

KUNNON KAVERI – SYKSY 2023

Ilmaiset liikuntaryhmät 65+ -vuotiaille länsihelsinkiläisille

Toimintaan voi osallistua missä kohtaa tahansa syyskautta ilman ennakoilmoittautumista

PÄIVÄ	PAIKKA	KLO	HARJOITUS	OHJAAJA
MA	Munkkiniemen palvelukeskus	11.30	Kunnon kaveri jumppa 45min	Anu
MA	Pitäjänmäen kirkko	13.30	Kunnon kaveri jumppa 45min	Anu
MA	Riistavuoren Palvelukeskus	14.15	Tuolijooga/tanssi 90min	Annika
MA	Riistavuoren Palvelukeskus	14.15	Mattojooga 90min	Annika
TI	Wilhelmiina Pikku Huopalahti	11.00	Sirkusryhmä 60min <i>Aloitus lokakuussa, pvm ilmoitetaan myöhemmin</i>	Performance Circus
KE	Wilhelmiina Pikku Huopalahti	10.00	Tuolijooga/ tanssi 90min	Annika
KE	Wilhelmiina Pikku Huopalahti	11.40	Rentoa liikettä & luovuutta -yhteisötanssi 85min	Annika
TO	Munkkivuoren kirkko	10.30	Kunnon kaveri jumppa ulkona 30min	Anu
TO	Riistavuoren palvelukeskus	11.45	Kunnon kaveri jumppa 45min	Anu
TO	Konalan asukastila, Kauppakeskus Ristikko	14.00	Kunnon kaveri jumppa (naisten ryhmä) 45min *ohjaus tarvittaessa myös englanniksi * tunnin jälkeen vanhustyön sosiaaliohjaaja tavattavissa	Anu

- Tulossa syksyllä myös ukkojooga, kävelyretkiä ja hyvinvointitapahtumia.
- Mikäli haluat tiedon tuntimuutoksista tai lisätietoja tunneista, anna yhteystietosi Kunnon Kaverin hankekoordinaattorille:
anu.koskela@miinasillanpaa.fi
tai 044 328 9100 (ma-pe 10–16)
- Lisätietoja maksuttomasta Kunnon kaveri -toiminnasta nettisivuiltamme: www.miinasillanpaa.fi

Tervetuloa liikkumaan Kunnon kaverin kanssa!



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