

Hoi!

LIIKUNTAPALVELUT
TIEDOTTAA
IDROTTSTJÄNSTER
INFORMERAR

LIIKUNTA-AAMU SENIOREILLE ESPOONLAHDESSA

27.8. - 10.12.2019

Ti klo 10.30- 12.00 Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Ulkoilukerroilla kokoontuminen pääoven edessä. Sisätunnit kuntosali 1, aulakerros. Tunnin kesto 60-90 min. Säätövarauksella liikutaan sisätiloissa. Muutokset mahdollisia.

Ti 27.8. Kävely ja pelit (ulkona)

Ti 3.9. Kävely ja lihaskunto (ulkona)

Ti 10.9. Kävely ja tasapaino (ulkona)

Ti 17.9. Sauvakävely ja keppijumppa (ulkona)

Ti 24.9. Kävely ja pelit (ulkona)

Ti 1.10. Kävely ja lihaskunto (ulkona)

Ti 8.10. Kävely ja liikkuvuus (ulkona)

Ti 15.10. SYYSLOMA, ei tuntia

Ti 22.10. Kuntosali tutuksi (sisällä)

Ti 29.10. Kuntosali tutuksi (sisällä)

Ti 5.11. Kiertoharjoittelu (sisällä)

Ti 12.11. Kiertoharjoittelu (sisällä)

Ti 19.11. Tasapainojumppaa (sisällä)

Ti 26.11. Vesikävely ja -juoksu (sisällä, altaalla)

Ti 3.12. Kehonhuolto (sisällä)

Ti 10.12. Toiveliikunta (sisällä)