

# AJANKOHTAISTA KUNNON KAVERI -TOIMINNASSA

päivitetty 18.11.2021

## Sisäliikuntaa Pikku Huopalahden Wilhelmiinassa klo 11.00 (kesto 30–45 min):

- tiistaisin 7.12. saakka sisäliikuntaa liikuntasalissa. Kokoontuminen Wilhelmiinan edessä. Menemme ryhmänä sisälle liikuntasaliin klo 11 ja poistumme ryhmänä tunnin jälkeen. Käytähän maskia siirtyessä liikuntatiloihin. Vaihtuva ohjaaja.

## Tuoliyooga Pikku Huopalahdessa keskiviikkoisin klo 11–11.30

- Keskiviikkoisin 1.12. saakka Pikku Huopalahden asukastalolla.

## Työpajat ja tapahtumat:

- Ti 7.12. Pikkujoulujumppa klo 11 Wilhelmiinan liikuntasalissa. Glögitarjoilu jumpan jälkeen.
- Ti 14.12. Seniorikarate-työpaja klo 14–15 Wilhelmiinan liikuntasalissa. Ennakkoilmoittautuminen Heidille pe 10.12. mennessä.

## Kunnon ukko-ryhmän toiminta

- To 25.11. Äijätreenit Wilhelmiinan kuntosalilla. Tapaaminen klo 13 Wilhelmiinan edessä.
- **To 9.12. HUOM Glögi- ja pelitapaaminen MUUTTUNUT ÄIJÄJOOGAKSI viikkoa myöhemmin!!!**  
→ To 16.12. Äijäyooga Wilhelmiinan liikuntasalissa. Tapaaminen klo 13 Wilhelmiinan edessä.
- To 13.1. Seniorikarate Äijille. Tapaaminen klo 14 Wilhelmiinan edessä. Ennakkoilmoittautuminen Heidille ma 10.1.2022 mennessä.

## JOULUTAUKO 20.12.2021-9.1.2022

KUNNON KAVERI -ohjelma jatkuu taas viikolla 2, tiistaina 11.1.2022 sisäliikunnalla klo 11. Alkuvuoden ohjelma julkaistaan viimeistään viikolla 50.

## Yksilöohjausta

Kunnon kaveri tarjoaa henkilökohtaisia liikuntasuunnitelmia sekä seuraa ulkoiluun. Lisätietoja antaa hankekoordinaattori Heidi Bucht, puh: 044 0151 756 tai [heidi.bucht@miinasillanpaa.fi](mailto:heidi.bucht@miinasillanpaa.fi)

## Ilmoittautumiset tilaisuuksiin ja tiedustelut Kunnon kaveri -toiminnasta:

Hankekoordinaattori Heidi Bucht, puh: 044 0151 756 tai [heidi.bucht@miinasillanpaa.fi](mailto:heidi.bucht@miinasillanpaa.fi)