

Aikuisten
LIIKKUNTA-
TARJONTA
KALENTERI

Forssa / kevät 2017

Katso: www.forssa.fi



Valitse oma lajisi!

SISÄLLYSLUETTELO

1. ULKOLIIKUNTA	3
* Kevään kuntokausi	
* Nice run	
* Suvi-ilta	
* Nocando	4
* Puistojuoksu ja -kävely	5
* Suunnistus	
* Suunnistus/ kiintorastiverkosto	
* Ratsastus	6
* Jääurheilu	
* Hiihtokoulu	7
* Kuntojalkapallo	
* Avantouinti	
* Karting	
2. VESILIIKUNTA	8
* Uinti	
* Masters uinti	
* Vauva- ja perheuinti	9
* Sukellus	
* Vesijumpat	10
* Vesivyöjuoksu	
3. JUMPAT	11
* Kutomon fysioterapian- ja liikuntakeskus	
* Forssan Naisvoimistelijat	12
* KuntoForssa	13
* LeenaFit	
* Wahren -opisto	14
* JOOGA	14
* Mirja Luuppala	

	* Rentoutuskeskus Kehrä	
	* Wahren opisto	15
	* PILATES	16
	* Physio-Pilatesta , yms.	
4.	TANSSI	17
	* Tanssikoulu 1st Step	
	* Suomen Tanssistudiot	
	* Forssan tanssiurheiluseura Fortus	
	* Antti Törmäsen tanssikurssit	18
	* Wahren opisto	
5.	SISÄLIIKUNTA	19
	* Keilailu	
	* Tennis ja sulkapallo	
	* Salibandy	20
	* Lentopallo	21
	* Koripallo	
	* Nyrkkeily	
	* Brazilian Jujutsu	
	* Karate	22
	* Tae Kwon Do	23
	* Kobudo	
	* Judo	
	* Jousiammunta	24
	* Tikanheittoa	
6.	KUNTOSALIT	24
	* Vesihelmen Kuntosali	
	* Liikuntatoimi	25
	* KuntoForssa	
	* Vanhan kutomon fysioterapia	
	* LeenaFit Gym	26
	Liikuntakalenterin tietojen uusiminen: Liikuntatoimi p. 4141 5645	

ULKOLIIKUNTA

KEVÄÄN KUNTOKAUSI

1.1.-30.4.2017

- suoritukseksi kelpaa väh. 30 min kestävä päiväkohtainen liikunta, myös hyötyliikunta
- suoritukset 1/päivä, merkitään kuntokorttiin, joita saa kaupungintalon palvelupisteestä, Vesihelmestä sekä rastipisteiltä
- Kuntokorttien palauttaneiden kesken arvontaa, palautus pe 13.5.2017 mennessä palvelupisteeseen tai Vesihelmeen. Oma arvonta myös rastipisteillä käyneille!

Rastipisteet: Stenbergin risteys, Pilvenmäentien risteys, Vesihelmi, Kytö, Klemelä, Järvenpää (Kaukjärventien risteys), Sortohaka, Kaikulan pururata, Vieremän koulu, Koijärven kauppa.

FORSSAN SALAMA:

Nice Run 5.6.

Tapahtuma alkaa 17.30

Startti 18.30

Lisätietoa: www.nicerun.fi, [forssa\(at\)nicerun.fi](mailto:forssa(at)nicerun.fi),
puh. 050-4095888 Miia Laaksonen



Suvi-ilta 17.6.

Matkoina: maraton, puolimaraton, kymppi, pyöräilyt 35km ja 95km.

Combo -> lyhyt 35 /10 ja Pitkä 95 / 21

Lisätietoa: www.suvi-ilta.fi;

puh. 0500-498480/Jouko Lehtonen.



NOCANDO

Salomon Trail Run sunnuntaina 16.4 klo 12.00

Saaren kansanpuisto on kaikille tuttu kansallismaisema ja nyt siellä järjestetään maastojuoksupahtuma. Kovakuntoisille otetaan tietenkin aika mutta matkaan voi lähteä myös kaverin kanssa tai koko perheen voimin. Kävelysauvojen käyttö on myös sallittua.

Uusi reitti on 8,2 km polkujuoksu. Lähtö ja kisakeskus on Saaren kansanpuiston Suujärven puolella. Reitti kiertää 3km pituisen luontopolun Suujärven ympäri ja sen jälkeen nousee Kaukolan kylän suuntaan polkuja ja metsäteitä pitkin. Kaukolan kylästä nousee Kaukolan-harjulle ja loppumatka tullaan Ilvesreittiä näkötornille. Maali on näkötornin juurella Edelfeltin muistomerkin kohdalla. Nousumetrejä kertyy 150, joten haastetta riittää!

Osallistumismaksut ennakoon 10€ /osallistuja ja 30€ perhelippu (2 aik + 2 alle 15v) 12.4.saakka. Paikan päällä 15€ ja 40€

Lisätietoja ja ilmoittautuminen www.nocando.fi/salomon

Osallistujat saavat viihdeuimala Vesihelmeen 5€:n etukupongin.

Tiedustelu sähköpostilla (jari.junttila @ fai.fi) tai soita 050 570 5373 (iltaisin)

Kaukjärven kierros

7.5.2017

Juoksureitti kiertää nimensä mukaisesti Forssan ja Tammelan välisen Kaukjärven. Matkaa järven ympäri on 14 km ja reitti kulkee pääosin hiekkateitä ja harjun päällä metsäteitä ja polkuja pitkin.

