

Lähtörien tilat:

Lähtörien tiloja voi käyttää maksutta, jos toiminta on kaikille kuntalaisille avointa; ei vain seuran tai yhdistyksen jäsenille.

Keinupuiston Lähtöri

Keinupuistokeskuksessa liikuntatila n. 15 hlö max kerralla. Tällä hetkellä vapaana kaikkina iltoina klo 15 eteenpäin ja "irto-aikoja" myös sovittavissa päiäs aikaan. Yhdistyksille ja seuroille maksutonta jos ryhmään mahdollista osallistua (seuran oma maksu OK) kuka vain ja palvelutalon asukkaat voivat tulla seuraamaan harjoituksia.

Ninni Vatula-Heikkinen

sosiaaliohjaaja

ninni.vatula-heikkinen@tvpv.fi | puh.050 4369274

Keinupuistokeskus | Orivedenkatu 28 | 33720 TAMPERE

Kuuselan Lähtöri

-Kuntosali, jossa HUR-älykortilliset kuntosalilaitteet. Kuntosalilla käsipainoja (1-10kg, 1 pari kutakin).

-Härmäläsali 109m²

-Lumikello 85m²

-Metsätähti 43,5m²

Välineet:

Musiikkisoitin, kuminauhoja (15 kpl), hernepusseja, muutama keppi, tasapainotyynyjä/-välineitä, pihapelejä. Haluatko tiedon myös meidän tekniikkavälineistämme (tykki yms.)?

sijaitsevat kuntosalilla, mutta niitä voi toki käyttää muuallakin.

Yhteistyö/tilavaraukset: taru.malinen@tvpv.fi / 044 7109598

Ystävällisin terveisin

Taru Malinen

sosiaaliohjaaja

taru.malinen@tvpv.fi | puh. 044 7109598

Kuuselakeskus | Nuolialantie 46 D | 33900 TAMPERE

Lähtöri Peurankallio

Meillä Lähtöri Peurankalliolla mahdollisia tiloja liikuntaryhmiä varten ovat kuntosalilla, jossa on seitsemän HURin ilmanpainevastuksella toimivaa kuntosalilaitetta + kuntopyörä + soutulaite + cross trainer, sekä Ruususalilla, jossa pystyy ohjaamaan n. 15 (max. 20) henkilön ryhmää. Päiväsaikaan tilat ovat tällä hetkellä melko varattuja, mutta ilta-aikaan on vielä tilaa. Ja niin kuin palaverissakin puhuttiin, tilat ovat maksuttomia, jos ryhmät ovat kaikille avoimia, mutta yhdistysten tai seurojen suljetuista ryhmistä peritään vuokra. Yhteyshenkilönä meillä näissä tila-asioissa on johtaja Riikka Ovaskainen, p. 040 809 7637 tai

riikka.ovaskainen@tamperecitymission.fi. Muissa Lähitoria koskevista asioista voi olla yhteydessä myös Jenni Leijoon, p. 040 749 9694 tai jenni.leijo@tamperecitymission.fi.

Tapauskohtaisesti voimme sopia myös viikonloppuja.

Aina pitää erikseen miettiä ovien lukitus ja tilojen järjestelyt sekä se, ettei ulkopuolisia pääse taloon seikkailemaan.

Tammelan Lähitori:

Tammelassa: liikuntasali, arviolta 40m², tiloissa ollut 30 hengen ryhmiä.

Lisäksi kaksi pukuhuonetta, suihku+ saunat.

Mitään välineitä ei oikeastaan ole.

Tilat nyt käytössä kolmena aamupäivänä.

Käytettävissä omavalvonnalla myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Tammelan lähitorin palveluohjaajat puh 050-3379004

Pappilanpuiston palvelukeskus:

Kuntosali käytettävissä kaikille aukioloaikoina eli klo 8 - 15 arkisin, lauantaisin klo 10 - 13.

Perjantaisin klo 9 fysioterapeutti ohjaa uusille laitteiden käyttöä (seuraa ilmoittelua).

Pukuhuone, suihkutilat ja lukolliset kaapit käytettävissä.

Liikuntatila ei ole mahdollista vuokrata erikseen, mutta jokainen on tervetullut olemassa oleviin liikuntaryhmiin ja tarjota vaikka uutta sisältöä. Nyt olemassa olevat ryhmät ovat: jooga, tuolijooga, kuntojumppa.

Lisätiedustelut Kirsi Kankaanpää puh. 040-8016653

Pohjolan palvelukeskus

Kuntosali 68,5 m²,

jossa aerobisia laitteita kuntopyörä, soutulaite ja NuStep (istuma-crosstrainer).

Voimaharjoitteluun painopakallinen jalkaprässi ja painopakallinen korkeussäädettävä talja (Technogym).

Lisäksi 3kpl ilmanvastuksella toimivia matrix mx circuit laitteita.

Kuntosalilta löytyy lisäksi 3kpl puolapuita, selänojenpenkki, säädettävä penkki, käsipainoparit 1-10kg, kahvakuulat 1 kpl kutakin painoa 4, 6, 8, 10, 12, 14 kg, eri vahvuisia kuminauhoja, mattoja, keppejä, välineitä tasapainoharjoitteluun, 2kpl jumppapalloja, tekniikkatikkaat ja pehmeäkahvaiset voimistelurenkaat.

Monitoimisali 74,5,

jossa järjestetään esim. erilaisia musiikkituokioita, luentoja, tuolijumppaa ja kevyttä kuntojumppaa.

Tiedustelut, mahdolliset tilavaraukset ja iltavuokraus: paivi.harju@tamper.fi /050 516 7883
