Soveltavaa liikuntaa Kaarinassa, syksy 2026

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.

Syyskausi 7.9.-11.12.2026 (ei viikolla 42)

Tupasvillan palvelutalossa, Hepojoentie 7, Piikkiö

- Tuolijumppa / Tuoli tukena -jumppa
  maanantaisin klo 15-16 (ei 12.10.), ohjaaja Satu Ristikankare

Vaparissa, Kyynäräkatu 3, Kaarina

- Tuolijooga tiistaisin klo 11.30-12.30 (ei 13.10.), ohjaaja Leena Hakala
- Voima- ja tasapainoryhmä liikkumisapuvälineen käyttäjille, keskiviikkoisin klo 11-12, keskitilassa (ei 14.10.), ohjaaja Petteri Laakko
- Kevyt jumppa keskiviikkoisin klo 14-15, peilisalissa (ei 14.10.), ohjaaja Elina Mämmi
- VireLavis - Lavatanssijumppa tuolilta ja tuoli tukena, ohjaaja Mia Kettunen
  tiistaisin klo 13.00-13.45, discotilassa (ei 13.10.)
  torstaisin klo 9.30-10.15, discotilassa (ei 15.10.)

Poikluoman seurakuntatalolla, Poikluomantie 9, Piispanristi

- Tuolijumppa / Tuoli tukena-jumppa
  torstaisin klo 11-12 (ei 15.10.), ohjaaja Henna Blomroos

Kultanummen kentän huoltorakennuksessa, Vempeleenkatu 3, Littoinen

- Tuolijumppa / Tuoli tukena-jumppa
  tiistaisin klo 10-11 (ei 13.10.), ohjaaja Henna Blomroos

Hinta 30€/syyskausi tai 40€/syyskausi, 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 Petteri Laakko p. 050 373 2641,
petteri.laakko@kaarina.fi

Kaarina liikunta