Osallistumismaksu: 15€ (juoksukortilla 13€)

Kilpailun sarjat: 1 kierros (14km) M ja N

Kuntosarja 14km (ei ajanottoa)

Tiedustelut: Jari Junttila 050 5705373

Lisätietoja ja ilmoittautuminen www.nocando.fi/kaukjarvi

FORSSAN LEHDEN PUISTOJUOKSU- JA KÄVELY/ Forssan Salama

Sunnuntai 12.2.	klo 12.00	5,8km tai 11,2	Vesihelmi
Sunnuntai 19.3.	klo 12.00	Kuntavaalijuoksu	Vesihelmi
Sunnuntai 23.4.	klo 12.00	5,8km tai 11,2km	Vesihelmi
Sunnuntai 21.5.	klo 12.00	(myös 4 kierrosta, Puistopuolikas)	
Tiistai 13.6.	klo 18.00	5,8km tai 11,2km	Vesihelmi
Torstai 20.7.	klo 18.00	Ratakymppi	Urheilukenttä
Torstai 17.8.	klo 18.00	5,8km tai 11,2km	Vesihelmi

Tule kävellen, sauvakävellen tai juosten. Puistotapahtuma on myös hyvä kunnon testauspaikka! Ajanotto halukkaille. Hinta 7 €, sisältäen mehun, arvontaan osallistumisen sekä sisäänpääsyn Vesihelmen Viihdeuimalaan. Lähtöpaikkana Vesihelmi.

Tiedustelut: 0500-498 480 tai 050-409 5888, www.forssansalama.fi

SUUNNISTUS/ Lounais-Hämeen Rasti

Tiedot iltarastien sijainnista Forssan lehden urheilusivuilla sunnuntaisin ja LHR:n kotisuilta www.lhr.fi

Ota mukaan kompassi, kartansuojus, emit-kortti ja reipas mieli.

Tiedustelut: Jari Sarvi, 0500-980394, [jari.sarvi\(at\)hotmail.com](mailto:jari.sarvi(at)hotmail.com).



SUUNNISTUS/ Kiintorastiverkosto

Paavolan ja Kaikulan pururadan ympäristöstä löytyy kummastakin 20 kappaletta kiintorasteja. Karttoja saa ilmaiseksi kaupungintalon palvelupisteestä. Suunnistus tapahtuu omatoimisesti ja omalla vastuulla. Tiedustelut: liikuntatoimi 4141 5645

RATSASTUS/ Puolikuun ponitalli

Ratsastusta ja hevosurheilua.

Lisätietoja puh. 041-4419282 / Maria Tammi,
puolikuun.ponitalli(at)hotmail.com

Osoite: Tampereentie 363 as 1.

YLEISÖLUISTELU/ Forssan Liikuntatoimi:

Jäähallissa: KE klo 13.00-15.00 ja SU klo 14-16

Harjoitushallissa: PE klo 13.00-15.00

Vuoroilla ei saa käyttää mailaa! Ottelut ja turnaukset syrjäyttävät vuorot.
Seuraa ilmoitustaulua!

KKI-LADY HOCKEY

Sunnuntaisin klo 18-19.30. harjoitushallissa 10.1. alk. Omat välineet, kypärä.
Lisätietoa liikuntatoimesta p. 03-4141 5645

KKI-KAUKALOPALLO

Maanantaisin jäähallissa klo 15-16.

JÄÄKIEKKOVUORO/Lounais-Hämeen Ampujat

Aikuisten jääkiekkoilua pipolätkä-hengessä, kuitenkin kaikilla varusteilla.
Forssan jäähallissa sunnuntaisin klo 21.00. Hinta 5€ / kerta.
Lisätietoja: L-HA Hockey Esa Jaakkola 040-5408875.

LUISTELUKOULU/ Fops Juniorit ry

Seuraa ilmoittelua www.fopsjuniorit.fi. Tiedustelut: FoPS Toimintakeskus
puh. 4355 542

HIIHTOKOULU/ Forssan Salama

Lisätietoa: www.forssansalama.fi, 0400-353327

KUNTOJALKAPALLO/ Forssan Jalkapalloklubi

Kuntojalkapalloa pelataan sunnuntaisin klo 19-20.30 keskuskoulun salissa.
Kuntojalkapalloon ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat palloilla omaksi ilokseen.
Ryhmässä ei ole kilpailullisia tavoitteita. Varusteiksi riittävät ulkoliikuntavälineet
ja iloinen, reipas mieli. Palloilu on maksutonta!
Lisätietoja: Jorma Tuominen p. 0400-704908, [jorma.tuominen\(at\)sanoma.fi](mailto:jorma.tuominen@sanoma.fi).

AVANTOUINTI/ Forssan Talviuimarit

Tiedustelut: Esa Kurikka 050-4071053

Forssan Formula karting-kerho (FFKK)

Karting-radalla on mahdollista järjestä esim. tyky-toimintaa kesäkaudella (huhti-
lokakuu). Tiedustelut: Pekka Behm p. 0400 704905

VESILIIKUNTA



UINTI/ Vesihelmi

Halli avoinna: MA, KE, PE klo 6-21, TI, TO klo 10-21, LA klo 10-18, SU klo 12-18

KERTALIPUT:

MA-SU	8 €
Aamu-uinti klo 6-9	6 €
Eläkeläiset, työttömät	6 €
Lapset 4-16v, koululaiset, opiskelijat, varusmiehet	6 €
Perhelippu (2 aikuista ja 1 lapsi, 4-14v)	20 €, lisälapset/hlö 5 €
Lapset 0-3v	ilmaiseksi
Vuosikortti (aikuiset)	500 €
Vuosikortti (lapset 4-16 v.,opiskelijat,eläkeläiset varusmiehet ja työttömät)	400 €
Sarjakortti (aikuiset)	10 kpl 70 €, 25 kpl 165 €
Sarjakortti (lapset 4-16 v.,opiskelijat,eläkeläiset,työttömät,varusmiehet)	10 kpl 54 €, 25 kpl 125 €

Hintoihin sisältyy kuntosalin käyttö. Sisääntulo viimeistään 1 ½ tuntia ennen sulkemista. Tiedustelut: 03-4141 5640, www.vesihelmi.fi

MASTERS UINTI/ VESIHELMEN UIMASEURA

Aikuiset Masters-uinti

Ratavuorot varattu Vesihelmessä Ma ja pe 19-20.30 sekä su 10.00-11.30.

