

# Ruusukorttelin liikuntaryhmät, kevät 2019

Puistokatu 11 B, puh. (02) 262 6000, [www.turku.fi/ruusukortteli](http://www.turku.fi/ruusukortteli)

## Maanantai

klo 9	Jännitys-rentoutusjumppa liikuntasalissa
klo 10–12	Rollaattorin ajokoulu, ilmoittautuminen neuvontaan
klo 11	Rentoutusjumppa liikuntasalissa
klo 14	Kuntosaliperehdytys (ilm. neuvontaan)

## Tiistai

klo 9	Tuolijumppa liikuntasalissa
klo 9.15, 9.45 ja 10.30	Liiku vedessä – vesiliikuntaryhmät, helppoa vesiliikuntaa. Kysy vapaita paikkoja Ruusukorttelin neuvonnasta. Hinta 40€/10 kertaa
klo 10	Tanssahtelujumppa liikuntasalissa
klo 13, 13.35 ja 14.10	Vesijumppa-ryhmät, vauhdikkaampaa vesiliikunta Kysy vapaita paikkoja Ruusukorttelin neuvonnasta. Hinta 70€/15 kertaa

## Keskiviikko

klo 12	Tuolijumppa liikuntasalissa
klo 13	Kuntosaliperehdytys (ilm. neuvontaan)
klo 15	Bocciaa pelataan liikuntasalissa

## Torstai

klo 9	Lattiajumppa liikuntasalissa
klo 10	Kevyt tuolijumppa liikuntasalissa, sopii kaikille!
klo 10.30	Sauvakävelyryhmä, lähtö Ruusukorttelin pihalta
	Sauvoja saa lainaksi neuvonnasta!
klo 11.30-13.00	Kuntosalilla ohjaaja paikalla

## LIIKUNTAA LÄHIÖISSÄ:

klo 9–9.45	Aamujumppaa kaikille Liinahaan vanhuskeskuksessa, Liinahaankatu 17
klo 9–10, 10.15–11.15, 11.45–12.45, 13–14	Liiku tasapainoillen Liinahaan vanhuskeskuksessa, Liinahaankatu 17

## Perjantai

klo 9 ja 10.15 ja 12	Avoimet tasapainoryhmät liikuntasalissa (max. 20 osallistujaa/ryhmä)
----------------------	--

## Lauantai

klo 10	Bocciaa pelataan liikuntasalissa
--------	----------------------------------

Vesiliikuntaryhmiä lukuun ottamatta liikuntaryhmät ovat maksuttomia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua erikseen. Muutokset mahdollisia.

Maksuton kuntosaliperehdytys, kesto neljä kertaa, asiakkaille laaditaan henkilökohtainen ohjelma. Kuntosalia voi käyttää kuntosaliperehdytyksen jälkeen ostamalla sarjakortin neuvonnasta.

Hinnat: 10 kerran kortti 12.10 € ja 5 kerran kortti 7,55 €.

Aukioloajat: ma 8.00- 10.00 ja 11.30-15.00  
ti 8.00-14.30  
ke 8.00-10.00 ja 11.30-13.00 ja 14.00-15.00  
to 8.00-11.00  
pe 8.00-14.00  
la 7.30-14.00  
Arkipyhinä kuntosali on suljettu

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Bussiyhteydet Ruusukortteliin

Palvelulinja1, Ruusukorttelin pihalle.

Bussit 50, 51, 53, 54 ja 9 Eerikinkatu, Puistokatu

