

# KUNNON KAVERI

## KUNNON KAVERI – MAKSUTTOMAT LIIKUNTARYHMÄT 65+ -VUOTIAILLE, SYKSY 2024

PÄIVÄ	PAIKKA	KLO	HARJOITUS	OHJAAJA
MA	Munkkiniemen palvelukeskus 2.krs liikuntasali 2.9. - 9.12. Huom! Ei 14.10.	11.30- 12:15	Kunnon kaveri - jumppa 45min Tuntia ei pidetä 14.10.	liikuntaneuvoja- opisk. 3:n Kampuksen urheiluopisto + vapaaehtoinen ohj.
MA	Kannelmäen kirjasto, monitoimitila Tempo, 12.8.-9.12.	11.30- 12:15	Kunnon kaveri – teemajumppa 45min	Anne
MA	Pitäjänmäen kirkko 2.krs , 12.8.-9.12.	13.30- 14:15	Kunnon kaveri - jumppa 45min	Anne
MA	Riistavuoren palvelukeskus 1.kerros liikuntasali <u>alk.19.8.</u>	14:15- 15:45	Tuolijooga, tanssi ja rentoutus, 90min	Annika
MA	Riistavuoren palvelukeskus 1.kerros liikuntasali <u>alk.19.8.</u>	15:50- 17:05	Mattojooga 75 min	Annika
TI	Wilhelmiina Pikku Huopalahti 0.kerros liikuntasali, <u>alk. 10.9.</u>	11.00- 12:00	Sirkusryhmä 60min	Performance- Sirkuksen ohjaajat
KE	Huopalahden kirkko 2.kerros (sisäänkäynti Vespertien 12A kautta) 14.8.-11.12.	10.00- 10:30	Kunnon kaveri jumppa 30min	Anne
KE	Wilhelmiina, Pikku Huopalahti, 0.kerros liikuntasali <u>alk.21.8.</u>	10.30- 12:00	Tuolijooga, tanssi ja rentoutus, 90min	Annika
KE	Wilhelmiina Pikku Huopalahti 0.kerros liikuntasali <u>alk. 21.8.</u>	12.10- 13:30	Rentoa liikettä & luovuutta - yhteisötanssi 80min	Annika
TO	Munkkivuoren kirkko sisäpiha, 15.8.-12.12.	10.30- 11:00	Kunnon kaveri -ulkojumppa, 30min	Anne
TO	Riistavuoren palvelukeskus 1.kerros liikuntasali, 15.8.-12.12.	11.45- 12:30	Kunnon kaveri -jumppa, 45min	Anne
TO	Kauppakeskus Ristikko 2.kerros, Konala-seuran asukastila, 15.8.-12.12.	14.00- 14:45	Kunnon kaveri - jumppa, 45min	Anne

- Ei ennakoilmoittautumista, voit tulla mukaan missä vain vaiheessa syksyä!  
Lisätietoja: Anne Luhtala, 0443289100 / [anne.luhtala@miinasillanpaa.fi](mailto:anne.luhtala@miinasillanpaa.fi) /  
[www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/kunnon-kaveri/](http://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/kunnon-kaveri/)
- Tulossa myös muita maksuttomia liikunnallisia tapahtumia.



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ

*Lämpimästi tervetuloa!*

