Jos paikkaa ryhmässä haluaa poissaolon aikana pitää varattuna, tulee osallistumismaksu maksaa kokonaisuudessaan. Tällöin oman paikan voi antaa itse toisen henkilön käyttöön.
- Hyvitys osallistumismaksuun pyydetään ottamalla yhteyttä toimistoon mahdollisimman pian, kuitenkin vähintään kuluvan liikuntakauden aikana. Jos osallistumismaksu on ehditty maksaa, hyvitys myönnetään alennuksena osallistumismaksusta seuraavalla liikuntakaudella.
- Erikseen nimettyihin liikuntaryhmiin voi ostaa sarjakortteja, joka on tarkoitettu vain Nivelyhdistyksen jäsenille. Yhdistys voi rajoittaa myynnissä olevien sarjakorttien määrää.
- Edellä kuvatuista tilanteista poikkeavissa tapauksissa voi korvausasian perusteluineen saattaa yhdistyksen taloustoimikunnan käsiteltäväksi.