Tarkoituksena opetella ja harjoitella uintilajeja kunto- tai kilpailumielessä.

Tiedustelut: Elina Pitkäniitty 050-5012 749

Aikuisten uintitekniikkakurssi Järjestämme uintitekniikkakursseja aikuisille kysynnän ja mahdollisuuksien mukaan. Lisätietoja osoitteesta www.vesihelmenuimaseura.fi.

Lapset ja nuoret

* Kilpauintikoulu 14.8.-4.9.2016 ja 8.1-29.1.2017 .

Koulu pidetään neljänä peräkkäisenä sunnuntaina klo 18.00-19.30 Kilpauintikoulu on tarkoitettu 6-12 vuotiaille, jotka haluavat oppia uimaan oikealla tekniikalla. Pääsyvaatimuksena 30m:n uimataito. Kurssin hinta 45€ (sisältää sisäänpääsymaksun Vesihelmeen). Uimaseuran kilpauintiryhmiin pääsevät vain kilpauintikoulun suorittaneet.

Lisätietoja ja ilm.: Arja Lundeqvist 040-7687746 iltaisin tai sähköpostilla lundear(at)gmail.com tai www.vesihelmenuimaseura.fi palautelinkin kautta.

VAUVA- JA PERHEUINTI/ Vesikaste

Vesikaste tarjoaa Vesihelmessä:

- Vauvauintia 3 kk-1,5 -vuotiaille
- Tenavauintia 1.5 - 4 -vuotiaille,
- Sisarusuinti Alle kouluikäinen sisarus saa olla alle 1,5 vuotiaan sisarensa seurassa sisarusuinnissa
- Lisätietoa www.vesikaste.net ja puh. 040-7687746/ Arja Lundeqvist (iltaisin), [vauvauinti.vesikaste\(at\)gmail.com](mailto:vauvauinti.vesikaste(at)gmail.com).

SUKELLUS

FORSSAN SEUDUN SUKELTAJAT

Tiedustelut: Keijo Kuunila 040-5174 316, keijo.sukeltaja@gmail.com tai www.forssanseudunsukeltajat.fi

SUKELLUSSEURA GUMMIWIHTA

Syrjäytyneiden sukeltajien sauna- ja sukellusseura GummiWihta ry:n jäsenten oma hallivuoro on Vesihelmessä lauantaiamuisin klo 8-11. Sunnuntaivuoron voi varmistaa seuran kalenterista kotisivuilta. Seuraava laitesukelluksen peruskurssi alkaa alkuvuodesta 2017. Peruskurssin hinta on 350€

Seuran jäsenmaksu on 10 €/vuosi, sukeltajajäsenellä lisäksi Sukeltajaliiton jäsenmaksu 26,50 €. Alle 16-vuotiaiden jäsenmaksut 5 € (Sukeltajaliiton osuus Norppajäsenille 13,50 e).

Lisätietoja koulutusvastaava Tea Montell puh. 044 7797102 (sukelluskurssit) ja nuorisovastaava Raila Hakamäki puh. 044 0966024 (lasten ja nuorten toiminta) ja info@gummiwihta.com. Lisätietoja seurasta www.gummiwihta.com ja www.facebook.com/gummiwihta

VESIJUMPPA

KUTOMON FYSIOTERAPIA- JA LIIKUNTAKESKUS

MA 17.45	Vesijumppa
MA 19.15	Vesijumppa
TI 11.45	Vesijumppa
KE 10.15	Vesijumppa
KE 19.15	Vesijumppa



Hinta 10 €/krt, 72 €/10 krt. Opiskelijat, eläkeläiset 9 €/krt, 65 €/10 krt.
Tiedustelut: 03 435 4665, www.vkfysio.fi

MEELIN VESIJUMPPA

Perjantaisin klo 17.45-18.30 Vesijumppa, 2.9. alkaen

Hinta: 7,5 €/ kerta, 11-kortti 75 €

Lisätietoja: 050-5640051, Meeli Pauska, [meeli.pauska\(at\)surffi.net](mailto:meeli.pauska(at)surffi.net)

LIIKUNTATOIMI

- **Työttömien vesijumppa**

Keskiviikkoisin klo 13.15-14, Vesihelmessä 11.1.-17.5. (ei 22.2.,1.3.).

Hinta 3 €/kerta.

- **KKI-vesijumppa**

Maanantaisin klo 16.15-17, Vesihelmessä 9.1.-22.5. (ei 20.2.,27.2.,17.4.,1.5.).

Hinta 4 €/kerta

- **KKI-vesivyöjuoksu**

Maanantaisin klo 11-11.45 9.1.-22.5. (ei 20.2.,27.2.,17.4.,1.5.)

