




# Liikuntaryhmät, syksy 2019

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	9.45-10.45 NÄPPÄRÄT NÄPIT- KÄSIJUMPPA	11.15-12.15 KUNTOPIIRI	10.30- 11.30 TASAPAINOJUMPPA	10.30-11.30 KIERTOHarjoittelu, KUNTOSALI*
12.30-14.00 LEMPPEÄ JOOGA* Ahjolan kurssi	11-12 OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ	12.30-13.30 VENYTTELY	11.45- 12.45 TASAPAINOJUMPPA II	11.45-12.45 TUOLITANSI
15.30-17.00 HATHAJOOGA* 9.9. alkaen Tampereen Joogayhdistys	11-12.15 IKIVIRKUT* Nääsville	15.30-16.30 SENIORI-PILATES* Ahjolan kurssi	13.00- 14.00 ASAHI-KURSSI 7.11.-12.12.	12.30-13.30 ALLASJUMPPA, Tamk 6.9.-8.11.
● Koskipirtti, K-kr	12.30-13.30 LUULIIKUNTA 10.9.-10.12.	18.15-19.15 SELKÄRYHMÄ* Tampereen Seudun Selkäyhdistys	14-15 MIESTEN KUNTOSALI	13.15-14 RENTOUTUS / VENYTTELY
● Kuntosali	13.45-14.45 UKKOJEN REENIT	<p>Meillä on myös pieni ja rauhallinen kuntosali, jossa voit fysioterapeutin ohjauksen saatua harjoitella itsenäisesti. Tervetuloa tutustumaan!</p> 		
● Olkkari / Peräkamari	16.20-17.50 INTEGRAL-JOOGA* Ahjolan kurssi			
● Kurssi tai suljettu ryhmä, vaatii ilmoittautumisen.		<p><b>Toimintamme on kaikille avointa.</b> <b>Tervetuloa mukaan silloin, kun sinulle sopii!</b></p>		
* Maksullinen ryhmä		<p><b>Koskikotikeskuksen Palvelukeskus,</b> Rongankatu 8, 33100 Tampere Avoimna ma-to 8-15.30, pe 8-15 Lisätietoja: 040 632 7834 / fysioterapeutti Minna Putkisaari <a href="http://www.tamperecitymission.fi">www.tamperecitymission.fi</a></p>		
Ahjolan kursseille ilmoittautuminen: <a href="http://www.ahjola.fi">www.ahjola.fi</a>		<p>Tampereen  <b>KAUPUNKI-LÄHETYS ry</b> Koskikotikeskus</p>		

# Keskustelu- ja luovan toiminnan ryhmät, syksy 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
9.30-10.30 TOIMINTATERAPEUTIN AAMU	9-10 FYSIOTERAPEUTIN OHJAUSAIKA	9-10.30 DIGIOSAAMISTA KAIKILLE	9.30-10.30 PALVELUOHJAAJAN AAMU	10-11 AIVOJUMPPA
11-13 MUISTINEUVONTA Joka kk:n 1. ma	11-12 MENNYTTÄ AIKAA MUISTELLEN	10.30-11.30 DIGIOHJAUS	9.30-11.15 ATK-OPASTUS Parilliset viiokot, 19.9. alkaen	14-15 KESKUSTELEVA RAAMATTUPIIRI
11.30-13.30 OLKKARI	11-12.30 ARJAN RUNORYHMÄ	10.30-12 PELIRYHMÄ PELIKAANIT	10-12 SENIORITEATTERI TÄPINÄT Parillisilla viikoilla	
11.45-12.45 LUKUTOUKAT Joka kk:n 2. ma	12.45-13.45 FUN & EASY ENGLISH Parittomilla viikoilla	12-14 MUISTIOLKKARI	11-12.30 TARUN LUKUPIIRI Joka kuun 4. to	
13-14.30 RUNOTERAPIA Joka kk:n 1. ma	13.15-14.15 HENGELLINEN KESKUSTELURYHMÄ	12-14 PYSÄKKI- VERTAISTUKIRYHMÄ Joka kk:n 1. ke	11.30-13.30 OLKKARI	
13.30-15.30 KÄSITYÖKERHO	13.30-15.30 TIISTAITÄRSKYT	12-13.30 TUNTEVA-KURSSI 25.9.-4.12. (parittomilla viikoilla)	12.30-13.45 MIESTEN KESKUSTELURYHMÄ	
13.30-15.30 YSTÄVÄPIIRI 23.9.-9.12.	14-15 KYTTÄLÄN KAMARISSA LAULETTIIN (Parittomilla viikoilla)	13-15 TURISTIT Retkipäivät ilmoitetaan kk-kirjeessä	14.15-16.15 JUTTUTUPA AFAATIKOILLE* Ahjolan kurssi	
 Tuu sääkin mukaan!	14-16 KIRJALLISUUSPIIRI Joka kk:n 3. ti	14-15.30 ASKARTELU	17.30-18.30 MEDITAATIO*	
	15-16.30 TUNTEVA-VERTAISTUKIRYHMÄ Joka kk:n 1. ti	13.30-15.30 YSTÄVÄPIIRI 16.10.-16.1.		

-  Olkkari / Peräkamari
-  Tupa, K-kr
-  Versta
-  Ohjaus tai neuvonta
-  Kurssi tai suljettu ryhmä, vaatii ilmoittautumisen.
-  \* Maksullinen ryhmä

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

## Koskikotikeskuksen 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

Tampereen   
**KAUPUNKI-  
LÄHETYS** ry  
Koskikotikeskus