



TURKU
Vapaa-aika

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT LAPSILLE

Koe liikunnan iloa ja onnistumisen riemua

Toimintaa viikoilla 36–49 ja 2–18, ellei toisin mainittu

LASTEN SOVELTAVA IHMEMAA 1–12-VUOTIAILLE

su klo 17–19, Aunelan koulu, Opintie1,

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

DANCEMIX PIENRYHMÄ 6–9-VUOTIAILLE

to klo 16–16.45, Snellmanninkoulu, Koulukatu 8

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: p. 050 491 9127 Johanna Virtanen, johanna.virtanen@lahjantytot.fi, www.lahjantytot.fi

LUISTELUKOULU ERITYISLAPSILLE

to klo 18.15–19, Impivaaran jäähalli, Eskonkatu 1

Eryistähdet-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.

Ilmoittaudu mukaan: www.turunriennontaitoluistelu.fi., luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi, p. 040 514 1921

RATSASTUSKURSSI 6–15-VUOTIAILLE

ti klo 16–17 / kevät vko 13–22, 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: info@metsakylanratsastuskeskus.fi

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 keskiviikkoiltoisin sekä avustajien koulutusta. Lisätiedot: p. 044 062 9674, 050 053 4332

TYTTÖTREENI

ti klo 17.30–18.15 Jumppala, Siutlankatu 1

7–12-vuotiaille. Tanssitaan, leikitään ja tempuillaan radoilla.

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

SOVELTAVA KEILAILU

ti klo 16.30-17.30, Kupittaa keilahalli, Kupittaaankuja 1

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

Ilmoittaudu mukaan:

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

Luistele, tanssi
ratsasta, hiihdä,
pela, keilaile, ui,
sirkustele.





SOVELTAVA NALLEPAINI-RYHMÄ, TURUN VOIMAMIEHET

Su klo 13.45-14.30 (alk. 19.9.2021), 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>

SPORTTITREENI

ke klo 18.30-19.15, Jumppala, Siutlankatu 1

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

Ilmoittaudu: 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

SIRKUSLIKUNTAA JA TRAMPOLIINIVOIMISTELUA

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

Erytyislapsille. Ilmoittaudu mukaan: Turun Sirkus, esa@turunsirkus.fi, p. 040 551 7724

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.

SOVELTAVA RYTMINEN VOIMISTELU, TURUN URHEILULIITTO

to klo 17-17.45, Jumppala, Siutlankatu 1

Melodit-ryhmä tytöille, joilla kömpelyyttä tai vaikeutta liikkumisessa, oppimisessa, hahmottamisessa tai sosiaalisissa tilanteissa. Iloa ja elämyksiä voimistelusta! Ilmoittautuminen: p. 040 413 9336, nea.jeromaa@gmail.com tai www.voli.fi

SOVELTAVA TELINEVOIMISTELU, TURUN URHEILULIITTO

alkaa keväällä 2022, Jumppala, Siutlankatu 1

Supertähdet-ryhmä on suunnattu 6-12-vuotiaille käveleville erityislapsille. Telinekoulu on perheliikuntatunti ja telinevoimistelun harrastusmuoto, jolloin salissa on lapsia oman vanhemman/avustajan kanssa. Tasapainoilua, ketteryyttä, voimaa, liikkuvuutta ja telineillä temppuilemistä! Painopisteenä ovat motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. www.voli.fi, p. 040 164 7244

LISÄTIETOA

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

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





TURKU
Vapaa-aika

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT NUORILLE

Lähde mukaan ja löydä lajisi

Toimintaa viikoilla 36–49 ja 2–18, ellei toisin mainita.

MIXTREENI

Ti klo 18.15–19 Jumppala, Siutlankatu 1
17-29-vuotiaille. Tunneilla tehdään monipuolisesti jumppaa käyttäen mm. jättipalloa, kuminauhaa, keppiä sekä puntteja. Lisäksi tanssitaan ja käytetään hyppynaruja. Ilmoittaudu mukaan: www.voli.fi, p. 040 164 7244

SALIBANDY

ma klo 17.45-18.45 Suikkilan koulu, Talinkorventie 16 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.

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,
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

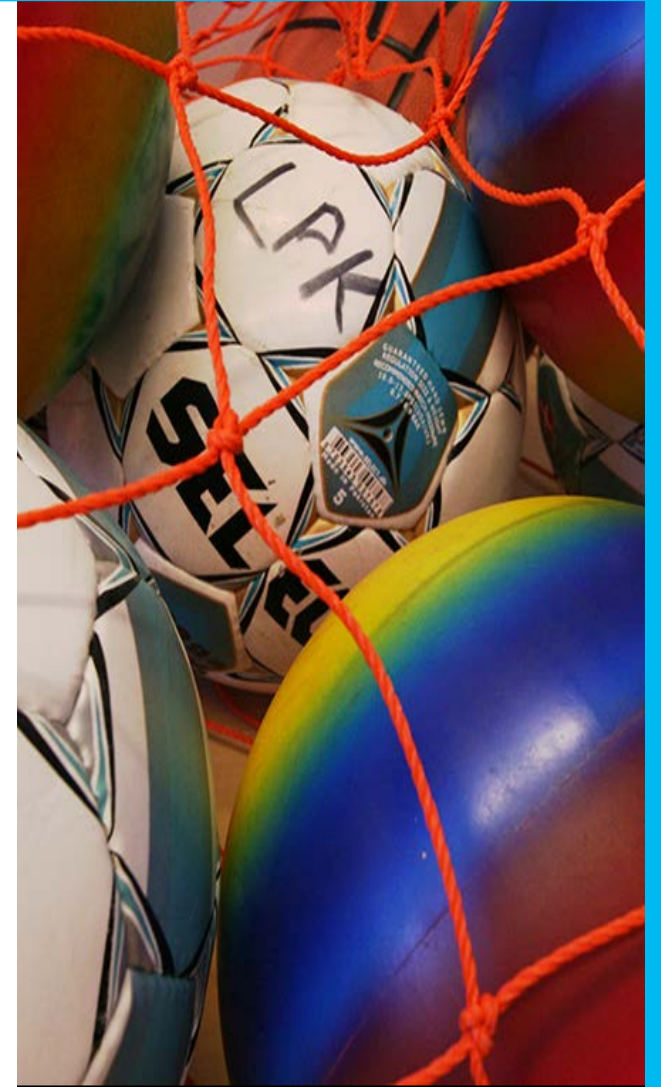
ma klo 18–19.30, Sirkkalan koulu, Sirkkalankatu 20
Liikunta- ja kehitysvammaisille. Ilmoittaudu mukaan: TPS-salibandy,
p. 044 555 0455

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 Ifin 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 tekniikkaryhmä to klo 19.45–20.30 (yli 10-vuotiaille) If:n allas, Puolalankatu 5.
Ilmoittaudu mukaan: www.aistiyhdistys.fi

LISÄTIETOA

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



Treenaa, pelaa,
ui, hiihdä.

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