Keskiviikkoisin klo 14.15-15, (kevyempi) 11.1.-24.5. (ei 1.2.,1.3.)
klo 17.15-18

Perjantaisin klo 14.15-15 13.1.-26.4. (ei 24.4.,3.3.,14.4.)

Hinta 4 €/kerta maksetaan kassalle.

Lisätietoa liikuntatoimesta p. 03-4141 5645.

JUMPAT

KUTOMON FYSIOTERAPIA- JA LIIKUNTAKESKUS

Tarjolla olevia jumppia on ovat mm. Body Pump, Body Attack, Body combat, Bodybalance, GritPlyo, Cxwork, Bailamama, Piloxing, SH` Bam, aerobic, muokkaus, peppu-vatsa, Floeride -groove, -cruiser, -radival, venyttely, rasvanpolttolattari, kahvakuula. Easyline salissa easyline tunteja. Kuntosali. Personal trainerpalvelua.

Flowride tunneille paikkavaraus netistä: www.vkfysio.fi.

Lisätietoa www.vkfysio.fi.

Hinta 10 €/krt, 72 €/10 kerta. Opiskelijat 9 €.

HYVÄÄ UUTTA VUOTTA FORSSA!

Haluamme sinulle elinvoimaa, jotta jaksat pidempään ja pystyt parempaan.

1.1.2017 ALKAEN VIP-VUOSIKORTTI MAKSAA KAIKILLE VAIN 39 €/KK sisältyen rajattoman liikuntaryhmien, vesijumppien ja kuntosalin käytön.

Päset testaamaan liikuntatarjontaamme täysin ilmaiseksi 10.-15.1.2017. Tutustut useisiin tiloihimme, ammattitaitoiseen henkilökuntaan ja monipuolisiin palveluihin sekä iloisein kanssaliikkujiisi.

39 €/kk
Hyvinvointi maksaa 1,28 € päivässä

ilmaisviikko
10.-15.1.2017

Helppoja ohjelmia kaikenikäisille "jumppaummikoille" myös +55-ikäisille

Henkilökunta auttaa löytämään sinulle soveltuvat ja kiinnostavat tunnit.

Tervetuloa Kutomon sakkiiin!

MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI						
KLO	TUNTI	SALI	KLO	TUNTI	SALI	KLO	TUNTI	SALI	KLO	TUNTI	SALI			
10.00	KANVAKUULA	ISO	10.00	SKI'N BIKE ULINASKUNTO	PS	10.00	EASY LINE	EL	10.00	MUOKKAUS	ISO	10.00	EASY LINE	EL
11.00	EASY LINE	EL	11.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	10.15	VESIJUMPPA	VH	11.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	16.30	Kuusinen	ISO
16.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	11.45	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	11.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	16.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	17.00	LESIMILLES RPM	PS
16.15	FYSIOTERAPIA KILTIKKA	KH	16.00	Kuusinen	ISO	11.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	16.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	17.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO
17.00	MUOKKAUS	ISO	16.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	16.30	GRIT	ISO	17.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	18.15	KUNTOPIIRI	ISO
17.30	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	16.45	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	17.00	Kokkonainen	ISO	17.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	19.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO
17.45	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	17.45	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	17.00	LESIMILLES RPM	PS	18.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	19.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO
18.00	ZUMBA	ISO	18.30	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	18.00	LESIMILLES RPM	PS	18.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	19.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO
18.00	EASY LINE	EL	19.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	18.00	LESIMILLES BODYSTEP	ISO	18.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO	19.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO
18.00	LESIMILLES RPM	PS	19.30	LESIMILLES BODYCOMBAT	ISO	18.00	EASY LINE	EL	19.15	LESIMILLES BODYBALANCE	ISO	12.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO
19.00	FASCIAL	ISO				19.00	KANVAKUULA	ISO						
19.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO				19.15	LESIMILLES BODYPUMP	ISO						
20.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO				19.30	LESIMILLES BODYPUMP	ISO						
						20.00	LESIMILLES BODYPUMP	ISO						

LIIKUNTALUKKARI 10.1.-26.5.2017

KUTOMON
FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS

Kutomonkuja 2 a, Forssa
puh. 03 435 4665
vkfysio.fi

ASIAKASPALVELU JA KUNTOSALI AVOINNA
MA-TO 7 - 21, PE 7 - 20, LA 9 - 15, SU 11 - 17

FORSSAN NAISVOIMISTELIJAT

Aikuiset

Maanantaisin klo 19-20

Ohjaajat Pirkko Paara, Seija Kuusinen, Jatta Sotka ja Mirja Luuppala

Tiistaisin klo 11-12

Seniorijumppa, Vesihelmi, Jatta Sotka

Keskiviikkoisin klo 18-19

Niska-hartia-selkäjumppa, Vesihelmi, Seija Kuusinen

Hinta 70 euroa syksy (sis. jäsenmaksu, kausimaksu, vakuutus)

Tiedustelut p. 050-5714472, Tiina Salmela.

www.forssannaisvoimistelijat.sporttisaitti.com



KUNTOFORSSA

Maanantaisin	klo 18.15	BodyPump
Tiistaisin	klo 10.00	Pace
	klo 17.00	Pace
	klo 18.15	Spinning
Keskiviikko	klo 18.15	BodyPump
Torstai	klo 18.15	Battery/kiertoharjoittelu
Sunnuntai	klo 15.00	Spinning 90 min.

Hinnat: Kertamaksu 7€, opiskelijat ja eläkeläiset 6€, 10-kortti 63€/53€.

Osoite: Aleksinkatu 6.

