

# Soveltavaa liikuntaa Kaarinassa, kevät 2025

Tähän esitteeseen on koottu Kaarinan alueen liikuntaryhmiä aikuisille ja ikääntyneille. Ryhmät sopivat niin normaalikuntoisille kuin toimintakyvyltään heikentyneille, tahdin ollessa kevyehkö. Harjoitukset sovelletaan kunkin toimintakykyä tukeviksi, joten ryhmissä koetaan onnistumisen elämyksiä.

Henkilökohtaisen avustajan voi ottaa mukaan ryhmiin saattajakortilla tai EU:n vammaiskortilla. Oma apuväline tai tuoli voi olla apuna/tukena ryhmissä.

## Kevätkausi 13.1.-30.4.2025 (ei viikolla 8)

Tupasvillan palvelutalossa, Hepojoentie 7, Piikkiö

- Tuolijumppa / Tuoli tukena -jumppa maanantaisin klo 15-16 (ei 17.2. & 21.4.), ohjaaja Mikko Kaipainen

Vaparissa, Kyynäräkatu 3, Kaarina

- Tuolijooga tiistaisin klo 11.30-12.30 (ei 18.2.), ohjaaja Leena Hakala
- Voima- ja tasapainoryhmä liikkumisapuvälineen käyttäjille, keskiviikkoisin klo 10.30-11.30, keskitalassa (ei 19.2.), ohjaaja Mikko Kaipainen
- Kevyt jumppa keskiviikkoisin klo 14-15, peilialissa (ei 19.2.), ohjaaja Elina Mämmi
- VireLavis - Lavatanssijumppa tuoilta ja tuoli tukena, ohjaaja Mia Kettunen tiistaisin klo 14-14.45, discotalassa (ei 18.2.) torstaisin klo 9.30-10.15, discotalassa (ei 20.2.)

Poikluoman seurakuntatalolla, Poikluomantie 9, Piispanristi

- Tuolijumppa / Tuoli tukena-jumppa torstaisin klo 11.30-12.30 (ei 20.2.), ohjaaja Henna Blomroos

Kultanummen kentän huoltorakennuksessa, Vempeleenkatu 3, Littoinen

- Tuolijumppa / Tuoli tukena-jumppa tiistaisin klo 10-11 (ei 18.2.), ohjaaja Henna Blomroos

**Hinta 30€/kevätkausi tai 40€/kevätkausi, mikäli käyt useammassa ryhmässä.**

Ilmoittautumiset ja lisätietoja

Ilmoittautuminen tapahtuu kaupungin palvelupisteillä.

- Palvelupiste Fiskari, Kaarina-talo, Lautakunnankatu 1. p. 02 588 4010
- Piikkiön palvelupiste, Hadvalantie 9, p. 02 588 4020

Soveltavan liikunnan suunnittelija Mikko Kaipainen p. 050 373 2641,  
mikko.kaipainen@kaarina.fi