

# Tervetuloa liikkumaan ja joogaamaan maksuttomasti Meilahden upeisiin maisemiin 20.9



**Ohjelmassa kaksi liikuntatuokiota, välissä evästauko. Voit osallistua halutessasi molempiin ryhmiin tai pelkästään toiseen. Ohjaajina Annika ja Riitta.**

## **1. METSÄJOOGAA JA KÄVELYÄ MEILAHDEN PURURADALLA**

Aika: klo 10.15–11.40, jonka jälkeen tauko/eväshetki 11.40–12.15 Meilahden liikuntakeskuksen aulassa. Tai halutessa paluu heti kotiin.

## **2. LIKETTÄ LUONNOSSA**

Aika: 12.15–13.45.

### **Tapaamis- ja lähtöpaikat**

- lähtö klo 9.55 Wilhelmiinan palvelutalon edestä (Taavetti Laitisen katu 4) tai
- vaihtoehtoisesti lähtö klo 10.15 Meilahdentien bussipysäkiltä, pysäkki H1384, Iho- ja allergiasairaala, Meilahden urheilupuisto
- Jos haluat jatkaa mukana ensimmäisen liikuntatuokion jälkeen tai liittyä vasta toiseen liikuntatuokioon, niin Liikettä luonnossa -ohjelma alkaa klo 12.15 Meilahden liikuntakeskuksen edestä (Zaidankatu 9)
- PALUU: noin klo 13.45, voit halutessasi ottaa Seurasaaren pysäkiltä bussin, tai kävellä mukana takaisin Pikku Huopalahteen.

## **Tervetuloa!**

### **MUISTILISTA:**

- Sään mukainen tarpeeksi lämmin vaatetus ja termospulloon lämmintä juomaa. Sateella sadevaatteet ja kumisaappaat.
- Jos jäät joogan jälkeen LIKETTÄ LUONNOSSA -ryhmään, ota evästä mukaan.

**Huom! Säätövaraus: Ulkoilu peruuntuu kovalla sateella tai jos on myrsky. Silloin pidämme tunnit normaalisti Wilhelmiina Pikku-Huopalahden liikuntasalissa. Vaihtoehtoinen kerta ulkona järjestetään 27.9.**

Lisätietoa:  
hankekoordinaattori Anu Koskela  
p. 044 3289 100  
[anu.koskela@miinasillanpaa.fi](mailto:anu.koskela@miinasillanpaa.fi)

