



Maksutonta ohjausta ulkokuntosaleilla kesällä 2024

**Ala-Malmin liikuntapuisto /
ulkokuntosali**, Lallintie 12
4.6.–25.6.2024
ti klo 10–11 Ohjattu ulkotreeni

**Arabianrannan liikuntapuisto /
ulkokuntosali**, Rörstrandinkatu 5
31.5.–14.6.2024
pe klo 10.30–11.30
Ulkokuntosaliopastus

**Aurinkolahden uimaranta /
ulkokuntosali**, Urheilukalastajankuja 1
4.6.–27.6.2024
ti klo 11.10–12.00 Ulkotreeni
to klo 10–10.50 Ulkokuntosaliopastus,
vapaaehtoisen ohjaama.

**Heteniityn kenttä (Vuosaari)
/ ulkokuntosali**, Heteniityntie 2 A
6.6.–27.6.2024
to klo 10–10.50 Ohjattu ulkotreeni

**Kalasadamanpuisto /
ulkokuntosali**, Arielinkatu 5
11.6., 25.6. ja 9.7.2024
ti klo 10–12 Ulkokuntosaliopastus,
vapaaehtoisen ohjaama.

**Kannelmäen liikuntapuisto /
ulkokuntosali**, Soittajantie 12
6.6.–27.6.2024 (ei 20.6.)
to klo 10.30–11.30
Ulkokuntosaliopastus

**Kontulan liikuntapuisto /
ulkokuntosali**, Tanhuanatie 6
6.6.–27.6.2024
to klo 10–10.50 Ohjattu ulkotreeni

**Kurkimäen liikuntapuisto /
ulkokuntosali**, Kurkisuontie 5
3.6.–24.6.2024
ma klo 10–10.50 Ohjattu ulkotreeni

**Lauttasaaren uimaranta /
ulkokuntosali**, Kuikkarinne 1 A
7.6.–28.6.2024 (ei 21.6)
pe klo 12–13 Ulkokuntosaliopastus,
ohjaus ruotsiksi ja suomeksi.

**Pirkkolan liikuntapuisto /
ulkokuntoilupaikka senioreille**,
Plotinrinne 12 (urheilukentän lähellä)
4.6., 18.6., 2.7. ja 16.7.2024
ti klo 10–12 Ulkokuntosaliopastus,
vapaaehtoisen ohjaama.

**Tapulikaupungin liikuntapuisto /
ulkokuntosali**, Parmaajantie 3
3.6.–24.6.2024
ma klo 11.30–12.30
Ohjattu ulkotreeni

Ulkokuntosaliopastus: Opastusta ulkokuntosalilaitteiden käyttöön non stop -periaatteella, eli voit tulla mukaan milloin tahansa.

Ohjattu ulkotreeni: Lihaskuntoliikkeitä ulkokuntosalilaitteilla ja kehonpainolla, oman kunnan mukaan.

Pukeudu säänmukaisesti ja ota vesipullo mukaasi. Ei ennakoilmoittautumista. Toiminta on maksutonta. Helsingin kaupunki ei ole vakuuttanut ulkokuntosalitoimintaan osallistujia.

Helsinki

liikunta.hel.fi
#Helsinkiliikkuu