



TURKU

YHDISTYKSET JA MUUT TOIMIJAT

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa syksy 2022

Arkean ruokapalvelut

Puistokatu 11. Aukioloajat voit tarkistaa Arkean ruokalan ovesta.

Lisätiedot p. 020 7597 577 / vaihde tai www.arkea.fi

Pihatuolijumppa

Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 11–11.30. Puistovalkaman piha, Puistokatu 11. Yhteistyössä Turun seudun Vanhustuki ry. Maksuton.

Sitä sun tätä –aivojumppa

Maanantaisin klo 13–14. Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B. Talvipuutarha 3 krs. Yhteistyössä Turun seudun Vanhustuki ry. Maksuton.

Turun Seudun Nivelyhdistys

Ryhmät toteutuvat, jos osallistujia on vähintään 12.

Ilmoittautuminen p. 040 351 3833

Lavis-lavatanssijumppa 19.9.-7.11.

Lavis-lavatanssijumppa on hauskaa, helppoa ja hikistä liikuntaa, joka saa sykkeen mukavasti nousemaan.

Maanantaisin klo 15.00-16.00

Hinta: 50€/8 kertaa

FasciaMethod

Kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät toiminnallinen lihaskalvoketjuihin perustuva liikkuvuusharjoittelu, täsmävenyttely kireille lihaksille ja kuntouttava liikehallintaharjoittelu syville lihaksille sekä faskiakäsittely pallolla.

FasciaMethod 14.9.-16.11.

1 – tasapaino ja voima

Keskiviikkoisin klo 16.00-16.45 Hintaa: 50€

FasciaMethod 14.9.-16.11.

2 – liikkuvuus

Keskiviikkoisin klo 16.45-17.45 Hintaa: 60€

Puutarhaporinat -kerho

Tiistaisin 9.8.16.8.23.8.30.8. klo 10-11.

Talvipuutarha 3 krs. Yhteistyössä 4H-yhdistys. Maksuton.

Turun Seudun Omaishoitajat ry

Turun seudun omaishoitajat ry:n allasryhmä omaishoitajille tiistaisin 30.8. alkaen klo 16-17.45 Ruusukorttelin allasosastolla.

Osallistuminen on omaishoitajalle maksutonta. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Saara-Kaisa Kasurinen p. 040 681 5664 / saarakaisa.omaishoitajat@gmail.com.

Turun kaupungin Liikuntapalvelut

KuntoVoiTas-ryhmäliikunta

Ryhmässä harjoitellaan voima-, tasapaino-, koordinaatio- ja liikkuvuusharjoitteita.

Hinta 40 € turkulaiset eläkeläiset, muut turkulaiset 80 €.

Ruusukorttelissa ryhmät ma ja ke klo 12.30-13.15 tai klo 13.30-14.15 ja pe klo 12-12.45 tai 13-13.45. Koko lukujärjestys, myyntipaikat ja lisätiedot p. 050 554 6218.

www.turku.fi/kuntovoitas

+ 75 VoiTas-tehoryhmistä turvallinen aloitus liikuntaharrastukselle!

Maksuttomissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla ja liikuntasalissa. Ryhmä harjoittelee tavoitteellisesti kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ryhmiä on ajalla 29.8.-16.12. 2022.

Ryhmiin tulee ilmoittautua.

Ruusukorttelin ryhmä ma ja ke klo 9.30-10.45 tai 11-12.15.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Täytä hakulomake osoitteessa turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253

YHTEYSTIEDOT

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus

Puistokatu 11 B, 20100 Turku.

www.turku.fi/ruusukortteli