Lisätietoja: puh. 050-5824366, www.kuntoforssa.fi, info(at)kuntoforssa.fi.

LEENAFIT

Kuntosali, ryhmäliikuntaa, ilmainen lapsiparkki, lisäravinteet, fysioterapiaa, kinesioteippausta, hierontaa, yritysten TYKY-toimintaa, PT-palvelut, kuntosaliohjelmia, ruokavaliosuunnitelmat, lahjakortit, varusteet (mm. vyöt, polvi- ja rannesiteet, remmit, treenivaatteet ja kassit), räätälöidyt ryhmäliikuntatunnit mm. urheiluseuroille, opiskelija- ja koululaisryhmille, työ- ja polttariporukoille.

Kevään aikataulu

Maanantaisin	klo 18-19	Kahvakuula
Tiistaisin	klo 18.15-19.15	Kiertoharjoittelu
Keskiviikkoisin	klo 18-19	LF GYM Pumppi
Torstaisin	klo 18-19	HIIT
Perjantaisin	klo 18-19	Teho
Lauantaisin	klo 13-14	Perusjumppa
	klo 14.15-15	Kehonhuolto

Valvottu lapsiparkki :

MA klo 17.30-19.15, TI klo 17.30-19.30, KE 17.15-19.15, TO 17.15-19.15, PE 17.30-19.15.

Hinnat: kertalippu 6€, opiskelijat 5€, 10-kortti (voimassa 12 kk) 55€, opiskelijat 48€, 1 kk (jumppa+kuntosali) 50€, opiskelijat 45€, 3 kk 135€, opiskelijat 115€, 6 kk 250€, opiskelijat 210€, 12 kk 385€, opiskelijat 340€.

Lisätiedot: www.leenafit.fi, p. 050-373 6695, 045-180 5255

Osoite: Koikkurintie 4

WAHREN OPISTO

MA	20-20.45	Vieremän tehojumppa	Vieremän koulu	9.1.-3.4.	44 €
TI	15-15.45	Varttuneiden liikunta	Tehtaankoulu	10.1.-4.4.	44 €
TO	17-18.45	Perusjumppa	Tehtaankoulu	12.1.-6.4.	44 €
TO	18-18.45	Tehojumppa	Tehtaankoulu	12.1.-6.4.	44 €

Ohjaajina: Kaarina Tammi, Tarja Lindqvist.

Tiedustelut: p. 4141 5390

JOOGA:

MIRJA LUUPPALA



MA	17.30-19	Äijäjooga	Vesihelmen liikuntasali, 2 krs.
TI	12.30-13.45	Niveljooga	Vesihelmen liikuntasali, 2 krs.
TI	19-20.30	Jooga	Vesihelmen liikuntasali, 2 krs.

Hinnat: kertamaksu 12 €, 5x kortti 50 € ja Niveljooga 8 €/kerta.

Ohjaus: Mirja Luuppala/ Suomen Joogaliitto.

Tiedustelut: Mirja 040-747 1005 / www.mirjaluuppala.fi

RENTOUTUSKESKUS KEHRÄ

- KAHVARULLAUS

Maanantaisin klo 16.45-18.15, 9.1. alk. , 8x (88 €)

- **FASCIALINJAUS**

Maanantaisin klo 18.30-20, 9.1. alk., 8x (88 €)

- **PUTKIRULLAUS**

Tiistaisin klo 17- 18.30, 10.1. alk. 8x (88 €)

- **HÄMÄRÄNHYSSY**

Tiistaisin klo 18.45-19.45 10.1. alk., 8x (80 €)

- **VOIMAJOOGA**

Keskiviikkoisin klo 17- 18.30 10 €/kerta

- **JOOGAA aloittelijoille**

Keskiviikkoisin klo 18.45- 20 10 €/kerta

- **IKIVIREÄT-JOOGA**

Torstaisin klo 10- 11.30 8 €/kerta

- **KEHOA KESYTELLEN**

Torstaisin klo 17-18.30 12.1. alk., 8x (88 €)

- **LIIKETTÄ LUONNOSSA JA RENTOUTUMISEN TAITOA**

Perjantaisin klo 10-14 Forssan kaupunki/ Kuntouttava työtoiminta

Lisätietoa: www.rentoutuskehra.fi, p. 040-8358169/ Nina.

WAHREN OPISTO

Joogaa jooahan!

Ma 18-19.30, 9.1.-20.3.2017 Tehtaankoululla. Ohjaaja Vasistha.

Kurssimaksu 71 €, 30 opiskelijaa

Tiedustelut: p. 4141 5390

PILATES/ KUNTOUTUSASEMA OTE OY

- **PHYSIO -PILATES**

Maanantaisin 9.1.-22.5. klo 17.45 ja 18.45
Keskiviikkoisin 11.1.-24.5. klo 10.00, 11.00 ja 16.15
Torstaisin 12.2.-18.5. klo 16.15, 17.45 ja 18.45

Hinta 10 €/kerta. Ilmoittautuminen tunnille.

Lisätietoa: Ote Oy p. 03-435 6868.

- **NAISTEN KAHVAKUULA**

Tiistaisin 10.1.-23.5. klo 18.15
Keskiviikkoisin 10.1.-24.5. klo 19.00
Sunnuntaisin 8.1.-28.5. klo 18.00

Hinta 7 €/kerta.

Lisätietoa: Ote Oy p. 03-435 6868.

- **TOIMINNALLINEN HARJOITTELU**

Maanantaisin 9.1.-22.5. klo 16.45.

Hinta 7 €/kerta.

Lisätietoa: Ote Oy p. 03-435 6868.

