

# KUNNON KAVERI – KEVÄT 2023

(Päivitys 21.12.22)

**Huom! Ma 2.1.2023 Uuden vuoden kunnon tanssi Naomin ohjaamana klo 11–12 Wilhelmiinan liikuntasalissa**

<b>Maanantaisin</b>	klo 11.30–12.15 Kunnon liikunta Munkkiniemen palvelukeskus	alk. 9.1.
<b>Tiistaisin</b>	klo 11–12 Sirkusryhmä Wilhelmiinan liikuntasali	alk. 24.1.
<b>Keskiviikkoisin</b>	Lempeää liikettä ja joogaa, erillinen aikataulu Wilhelmiinan liikuntasali	
<b>Torstaisin</b>	klo 10.30–11 Kunnon ulkojumppa Munkkivuoren kirkolla	alk. 12.1.
	klo 11.30–12.15 Kunnon liikunta Riistavuoren palvelukeskus	alk. 12.1.
<b>Perjantaisin</b>	<b>joka kuun 1. perjantai Wilhelmiinassa</b> klo 11–12 kuntosalivuoro klo 12–12.30 Selkäyhdistyksen etäselkäjumppa	alk. 3.2

## Miesten Ukkoryhmä

Ukkojooga	klo 13–14 Wilhelmiinan liikuntasalissa Tammikuussa ma 9.1. ja pe 20.1. Helmikuussa ke 8.2. ja ti 21.2. Maaliskuussa ti 7.3. ja ti 28.3. Huhtikuussa ti 4.4. ja pe 14.4.
-----------	---

**Katso kevään kulttuurikävelyt seuraavalta sivulta.**



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ

## KUUKAUSITTAISET KUNNON KAVERI -KULTTUURIKÄVELYT

- Ti 17.1. Luontokävely Seurasaaren luonto-opas Pauliinan kanssa.  
Lähtö klo 11 Wilhelmiinasta, matka n. 3–4 km.
- Ke 25.1. Villa Gyllenberg, Kuusisaari  
Lähtö Wilhelmiinasta klo 13, matka n. 3,5 km  
Mukaan voi liittyä n. klo 13.15 Munkkiniemen Puistotien alussa.  
Pääsymaksu eläkeläisiltä 10 €, museokortilla vapaa pääsy.
- To 16.2. Talvimaisemat Maunulan majalle tai Cafe Regattaan.  
Lähtö Wilhelmiinasta klo 13, matka joko 5 tai 3 km.  
Perillä nautitaan omakustanteiset kahvit. SÄÄVARAUS!
- To 23.3. ”Tahto” museo eli entinen urheilumuseo stadionilla. Lähtö  
Wilhelmiinasta klo 13, matka n. 3 km.  
Pääsymaksu eläkeläisiltä 10 €, museokortilla vapaa pääsy.
- To 20.4. Urho Kekkosen museo, Tamminiemi.  
Wilhelmiinasta klo 13, matka alle 2 km.  
(HUOM! Lähtöaika saattaa muuttua riippuen yleisöopastuksen ajasta.)  
Pääsymaksu eläkeläisiltä 9 €, museokortilla vapaa pääsy.

Ohjaajana kulttuurikävelyillä Kunnon kaveri -vapaaehtoinen Riitta.  
Museovierailujen yhteydessä omakustanteinen kahvittelu mahdollinen.

## TERVETULOA LIKKUMAAN KUNNON KAVERIN KANSSA!

Mikäli haluat peruutukset, muutokset ja päivitetyn ohjelman sähköpostiisi, anna yhteystietosi Heidille.

Tiedustelut Kunnon kaveri -toiminnasta puhelimitse klo 10–15 välillä tai sähköpostitse:  
Hankekoordinaattori Heidi Bucht, puh: 044 0151 756 tai heidi.bucht@miinasillanpaa.fi