

VARAA PAIKKASI

Ota yhteyttä haluamasi ryhmän järjestäjään ja ilmoittaudu mukaan liikkumaan!

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

c/o TULE-tietokeskus

Humalistonkatu 10, Turku

040 755 3035

turunseudunluustoyhdistys@gmail.com

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Lonttistentie 9 B 15, Turku

040 351 3833

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi

www.nivelverkko.fi

Turun seudun Reumayhdistys ry

Humalistonkatu 17 A, Turku

045 267 0404

info@turunreumayhdistys.fi

www.turunreumayhdistys.fi

Turun Seudun Selkäyhdistys ry

c/o TULE-tietokeskus

Humalistonkatu 10, Turku

040 525 1739

toimisto@turunselkayhdistys.fi

www.turunselkayhdistys.fi



2026

kevätkausi

KUNTOSALI- VUOROT

Tule-yhdistysten kuntosalivuorot tarjoavat koko keholle monipuolista liikettä.

Kuntosalivuorot ovat omatoimivuoroja, joissa on yhdistyksen vapaaehtoinen toimija vertaisliikkumassa.

Kuulumalla yhteen tule-yhdistyksistä voit osallistua kaikkien tule-yhdistysten ryhmiin.

Mukaan voit tulla myös kesken kauden, mikäli ryhmässä on tilaa.



Turun Seudun Luustoyhdistys ry
Turun Seudun Nivelyhdistys ry
Turun seudun Reumayhdistys ry
Turun Seudun Selkäyhdistys ry

MAANANTAI

klo 13.00–14.30, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
Kausi alkaa kuntosalin remontin valmistuttua ja
jatkuu 25.5.2026 asti
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

TIISTAI

klo 11.00–12.00, Impivaaran uimahalli
tilauskuntosali Männistö
13.1.–26.5.2026, 60 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 13.15–14.15, Impivaaran uimahalli,
tilauskuntosali Männistö
13.1.–26.5.2026, 60 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 17.15–18.15, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
13.1.–26.5.2026
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 18.15–19.15, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
13.1.–26.5.2026
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

KESKIVIikko

klo 16.15–18.00, Ruusukorttelin
hyvinvointikeskus
Kausi alkaa kuntosalin remontin valmistuttua
ja jatkuu 27.5.2026 asti
Turun Seudun Luustoyhdistys ry



TORSTAI

klo 11.00–12.00, Folkhälsanin palvelutalo,
Luolavuorentie 7A, Turku
8.1.–28.5.2026 (ei 30.4. & 14.5.), 85,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 12.00–13.00, Folkhälsanin palvelutalo,
Luolavuorentie 7A, Turku
8.1.–28.5.2026 (ei 30.4. & 14.5.), 85,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 12.30–13.30, Impivaaran uimahalli,
tilauskuntosali Männistö
8.1.–28.5.2026 (ei 30.4. & 14.5.), 57 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 13.00–14.00, Folkhälsanin palvelutalo,
Luolavuorentie 7A, Turku
8.1.–28.5.2026 (ei 30.4. & 14.5.), 85,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 13.30–14.30, Impivaaran uimahalli,
tilauskuntosali Männistö
8.1.–28.5.2026 (ei 30.4. & 14.5.), 57 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 16.00–17.30, Ruusukorttelin
hyvinvointikeskus
Kausi alkaa kuntosalin remontin valmistuttua
ja jatkuu 28.5.2026 asti
Turun Seudun Luustoyhdistys ry



Tule-yhdistysten käyttämällä
kuntosaleilla on käytössä HUR-
paineilmalaitteet muiden
kuntosalilaitteiden ja vapaiden
painojen lisäksi.

HUR-laitteet mahdollistavat
turvallisemman harjoittelun
vähentämällä niveliin ja tukikudoksiin
kohdistuvaa kuormitusta.

Paineilmatekniikkaan perustuvat
HUR-laitteet ovat turvallisia ja
helppokäyttöisiä ja soveltuvat lähes
jokaiselle käyttäjälle.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.