- **KEHONHALLINTA**

Tiistaisin 10.1.-23.5. klo 17.15.

Hinta 7 €/kerta. Ilmoittautuminen tunnille.

Lisätietoa: Ote Oy p. 03-435 6868.

- **PILATESRULLAUS**

Tiistaisin 10.1.-23.5. klo 16.45

Hinta 7 e/kerta. Ilmoittautuminen tunnille.

Lisätietoa: Ote Oy p. 03-435 6868.



www.otefysio.fi

TANSSI

TANSSIKOULU 1ST STEP

Lasten ja nuorten tunnit kevätkaudella 2017:

Akrobatia

Lastentanssi 3-4v., 5-6v.

Alkeisbaletti/Nykytanssi 7-8v.

Baletti 1 tasot 1-2, **Baletti** 3 taso 1

Nykytanssi 7-8v., 9-11v., 12-14v., 15v-

Disco/showtanssi 8-10v.

Showtanssi, jatko, yli 18-vuotiaat

Hiphop alkeet

Varvastunti

Kehonhuolto yli 16-vuotiaat



Kevätkausi 9.1.-7.5.2017

Lisätietoja mm. lasten tunneista yms. www.tanssikoulu1step.fi,
dany.riener(at)pp.inet.fi tai Dany Victoria 040-7303 995.

FORSSAN TANSSIURHEILUSEURA FORTUS

- **Bailatinoa** tiistaisin 10.1. alkaen klo 19-20 Talsoilan koululla.
Kausi maksu 50 €/ 12x. Bailatino sopii myös vasta-alkajille, joten uudetkin harrastajat ovat tervetulleita!
Tiedustelut Pirjo Tanhuanpää, p. 040 825 7992, pirjo.tanhuanpaa@luke.fi
- **Ohjattua kuntotanssia** tiistaisin 31.1. alkaen klo 19-21 Portaan kylätalolla.
Hinta 25 €/4 krt. 8 €/kerta. Tiedustelut Antti & Tuula Orttenvuori
p. 0400 307 761

- **Vakio- ja latinalaistanssit** tiistaisin 10.1. alkaen klo 20-21.30 Talsoilan koululla. Hinta 50 €/kausi.
Tiedustelut Pirjo Tanhuanpää, p. 040 825 7992, pirjo.tanhuanpaa@luke.fi
- **Lavalattarit** keskiviikkoisin 18.1. alkaen (ei 25.1.) klo 20-21.30 Talsoilan koululla. Hinta 30€/6 krt 8€/krt Tiedustelut Saira Siironen p. 0405247129

ilmoittautuminen paikanpäällä
(varaa sopivat sisäliikuntajalkineet)

Antti Törmäsen Tanssikurssit 2017

Lisää tietoa, www.tanssikurssit.fi

Kurssit pidetään Sunnuntaisin 15.1.-9.4. klo 18-21.30 Vieremän k

Hinnat: 1h 8€, 2h 15€, koko ilta 25€,

Opiskelijat/nuoret: 1h 7€, 2h 13€, koko ilta 23€

info@anttitormanen.com, puh. 040 7089167



WAHREN-OPISTO

Itämainen tanssi, 10.1.-21.3.

Tiistaisin klo 17.30-19.00

Viihdeumala Vesihelmi, Heidi Selenius, 25 opiskelijaa, kurssimaksu 71€

Tiedustelut: 03 4141 5390

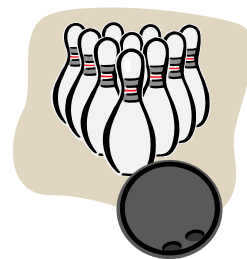
Lavis Lavatanssijumppa, 12.2.-20.4.

Torstaisin klo 19-19.45

Tehtaankoulu, Kaarina Tammi, 26 opiskelijaa, kurssimaksu 44€

Tiedustelut 03 4141 5390

SISÄLIIKUNTA



KEILAILU

Keilahalli Bowling 4 you:

MA - TO klo 10.00 - 21.00

LA klo 11.00 - 23.00

PE klo 10.00 - 23.00

SU klo 11.00 - 16.00

Hinta: ark. 10-16 ark. 16-21 ja viikonloppuisin
(ei hohtokeilailu)

Normaali ratatunti 17 €

18 €

Normaali sarjaveloitus 3 €

3,20 €

Mix ratatunti 16 €

17 €

Alennus Ratatunti 15 €

16 €

Alennus sarjaveloitus 2,60 €

2,80 €

Alennus: veteraanit, eläkeläiset, opiskelijat, koululaiset, varusmiehet, työttömät.

Kenkävuokra: 1,50 €.

Hinta:	Hohtokeilailu	Opiskelijat
	Pe ja la 19-23	Perjantaisin hohtokeilailussa
Ratatunti	24,00 €	ratatunti 20€
Sarjaveloitus	4,40 €	
Kenkävuokra	1,50 €.	

Keilahallin tiloissa myös biljardia (pool, snooker) 8 €/ tunti

TENNIS- JA SULKAPALLO

FORSSAN TENNISSEURA

Tiedustelut: Eero Salminen, p. 0500 533984 www.tennisseura.net

FORSSAN SUUPPARIT

Sulkapallovuoroja SalibandyAreenalla, Turuntie 38. Huom! Ei viivoja.
Varaukset: Pasi Lehtonen, p. 045 609 6939, pasi.lehtonen@fosu.fi

SALIBANDY

FORSSAN SUUPPARIT



Forssan Suuppareiden avoimet sählyvuorot:

Mimmisähly	maanantaisin	klo 18-19
Äijäsähly	torstaisin	klo 19.30- 20.30

Hinta 4€/hlö/kerta maksetaan hallin kioskiin ennen vuoron alkua.

