

Hoi!

LIIKUNTAPALVELUT
TIEDOTTAA
IDROTTSTJÄNSTER
INFORMERAR

Kimppakävelyt senioreille ja erityisryhmille 13.5.2024 alkaen!

Osallistu avoimiin yhteiskävelyihin, jotka toteutetaan yhteistyössä alueen asukkaiden, vanhus- ja vammaisjärjestöjen ja palvelukeskusten kanssa. Halutessasi voit ottaa omat kävelysauvat mukaan. Ei vakituista ohjausta! Tervetuloa liikkumaan yhdessä! Lisätiedot espoo.fi/ohjattuliikunta

Espoon keskus

ti 10–11 Lähtöpaikka Keski-Espoon uimahallin pääoven edestä, Kaivomestarinniitty 2
Yhteistyössä Keski-Espoon seniorit

Espoonlahti ja Soukka

ti 4.6. klo 16.30–17.30, Lähtöpaikka Espoonlahden uimahallin pääoven edestä, suuntana merenranta, ja paluu lähtöpaikkaan. Yhteistyössä Espoon Reumayhdistys

ti 10–11 (25.6. alk.), Lähtöpaikka Espoonlahden uimahallin pääoven edestä, Espoonlahdenkuja 4

ke 10–11 Lähtöpaikka Soukan elä ja asu-seniorikeskuksen pääoven edestä, Soukankaari 7, Yhteistyössä Espoonlahden eläkkeensaajat

Kalajärvi

pe 13–14, Lähtöpaikka Kalajärven kuntosalin pääoven edestä, Ruskaniitty 1
Yhteistyössä Pohjois-Espoon eläkkeensaajat

Karakallio ja Järvenperä

ma 10–11, Lähtöpaikka Karatalon edusta, Kotkatie 4
Yhteistyössä Karakallion eläkkeensaajat ja Leppävaaran Sisu

to 11.7. klo 16.30–17.30 Auroran jalanjäljillä, Lähtöpaikka Träskändan kartanolla puiston puolella, Träskändan puisto 6, yhteistyössä Espoon Nivelpiiri

Leppävaara ja Laajalahti

ke 10–11 (26.6. alkaen), Lähtöpaikka Leppävaaran elä ja asu-seniorikeskuksen etupiha, Säterinkatu 3

Matinkylä

ma 9–10, Lähtöpaikka Matinkylän monotoimitalolta, Matinraitti 17
Yhteistyössä Matinkylän seniorit

Tapiola

ke 13–14, Lähtöpaikka Tapiolan palvelukeskus (kokoontuminen aulassa 3. krs.), Länsituuli 1 A, yhteistyössä Tapiolan palvelukeskus