

Tule mukaan Kunnon kaveri -toimintaan!



Haluatko lisätä liikuntaa arkeesi? Etsitkö kaveria, jonka kanssa liikkua? Kaipaatko ohjausta liikunnan aloittamiseen?

Kunnon kaveri -toiminta edistää yli 65-vuotiaiden Pikku Huopalahden ja sen lähialueiden asukkaiden monipuolista liikkumista ja arjessa toimimista. Maksuttomat ulkoliikuntahetket jatkuvat syyskuussa. Ulkoliikuntatuokioihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Sään mukainen varustus ja oma juomapullo mukaan. Tervetuloa!

Puistojummat (noin 30 min)

- Tiistaina 31.8. klo 11 (rytmiä ja voimaa) Pensselipuiston edessä voimailualueella
- Tiistaina 7.9. klo 11 (liikkuvuutta ja rentoutumista) Pensselipuiston nurmialueella
- Tiistaina 14.9. klo 11 (tasapainoa ja koordinaatiota) Taavetinpuistossa

Tuolijooga klo 11–11.30

- Keskiviikkoisin 8.9. alkaen Pikku Huopalahden asukastalolla, ilmoittautumiset Heidille edellisenä päivänä klo 15 mennessä.

Perjantaipelit klo 10.30

- Pe 27.8. **Mölkky Pikku Huopalahdessa.**
Kokoontuminen Pikku Huopalahden puistossa, hiekkakentällä.
- Pe 10.9. **Petanque Pikku Huopalahdessa.**
Kokoontuminen Pikku Huopalahden puistossa, hiekkakentällä.
- Pe 17.9. **Frisbeegolf Munkkiniemessä.** Pelataan muutama väylä.
Kokoontuminen Koneen puistossa, leikkipuisto Munkin edessä.

Kiinnostuitko?

Lisätietoa sinulle antaa hankekoordinaattori Heidi Bucht.
puh. 044–0151 756 (arkisin klo 10–15)
tai heidi.bucht@miinasillanpaa.fi
www.miinasillanpaa.fi