Vuoroilla ei ohjausta, varaa omat välineet.

Talvilomaviikolla 9 ei toimintaa, halli suljettu.

Tiedustelut ja hallivuokraus: Pasi Lehtonen, 045 609 6939, Pasi.lehtonen@fosu.fi

FORSSAN ALKU

Lisätietoa www.forssanalku.fi.

LIIKUNTATOIMI

Työttömien sählyvuoro torstaisin 12.1.-18.5., klo 13-14.30

Kirkassilmä-Areenalla, Turuntei 18. Hinta 1 €/kerta.

Lisätietoa liikuntatoimesta puh. 03-41415645.

LENTOPALLO/ Koijärven Kunto

Pääasiassa junioritoimintaa. Harjoitusvuoroja F-ikäisistä tytöistä ja pojista aikuisiin. Junioreissa kaikkiin ikäryhmiin sopii myös aloittelijoita.

Lisätietoa: www.koijarvenkunto.fi, Puheenjohtaja, p. 044 046 0838

KORIPALLO:

FOKOPO

Lisätietoja www.fokopo.net, toimisto p. 040-5111945/ Arja Kotavuo

FORSSAN ALKU

Lisätietoja www.forssanalku.fi, toimisto p. 03-4355458

LIIKUNTATOIMI

KKI-koripalloa keskiviikkoisin Lyseolla klo 20.15- 21.30. Ilmainen. Lisätietoa Liikuntatoimi/ Pauliina Jolanki p. 03-4141 5645

NYRKKEILY/ Forssan Nyrkkeilijät

✕ Naisten sekä miesten kuntonyrkkeily

Maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 17.30- 19, Feeniksissä.

Tiedustelut: Johanna 050-5151107



BRASILIAN JIJUTSU:

FORSSAN KAMPPAILIJAT

Uusi peruskurssi alkaa 23.1. Infotilaisuus 18.1. klo 18.15

Maanantaisin	klo 18.15-19.30	BJJ
	klo 19.30-21	BJJ Peruskurssi (23.1. alkaen)
Tiistaisin	klo 18.15-19.30	BJJ

Torstaisin	18.15-19.30	Lukkopaini
	klo 19.30-21	BJJ Peruskurssi (23.1. alkaen)
Perjantaisin	klo 18.15-20	BJJ/Lukkopaini
Lauantaisin	klo 12-14	Open mat
Sunnuntaisin	klo 13-14.30	Naisten BJJ

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [forssankamppailijat\(at\)gmail.com](mailto:forssankamppailijat(at)gmail.com), 044-5020091

Paikka: Ote Sali, Lepistönkuja 6a, www.otesali.fi.

Lisätietoa www.forssankamppailijat.fi, 044-5020091.

KARATE: FORSSAN-TAMMELAN JUNDOKAN RY



Seniorikarate yli 13-vuotiaat

Maanantaina	klo 19.30-21.30	Karate	Tammelan koulukeskus
Perjantaina	klo 19-20.30	Karate	Keskuskoulu, Forssa

Tiedustelut: Ari Kujamäki 0400-716 896, [info\(at\)ft-jundokan.fi](mailto:info(at)ft-jundokan.fi).

Junnut

Lauantaina	klo 12-14	Karate(8-13v)	Tammelan koulukeskus
------------	-----------	---------------	----------------------

Tiedustelut: Saku Suominen, p. 0400 264386, Mikko Freese, p. 050 4095875.

Sunnuntaina seuran jäsenille punttisali vuoro Tammelan urheilukeskuksella klo 19-21, vastuuvetäjänä toimii Jesse Kujamäki.

FORSSAN KARATESEURA KAN-ZEN-RYU

Maanantaisin klo 19-21, torstaisin klo 17.30-19.30 ja perjantaisin klo 19-21 Feeniksin budosalissa ja sunnuntaisin klo 13-15 Heikan koululla.

Tiedustelut: Susanna Virtanen, (susanna.virtanen@surffi.net)

TAEKWONDO/ Forssan Taekwondo seura

MA	20-22	Talsoilan koulu
TI	19-21	Heikan koulu
KE	19-20, 20-21	Heikan koulu
TO	19-21	Heikan koulu
PE	19.30-21	Heikan koulu
SU	15-18	Heikan koulu

Tiedustelut: Jukka Moisander 040-7438 615, www.forssantaekwondo.com

KOBUDO/ Tammelan Jundokan

Harjoitukset pidetään Tammelan Manttaalilla keskiviikkoisin klo 19.30- 21.30
Yli 13-vuotiaille.

Lisätietoja: Juha-Pekka Sura, 040 8276606, info@ft-jundokan.fi

JUDO/ Tammelan Jundokan

Kurssin järjestää Tammelan Jundokan ry. (TaJu). Kurssi on tarkoitettu judoharrastuksesta kiinnostuneille 7-12 vuotiaille junnuille ja yli 13 vuotiaille, jotka haluavat tutustua lajiin turvallisena ja peruskuntoa parantavana liikuntamuotona. Ryhmät sopivat hyvin esim. tatamille paluuta tekeville judokoille tai jonkin muun budolajin harrastajille. Ei tarvitse olla vanhaa liikuntapohjaa, joten kaikki ovat tervetulleita. Tytöt, pojat, naiset ja miehet. Sopii kaikille.

