

Koskaan ei ole liian myöhäistä



Espoossa voi aina aloittaa liikkumisen ja tutustua samalla muihin kaupunkilaisiin. Tutustu Espoon liikuntatarjontaan.

+68 Sporttirannekkeen saavat kaikki yli 68-vuotiaat sekä kuluvana vuonna 68 vuotta täyttävät espoolaiset.

Rannekkeen voi noutaa Espoon kaupungin uimahallien kassoilta (pois lukien Olarin uimahalli) tai asiointipisteistä. Varaathan mukaan henkilöllisyystodistuksen.

**MAKSUTONTA LIIKUNTAA
+68 SPORTTIRANNEKKEELLA**

**UINTIYSTÄVÄ, KUNTOSALIYSTÄVÄ
JA SAARISTOYSTÄVÄ**

+68 Sporttirannekkeen käyttäjät saavat ottaa uimahalleihin, kuntosaleille ja saaristoveneisiin ystävän mukaan maksutta. Ystävä voi olla kuka tahansa täysi-ikäinen.

**+68 SPORTTIRANNEKKEELLA
KÄYTETTÄVÄT MAKSUTTOMAT
PALVELUT**

**ESPOON UIMAHALLIT JA
MAAUIMALA**

Uudessa koko keho saa liikuntaa ja mielikin virkistyy. Monet liikkeet, jotka muuten ovat mahdottomia, onnistuvat vedessä.

**KUNTOSALIEN
VAPAAHARJOITTELUVUOROT**

Kaikilla Espoon kaupungin kuntosaleilla on mahdollista kuntoilla omaan tahtiin vapaaharjoitteluajoina. Vapaaharjoitteluvuorojen ajat löydät lähimmältä kuntosaliltasi.

Espoo
liikkuu

espooliikkuu.fi

KUNTOSALI TUTUKSI -OPASTUKSET

Aloita kuntoilu turvallisesti ja mukavasti tutustumalla laitteisiin liikunnanohjaajan opastuksella. Ohjaaja osaa huomioida senioreiden erityistarpeet ja neuvoo muissakin liikuntaan liittyvissä asioissa.

LIIKUNTA- JA HYVINVOINTITAPAHTUMAT

Osallistu tapahtumiin, joita järjestetään säännöllisesti ympäri Espoota kaikkina vuodenaikoina.

SENIOREIDEN JA ERITYISRYHMIEN OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Ohjattua liikuntaa sisällä, ulkona ja altaassa. Moniin ryhmiin voi osallistua myös ilman ennakoilmoittautumista. Katso lisätiedot osoitteessa espoo.fi/ohjattuliikunta

ESPOON ULKOILUSAARIIN KULKEVAT SAARISTOVENEET

Tule ulkoilemaan ja nauttimaan merellisestä Espoosta sekä monipuolisesta saaristosta. Osa saarien ulkoilureiteistä on esteettömiä.



APUA JA NEUVONTAA

LIIKUNTANEUVONTA

Jos haluat tukea liikunnan aloittamiseksi, soita Espoon liikuntaneuvontaan.

p. 09 8166 0800

ma-pe klo 12-13

LÄNSI-UUDENMAAN SENIORI-INFO

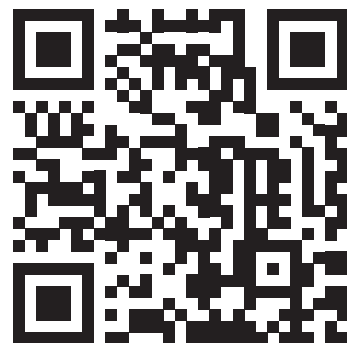
Seniori-infosta saat neuvontaa hyvinvointiin, ikääntymiseen ja arkielämään liittyviin kysymyksiin.

p. 029 151 2270

ma-pe klo 9-15

Tutustu Espoon
liikuntaryhmiin,
liikuntapaikkoihin ja
tapahtumiin.

Lue qr-koodi
puhelimesi kameralla
tai käy osoitteessa
espooliikkuu.fi



Espoo
liikkuu

espooliikkuu.fi

