

AJANKOHTAISTA KUNNON KAVERI -TOIMINNASSA

TAMMI-MAALISKUU 2022 (päivitetty 18.11.2021)

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

- Tiistaisin 11.1.2022 alkaen sisäliikuntaa liikuntasalissa. Vaihtuva ohjaaja. Kokoontuminen Wilhelmiinan edessä. Menemme ryhmänä sisälle liikuntasaliin klo 11 ja poistumme ryhmänä tunnin jälkeen. Käytähän maskia siirtyessä liikuntatiloihin.
Huomioi, että 1.2./ 8.3. sisäliikunta on kuntosalilla!

Tuolijooga Pikku Huopalahdessa keskiviikkoisin klo 11–11.30

- Keskiviikkoisin 12.1.–16.2.2022 Pikku Huopalahden asukastalolla.

Kunnon kaveri -kuntosalivuoro klo 11–12:

- Ti 1.2. Sisäliikunnan sijasta kuntosalivuoro klo 11–12.
- Ti 8.3. Kuntosalivuoro

Teemakävelyt:

- To 3.2. Kävelemme keskuspuiston läpi Maunulan Majalle. Reitin pituus yhteen suuntaan noin 3,3 km. Paluumatkan voi halutessaan taittaa bussilla. Majalla mahdollisuus kahvittelemiseen. Tapaaminen klo 13 Wilhelmiinan edessä.
- Ke 9.3. Kävelemme Pohjoiselle Hesperiankadulle tutustumaan taidekoti Kirpilään. Reitin pituus yhteen suuntaan n. 3,3 km. Paluumatkan voi halutessaan taittaa raitiovaunulla tai bussilla. Tapaaminen klo 13.30 Wilhelmiinan edessä.

Työpajat ja tapahtumat:

- Tanssikaveri -työpaja ja toiminnan esittely Wilhelmiinan liikuntasalissa (11.1.). Päivä varmistuu myöhemmin.

Kunnon ukko -ryhmän toiminta. Tapaaminen aina Wilhelmiinan edessä.

- 13.1. Seniorikarate Äijille klo 14.
Ennakoilmoittautuminen Heidille ma 10.1.2022 mennessä.
- To 27.1. Äijäjooga klo 14.
- To 10.2. Äijäcircuit (kiertoarjoittelu) klo 14.
- To 24.2. Äijäjooga klo 14.
- To 10.3. Äijien voimatreeni klo 14.
- To 25.3. Äijäjooga klo 14.

Yksilöohjausta

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

Ilmoittautumiset tilaisuuksiin ja tiedustelut Kunnon kaveri -toiminnasta:

Hankekoordinaattori Heidi Bucht, puh: 044 0151 756 tai heidi.bucht@miinasillanpaa.fi