



Tervetuloa liikkumaan ja joogaamaan Meilahden upeisiin maisemiin!

10.4. ja 22.5.2024

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

1. METSÄJOOGAA JA KÄVELYÄ MEILAHDEN PURURADALLA 10.4. ja 22.5.

Aika: klo 10:30–11:45

-klo 11:45–12:15 tauko/eväshetki Meilahden liikuntakeskuksen aulassa.
Halukkaiden kanssa jatkamme vielä ”Liikettä luonnossa -liikuntatuokiolla:

2. LIKETTÄ LUONNOSSA 10.4. ja 22.5.

Aika: klo 12:15–13:45.

Tapaamispaikat

- klo **10:10** Wilhelmiinan palvelutalon edestä (Taavetti Laitisen katu 4) tai vaihtoehtoisesti klo 10.30 Meilahdentien bussipysäkiltä (pysäkki H1384, Iho- ja allergiasairaala, Meilahden urheilupuisto)
- Jos haluat jatkaa 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.

Lämpimästi 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.
- tapahtumat ovat maksuttomia

Huom! Säävaraus: Ulkoilu peruuntuu kovalla sateella tai jos on myrsky. Silloin pidämme tunnit normaalisti Wilhelmiina Pikku-Huopalahden liikuntasalissa. (lisätietoja Kunnon kaveri Kevät 2024 aikataulu)

Lisätietoa:

hankekoordinaattori Anne Luhtala p. 044 3289 100
anne.luhtala@miinasillanpaa.fi



YHTEISÖ TANSSI.fi

MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

Helsinki