

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

Esitteen on julkaissut TULE-tietokeskus



2026

kevätkausi

RYHMÄLIIKUNTA

Tule-yhdistysten ryhmäliikuntatunnit tarjoavat koko keholle monipuolista liikettä huomioiden mahdolliset rajoitteet tuki- ja liikuntaelimistön terveydessä.

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 10.45–11.45, **JOOGA**

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tilat, Skanssi
19.1.–4.5.2026 (ei 6.4.), 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 12.00–13.00, **ÄIJÄJOOGA**

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tilat, Skanssi
19.1.–4.5.2026 (ei 6.4.), 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 13.45–14.45, **JOOGA**

Liikuntasali Kekkuri, Impivaaran uimahalli
19.1.–4.5.2026 (ei 6.4.), 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 15.15–16.15, **ITÄMAINEN TANSSI**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
19.1.–4.5.2026 (ei 16.2. & 6.4.), 88,20 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 15.30–16.30, **FASCIA-KEHONHUOLTO**

Kesti-Maaria, Naantali
19.1.–4.5.2026 (ei 6.4.), 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 16.45–17.30, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
12.1.–11.5.2026 (ei 6.4.), 6 €/krt
Turun Seudun Selkäyhdistys ry

klo 17.00–18.00, **FASCIAMETHOD**

Valkeavuoren liikuntahallin pieni sali, Kaarina
19.1.–11.5.2026 (ei 6.4. & 16.3.), 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 17.30–18.15, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
12.1.–11.5.2026 (ei 6.4.), 6 €/krt
Turun Seudun Selkäyhdistys ry

klo 18.30–19.15, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
12.1.–11.5.2026 (ei 6.4.), 6 €/krt
Turun Seudun Selkäyhdistys ry

TIISTAI

klo 15.30–16.15, **SELKÄRYHMÄ**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
13.1.–12.5.2026, 6 €/krt
Turun Seudun Selkäyhdistys ry

klo 17.00–17.45, **PILATES**

Runosmäen monitoimitalo Riimi
20.1.–28.4.2026, 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 17.30–18.30, **SELKÄ-,**

KEHONHALLINTA- JA
VENYTTELYJUMPPA

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
13.1.–21.4.2026, 85 €
Turun seudun Reumayhdistys ry

KESKIVIikko

klo 14.00–14.45, **PILATES**

Tasalanaukion liikuntatila, Raisio
21.1.–29.4.2026, 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 15.30–16.15, **ASAHI**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
21.1.–29.4.2026, 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

klo 16.45–17.45, **FASCIAMETHOD**

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
21.1.–29.4.2026, 94,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

TORSTAI

klo 14.45–15.30, **PILATES**

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
22.1.–7.5.2026 (ei 30.4.), 79,50 €
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

