

# KUNNON KAVERI – MAKSUTTOMAT LIIKUNTARYHMÄT 65+ -VUOTIAILLE

## KEVÄT 2024

PÄIVÄ	PAIKKA	KLO	HARJOITUS	OHJAAJA
MA	Munkkiniemen palvelukeskus <i>2.krs liikuntasali</i>	11.30	Kunnon kaveri jumppa 45min <i>22.1 alkaen</i>	Anne Luhtala
MA	Pitäjänmäen kirkko <i>2.krs sali</i>	13.30	Kunnon kaveri jumppa 45min <i>22.1 alkaen</i>	Anne Luhtala
MA	Riistavuoren palvelukeskus <i>1.kerros liikuntasali</i>	14:15	Tuolijooga/ tanssi 90min <i>8.1 alkaen</i>	Annika Sarvela
MA	Riistavuoren palvelukeskus <i>1.kerros liikuntasali</i>	15:50	Mattojooga 75 min <i>8.1 alkaen</i>	Annika Sarvela
TI	Wilhelmiina Pikku Huopalahti <i>0.kerros liikuntasali</i>	11.00	Sirkusryhmä 60min <i>23.1 alkaen</i>	Performance Sirkuksen ohjaajat
KE	Huopalahden kirkko <i>2.kerros (sisäänkäynti Vespertien 12A kautta)</i>	10.00	Kunnon kaveri jumppa 30min <i>17.1 alkaen</i>	Anne Luhtala
KE	Wilhelmiina Pikku Huopalahti <i>0.kerros liikuntasali</i>	10.30	Tuolijooga/ tanssi 90min <i>10.1 alkaen</i>	Annika Sarvela
KE	Wilhelmiina Pikku Huopalahti <i>0.kerros liikuntasali</i>	12.10	Rentoa liikettä & luovuutta -yhteisötanssi 80min <i>10.1 alkaen</i>	Annika Sarvela
TO	Munkkivuoren kirkko <i>Sisäpihalla</i>	10.30	Kunnon kaveri jumppa ulkona 30min <i>25.1 alkaen</i>	Anne Luhtala
TO	Riistavuoren palvelukeskus <i>1.kerros liikuntasali</i>	11.45	Kunnon kaveri jumppa 45min <i>25.1 alkaen</i>	Anne Luhtala
TO	Kauppakeskus Ristikko <i>2.kerros, Konala-seuran asukastila</i>	14.00	Kunnon kaveri jumppa 45min <i>25.1 alkaen</i>	Anne Luhtala

- Tulossa keväällä myös muita maksuttomia liikunnallisia tapahtumia.
- Mikäli haluat tiedon tuntimuutoksista tai lisätietoja tapahtumista, anna sähköpostiosoitteesi Kunnon Kaverin hankekoordinaattorille Anne Luhtalalle: 0443289100
- Lisätietoja Kunnon kaveri -toiminnasta nettisivuiltamme: <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/kunnon-kaveri/>

**Tervetuloa liikkumaan ja innostumaan Kunnon kaverin kanssa!**



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ

**Tunneille voi osallistua missä kohtaa tahansa kevätkautta ilman ennakoilmoittautumista.**

