

Vantaan Reumayhdistys ry  
Liikunnallinen kuntoutus, syksy2018 – kevät 2019

### **Tuolijumppa Tikkurila**

**Syksy** Tiistaisin 04.09-11.12.2018 klo 13.00-14.00

**Kevät** Tiistaisin 08.01-23.04.2019 klo 13.00-14.00

Paikka Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34 01300 Vantaa

Ohjaaja: Riitta

### **Reumaliikunta Tikkurila**

**Syksy** Torstaisin 06.09-10.12.2018 klo 17.15-18.15

**Kevät** Torstaisin 10.01-25.04.2019 klo 17.15-18.15

Paikka Tikkurilan terveysasema Kielotie 11 A 01300 Vantaa

Ohjaaja: Vuokko

### **Tuolijumppa Myyrmäki**

**Syksy** Maanantaisin 03.09-10.12. 2018 klo 12.15-13.15

**Kevät** Maanantaisin 07.01-29.04. 2019 klo 12.15-13.15

Paikka Myyrmäen urheilutalo kokoustila 2.kerros Myyrmäenraitti 4 01600 Vantaa

Ohjaaja: Helena

### **Venyttely-ja kehonhuolto Myyrmäki**

**Syksy** Keskiviikkoisin 05.09-12.12.2018 klo 16.00-17.00

**Kevät** Keskiviikkoisin 09.01-24.04.2019 klo 16.00-17.00

Paikka Myyrmäen urheilutalo pienivoimistelusalu 2.kerros Myyrmäenraitti 4 01600 Vantaa

Ohjaaja: Vuokko

Tunti sisältää lämmittelyn, ryhtiin ja hyvinvointiin vaikuttavia pilates harjoitteita, venyttelyn ja rentoutus harjoituksen.

### **Allasjumppa Myyrmäki**

**Syksy** Maanantaisin 03.09-10.12. 2018

**Kevät** Maanantaisin 07.01-29.04. 2019

**Ryhmiä on kaksi:**

1. Ykkösryhmä klo 17.00-17.45

2. Kakkosryhmä klo 17.45-18.30

Paikka Myyrinkoti uima-allas pohjakerros Ruukkukuja 5 01600 Vantaa

Ohjaaja: Vuokko

### **Asahi Tikkurila**

**Syksy** Maanantaisin 03.09-10.12. 2018 klo 16.00-17.00

**Kevät** Maanantaisin 07.01-29.04. 2019 klo 16.00-17.00

Paikka Yhdistyksentoimisto Talvikkitie 34 01300 Vantaa

Ohjaaja: Eveliina

