

KUNNON KAVERI – KEVÄT 2023

Päivitys 27.2.2023

Maanantaisin	klo 11.30–12.15 Kunnan liikunta Munkkiniemen palvelukeskus
Tiistaisin	klo 11–12 Sirkusryhmä Wilhelmiinan liikuntasali
Keskiviikkoisin	klo 10–11.30 Lempeää liikettä ja joogaa Wilhelmiinan liikuntasali
Torstaisin	klo 10.30–11 Kunnan ulkojumppa (ei 23.2. ja 30.3.) Munkkivuoren kirkko klo 11.30–12.15 Kunnan liikunta Riistavuoren palvelukeskus
Perjantaisin	maaliskuun 1. perjantai Wilhelmiinassa klo 11–12 kuntosalivuoro

Miesten Ukkoryhmä

Ukkojooga	klo 13–14 Wilhelmiinan liikuntasalissa Helmikuussa ti 21.2. Maalikuussa ti 7.3. ja ti 28.3. Huhtikuussa (huom! ti 4.4. PERUTTU) ja pe 14.4.
-----------	--

Katso kevään kulttuurikävelyt kääntöpuolelta.



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

KUUKAUSITTAISET KUNNON KAVERI -KULTTUURIKÄVELYT

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 Kunnan kaveri -vapaaehtoinen Riitta.
Museovierailujen yhteydessä omakustanteinen kahvittelu mahdollinen.

Toukokuussa Kunnan kaverin kevätretki.

Kohteesta ja päivästä tiedotetaan huhtikuun aikana.

Jos kaipaatte tukea liikunnan aloittamiseksi tai ulkoilukaveria, ole yhteydessä.

Kunnan kaveri tekee yhteistyötä Helsingin 4H-yhdistyksen liikuntatsempareiden kanssa.

Lisätietoja / Ota yhteyttä:

Mikäli haluat peruutukset, muutokset ja päivitetyn ohjelman sähköpostiisi, anna yhteystietosi Heidille. Tiedustelut Kunnan kaveri -toiminnasta puhelimitse

klo 10–15 välillä tai sähköpostitse:

Hankekoordinaattori Heidi Bucht, puh: 044 0151 756 tai

heidi.bucht@miinasillanpaa.fi

**TERVETULOA LIIKKUMAAN
KUNNON KAVERIN KANSSA!**