Torstaisin	klo 19-21	yli 13-vuotiaat	Tammelan manttaali
Lauantaisin	klo 13-14.30	yli 13-vuotiaat	Tammelan manttaali
	klo 15-16.30	7-12 vuotiaat (junnujudo)	Tammelan manttaali

Lisätietoja: www.ft-jundokan.fi, Ari Kujamäki (AK-kuva)
0400 716896/ info@ft-jundokan.fi

JOUSIAMMUNTA/ Ilvesnuoli

Tiedustelut: Markku von Hertzen 0500-757 917

TIKANHEITTO/ Forssan Seudun Tikka ry

Vuoden 2017 tikanheittoharjoitukset 3.1.2017 alk. Forssan Pilvenmäellä.

Harjoitusajat tiistaisin ja torstaisin klo 17.00 - 19.30. Tule rohkeasti tutustumaan lajiin. Vuosittainen jäsenmaksu 2017: aikuiset 10 € ja lapset (alle 18 v.) 5 €.

Seura tarjoaa jäsenilleen harjoitusillat veloituksitta!

Lisätietoa: <https://sites.google.com/site/forssanseuduntikka/> tai p. 040-076 8973/ Pekka Niinikoski.

KUNTOSALIT



VIIHDEUIMALA VESIHELMI

Avoinna: Ma, Ke, Pe klo 6-21, Ti, To klo 10-21, La ja Su 11-18

Hinnat: Aikuiset 8 €

aamu-uinti klo 6-10 6 €

lapset, opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät 6 €/kerta

10-kortti 70 €, opiskelijat 54 €

Hintaan sisältyy uintimahdollisuus. Tiedustelut: 4141 5640,

www.vesihelmi.fi

LIIKUNTATOIMEN KUNTOSALIRYHMIÄ

* **Työttömien kuntosali** Tiistaisin klo 11-12, 10.1.-16.5. Vesihelmen kuntosalilla.
Hinta 3 €/ kerta.

* **KKI-circuit** jatkajat tiistaisin ja perjantaisin klo 17-18 10.1. alk. sekä aloittelijat tiistaisin kello 19-20, 10.1. alkaen

Lisätietoa liikuntatoimesta puh. 03-4141 5645/ Pauliina Jolanki

KUNTOFORSSA

Avoinna: Avainkortilla joka päivä 24/7. Toimisto avoinna ma ja ke klo 17-19.

KUNTOSALI		opiskelijat ja eläkeläiset
Kertamaksu	7,0€	6,0€
Kymppikortti	63€	53€
Kuukausikortti	53€	47€
3 kk:n kortti	140€	120€
6 kk:n kortti	260€	220€
12 kk:n kortti	400€	350€
Avainkortti	5€	5€
KUNTOSALI+JUMPAT		
Kk-yhdistelmäkortti	73€	66€
3 kk:n yhdistelmäkortti	180€	160€
6 kk:n yhdistelmäkortti	335€	305€
12 kk:n yhdistelmäkortti	515€	465€
Avainkortti	5€	5€

Tiedustelut: puh. 050-5824366, www.kuntoforssa.fi

VANHAN KUTOMON FYSIOTERAPIA- JA LIIKUNTAKESKUS

KUNTOSALI AVOINNA: ma-to 7-21, pe 7-20, la 9-15 ja su 12-18.

Salissa Technogymin laitteet, joissa tietokoneohjauksella toimivat näytöt. Niiden

avulla voi seurata mm. liikeradan pituutta, liikenopeuttaja sarjojen ja toistojen lukumäärää. Laitteet toimivat myös avaimella, johon sinulle on laadittu henkilökohtainen ohjelma yhdessä ohjaajan kanssa.

EASY-LINE SALI: Vapaassa käytössä kun ei ohjattuja Easy Line tunteja

LEENAFIT GYM

Kuntosali on kooltaan noin 300m². Käytettävänä on niin painopakallisia kuin levypainollisiakin laitteita. Ryhmäliikuntatila on aina sen vapaana ollessa, kuntosalikävijöiden käytössä. Ryhmäliikuntatilasta löytyy säkki, kahvakuulia, pumppitankoja, lavoja, renkaita jne.

Peruskuntosaliohjelman teko 38 €

Peruskuntoohjelman teko kestää 1h. Asiakas saa kirjalliset ja kuvalliset ohjeet kuntosaliharjoitteluun. Tämä on sinulle, jolla ei ole kuntosalitaustaa, laitteiden käyttö vierastuttaa tai kuntosaliharjoittelusta on jo useampi vuosi. Tämän ohjelman päivityksen hinta on 22€.

Kaksijakoinen ohjelma 68€. Tämän ohjelman päivitys on 32€.

Laajempi kuntosaliohjelma 100€. Laajempi kuntosaliohjelma kestää 2 tunnin tapaamisen kuntosalilla. Asiakas saa kirjalliset ja kuvalliset ohjeet kuntosaliharjoitteluun. Asiakkaalle tehdään monijakoinen saliohjelma. Sisältää myös kehonkoostumusmittauksen. Tämä on sinulle, joka haluat kuntosaliharjoittelusta enemmän irti. Tämän ohjelman päivitys on 42€.

Kotiharjoitteluohjelma 48€. Yksi perus kotiharjoitteluohjelma oman kehon painolla tai kotona löytyvillä pienkuntoiluvälineillä (esim. jumppakuminauha, kahvakuula, käsipainot).

Kertalippu 6 €, opiskelijat 5 €, 10-kortti 55 €/ opiskelijat 48 €.

Lisätiedot: www.leenafit.fi, p. 050-3736695, 045-180 5255

Osoite: Koikkurintie 4.