



Ollaan kesän aikana saatu nauttia 3 kertaa Ruostejärven saunarannasta!

1) Liikuntatoiminta alkaa syksystä Vesihelmi maanantaina 29.8.

Maksuton Vesihelmen ohjattu kuntosali kahden viikon välein **klo 17:45- 18:45 maanantaisin**, ohjaajana Jenny Väari Vesihelmestä. Päivät ovat **Ma. 29.8. /12.9./ 26.9./10.10./24.10./7.11./21.11. ja 5.12.2022** eli vuoromme on parittomien viikkojen maanantait.

Ohjatun kuntosalivuoromme jälkeen voit maksutta jäädä 18:45 tunnin jälkeen sulkemisaikaan saakka käyttämään Vesihelmen kaikkia palveluita (huom. kuntosali 15 minuuttia myöh. kuin keväällä). Vesihelmen osoite: Eteläinen Puistokatu 2, Forssa)

Nyt on myös Vesihelmi muutoin auennut ja voit omatoimisesti mennä haluamallasi aukioloaikana **jäsenhintaan** kirjoittamalla selkeästi nimesi listaan/ max 8 kertaa kuukaudessa. Hinta, jonka kassalle

itse maksat, on **Aikuiset 5 €, eläkeläiset, lapset 4 € ja perhe (2+2) 18 euroa.**



2) **Maksuton ohjattu Asahi TEHTAANKOULULLA** Puutarhakatu 4, Forssa **TIISTAISIN KELLO 11:15-12:00**

yhdessä Forssan Eläkeläisten kanssa (ohjaajan ja tilavuokran maksamme puoliksi)

päivät ja **mahdollisesti aloitus 20.9. kun Janette asian vahvistaa...**

eli joka tiistai alkaen 20.9./27.9./4.10./11.10./*(mahd. loma18.10.)* /25.10./1.11./ 8.11./ 15.11./22.11./29.11./*(EI 6.12.)*/13.12.2022 Ohjaajana Janette Koskinen/JK-Liikuttaa.

3) **Tyykihovin vertaisohjatut kuntosalivuorot keskiviikkoisin kello 18-19 ja perjantaisin kello 15-16 sekä 16-17.** Parkkipaikalle Hurtinkujan kautta Tyykihovin takaosaan, josta Seniorikuntosalille on käynti. Liike on lääkettä, joten kävellen tai pyörällä tulokin on suositeltavaa.

4) **ERILLINEN TIEDOSTO oheisana "Takaisin luontoon" _ kuntoportaiden opastus ja hengitys- ja rentoutustuokiot Humppilassa Ilman päivänä perjantaina 26.8. kello 17-19 ohjaajana Nina Pajanti-Raudus sekä seuraavat tapahtumat ovat Jokioisilla pe. 9.9. alkaen kello 17, sekä Tammelassa pe. 16.9. alkaen kello 18 ja vielä Ypäjällä lauantaina 24.9. alkaen kello 13.**

5) Elokuu ajan pelaamme mölkyä vielä keskiviikkoisin ja perjantaisin KIRKKOUISTOSSA KLO 12-13.

Seuraa Forssan lehden Seurat ilmoittelua tai katso hengitysyhdistyksen kotisivuilta tapahtumakalenterista tarkemmin <https://www.hengitysyhdistys.fi/forssanseutu/tapahtumakalenteri/>



FORSSAN SEUDUN HENGITYSYHDISTYS RY HALLITUS

Lisätietoja:

Puheenjohtaja Sirkka-Liisa puh. 0400 616 286 tai varapuheenjohtaja Petri Hakala puh. 0505 940 400