



Liikuntaryhmät, kevät 2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
10-11 OMAISHOITAJAT, KUNTOSALI*	9.30-10.45 TASAPAINOVIRKUT Nääsville	11-11.45 TUOLIVENYTTELY	9-10 VIRKKUSET Nääsville	10-11.30 KEHON HUOLTO JA LUOVA LIIKE
10.30-11.30 TUOLIJUMPPA	10-11 NÄPPÄRÄT NÄPIT- KÄSIJUMPPA	11.15-12.15 KUNTOPIIRI	10.15-11.15 TUOLITANSSI	10.30-11.30 KIERTOHarjoittelu, KUNTOSALI*
12.30-14.00 LEMPPEÄ JOOGA* Ahjolan kurssi	11-12 OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ*	12.30-13.30 VENYTTELY	10.30- 11.30 TASAPAINOJUMPPA I	11.45-12.45 RENTOUTUS / VENYTTELY
15.30-17.00 HATHAJOOGA* Tampereen Joogayhdistys	11-12.15 IKIVIRKUT Nääsville	15.30-16.30 SENIORI-PILATES* Ahjolan kurssi	11.45- 12.45 TASAPAINOJUMPPA II	12.30-13.30 ALLASJUMPPA*, Tamk
Tilat: Koskipirtti, K-kr ● Kuntosali ● Olkari / Peräkamari ● Muut merkit: ● Kurssi tai suljettu ryhmä, vaatii ilmoittautumisen. * Maksullinen ryhmä Ilmoittautuminen Ahjolan kurseille: www.ahjola.fi	12.30-13.30 LUULIIKUNTA	18.15-19.15 SELKÄRYHMÄ* Tampereen Seudun Selkäyhdistys	14-15 MIESTEN KUNTOSALI	
13.45-14.45 UKKOJEN REENIT	16.30-18.00 INTEGRAL-JOOGA* Ahjolan kurssi	<p>Meillä on pieni ja rauhallinen kuntosali, jossa voit fysioterapeutin ohjauksen saatuasi harjoitella itsenäisesti. Kuntosalimaksu on 3€/krt tai 25€/3kk. Tuus kattoon!</p>		
		<p>Toimintamme on kaikille avointa. Tervetuloa mukaan silloin, kun sinulle sopii!</p> <p>Koskikodin palvelukeskus, Rongankatu 8, 33100 Tampere Avoinna ma-to 8-15.30, pe 8-15 Lisätietoja: 040 632 7834 / ft Minna Putkisaari www.tamperemissio.fi</p>		
		<p>KOSKIKOTI TAMPERE MISSIO </p>		

Lukujärjestys on voimassa 13.1.2020 alkaen. Muutokset mahdollisia.

Keskustelu- ja luovan toiminnan ryhmät, kevät 2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
9.30-10.30 PALVELUOHJAAJAN AAMU	9-10 FYSIOTERAPEUTIN OHJAUSAIKA	9-11.30 DIGIOSAAMISTA KAIKILLE	9.30-10.30 TOIMINTATERAPEUTIN AAMU	10-11 AIVOJUMPPA
10-12 MUKANETIN ATK-opastus Joka kk:n viimeinen ma	11-12.30 ARJAN RUNORYHMÄ	10.30-12 PELIRYHMÄ PELIKAANIT	10-12 SENIORITEATTERI TÄPINÄT Parillisilla viikoilla	● 11.30-13.30 UKULELEKURSSI 7.2.-27.3.
11-13 MUISTINEUVONTA Nääsவில் Joka kk:n 1. ma	11-12.30 OMATOIMIOIKKARI	● 12-14 MUISTIOIKKARI MUISTISAIRAILLE	11-12.30 TARUN LUKUPIIRI (27.2.; 26.3.; 9.4.)	● 12-14 YSTÄVÄPIIRI (30.1. alkaen)
11.30-13.30 OLKKARI	12.45-13.45 FUN & EASY ENGLISH 4.2.-3.3.	● 12-14 PYSÄKKI- VERTAISTUKIRYHMÄ Joka kk:n 1. ke	11.30-13.30 OLKKARI	14-15 KESKUSTELEVA RAAMATTUPIIRI
11.45-12.45 LUKUTOUKAT Joka kk:n 2. ma	13-14 HENGELLINEN KESKUSTELURYHMÄ	13-15 TURISTIT Retkipäivät ilmoitetaan kk-kirjeessä	12.30-13.45 MIESTEN KESKUSTELURYHMÄ	
13-14.30 RUNOTERAPIA Joka kk:n 1. ma	13-15 SKIP-BO-PELIPORUKKA & TIISTAITÄRSKYT	14-15.30 ASKARTELU Lyhyitä kurseja, aiheet ja ajankohdat ilm. kk-kirjeessä	14.00-16.15 JUTTUTUPA AFAATIKOILLE* Ahjolan kurssi	
13.30-15.30 KÄSITYÖKERHO	14-15 KYTTÄLÄN KAMARISSA LAULETTIIN (Parittomilla viikoilla)		17.30-18.30 MEDITAATIO*	
	14-16 KIRJALLISUUSPIIRI Joka kk:n 3. ti			
Ilmoittautuminen Ahjolan kursseille: www.ahjola.fi	● 15-16.30 TUNTEVA-VERTAISTUKIRYHMÄ Joka kk:n 1. ti			

Tuu
sääkin
mukaan!



- Tilat:**
- Olkkari / Peräkamari ●
 - Tupa, k-krs ●
- Muut merkit:**
- Ohjaus tai neuvonta
 - Kurssi tai suljettu ryhmä, vaatii ilmoittautumisen
 - * Maksullinen ryhmä

Toimintamme on kaikille avointa. Tervetuloa mukaan silloin, kun sinulle sopii!

Koskikodin palvelukeskus
Rongankatu 8,
33100 Tampere

Avoinna:
ma-to 8-15.30
pe 8-15

Lisätietoja:
palveluohjaaja
Sari Seitsalo
040 573 7615

toimintaterapeutti
Sanna Kesti
040 1350733

fysioterapeutti
Minna Putkisaari
040 632 7834

KOSKIKOTI
TAMPERE
MISSIO 
www.tamperemissio.fi