

Hoi!

LIIKUNTAPALVELUT
TIEDOTTA
IDROTTSTJÄNSTER
INFORMERAR

LIIKUNTA-AAMU SENIOREILLE ESPOONLAHDESSA 31.8. – 7.12.2020

Ti klo 10.30-11.30 Espoonlahden uimahalli, lähtö ulko-ovilta.
Maksuton, ei ilmoittautumista. Tunnin kesto 60 min.

Koronatilanteen vuoksi kaikki tunnit pidetään ulkona. Kaatosateella tunti perutaan. Ohjelman loppuosa tarkentuu myöhemmin. Muutokset mahdollisia.

Ti 1.9. Kävely ja lihaskunto (ulkona)

Ti 8.9. Kävely ja tasapaino (ulkona)

Ti 15.9. Kävely ja liikkuvuus (ulkona)

Ti 22.9. Sauvakävely, omat sauvat mukaan (ulkona)

Ti 29.9. Kävely ja selkäjumppa (ulkona)

Ti 6.10. Kävely ja liikkuvuus (ulkona)

Ti 13.10. SYYSLOMA, ei tuntia.

Ti 20.10 Kävely ja lihaskunto (ulkona)

Ti 27.10. Sauvakävely, omat sauvat mukaan (ulkona)

Ti 3.11. Kävely ja liikkuvuus (ulkona)