

Hoi!

LIIKUNTAPALVELUT
TIEDOTTAA
IDROTTSTJÄNSTER
INFORMERAR

KESÄ 2021

OHJATTUA LIIKUNTAA SENIOREILLE ESPOOSSA

NETTIJUMPAT

Maksutonta, ei ilmoittautumista

maanantai ja keskiviikko

Fressi TV nettijumpat www.espoo.fi/omatoimiliikunta 14.7. asti

13.00 -13.30 Tuolijumppa

13.35-14.05 Kehonhuolto ja tasapaino senioreille

OHJATTUA ULKOLIIKUNTAA 17.5.2021 ALKAEN

www.espoo.fi/ohjattuliikunta

Maksutonta, ei ilmoittautumista. Kaikki toiminta koronaturvallisuus huomioiden!

ESPOONLAHTI

maanantai

Espoonlahden urheilupuisto, ulkokuntosali

10.45-11.45 Ulkokuntosali senioreille (21.6. asti)

Espoonlahden urheilupuisto, tekonurmi 2

12.00-12.45 Ulkojumppa senioreille 21.6. asti (7.6. ja 14.6. uimahallin takapihan nurmi)

tiistai

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4, kokoontuminen pääoven edustalla

10.30-11.30 Liikunta-aamu senioreille (22.6. asti)

keskiviikko

Espoonlahden urheilupuisto, ulkokuntosali

9.15-10.15 Ulkokuntosali senioreille (23.6. asti)

Espoonlahden urheilupuisto, tekonurmi 2

10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille 25.8. asti (2.6., 9.6. ja 16.6. uimahallin takapihan nurmi)

KESKI-ESPOO

maanantai

Keski-Espoon urheilupuisto, Kylävainiontie 18

9.30-10.30 Ulkokuntosali senioreille (21.6 asti)

Espoon keskuksen Ruusupuisto, Vanha Lagstadintie 7

11.15-12.00 Ulkojumppa senioreille 23.8. asti

keskiviikko

Keski-Espoon urheilupuisto, Kylävainiontie 18

9.30-10.30 Ulkokuntosali senioreille (23.6. asti)

Espoon keskuksen Ruusupuisto, Vanha Lagstadintie 7

11.15-12.00 Ulkojumppa senioreille (23.6. asti)

KALAJÄRVI

tiistai

Hiirisuon asukaspuisto, Pohjoisentie 1

10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille (22.6. asti)

LEPPÄVAARA

maanantai

Alberganpuisto kartanonpuisto

10.00-10.45 Ulkojumppa senioreille 23.8. asti

keskiviikko

LePa Areena, Veräjänpieli 1, tekonurmi (Leppävaaran urheilupuisto)

11.00-12.00 Kuntojalkapallo 60+ senioreille, ohjaus LePa (26.5. asti)

Leppävaaran urheilupuisto, ulkokuntosali stadionin pääty

10.00-11.00 Ulkokuntosali senioreille (23.6. asti)

11.15-12.15 Ulkokuntosali senioreille (23.6. asti)

Leppävaaran stadionin nurmijumppatallenteet tulostaululta 23.6. alkaen!

13.00-15.00 Stadionin nurmijumppa tallenteet (30 min. jumppia eri teemoilla)

torstai

Albergan kartanonpuisto

13.00-13.45 Ulkojumppa senioreille (24.6. asti)

Viherlaakson Tuohisniitty, Tuohistanhua 2

10.30-11.15 Ulkojumppa senioreille 26.8. asti

MATINKYLÄ-OLARI

Matinkylä

maanantai

Matinkylän uimaranta, Matilahdenranta 1

9.00-10.00 Liikunta-aamu senioreille (21.6. asti)

tiistai

Matinkylän uimaranta, Matilahdenranta 1

11.00-11.45 Ulkojumppa senioreille 24.8. asti**torstai**

Matinkylän uimaranta, Matilahdenranta 1

11.00-11.45 Ranta-asahi / Kehonhuolto (24.6. asti)**Olari****maanantai**

Olarin asukaspuisto, Meteorinkatu 7

11.00-11.45 Ulkojumppa senioreille (21.6. asti)

Puolarmaarin ulkoilukeskus, Puolarmaari 12

10.00-11.00 Ulkokuntosali senioreille (21.6. asti)**11.15-12.15 Ulkokuntosali senioreille** (21.6. asti)**keskiviikko**

Olarin asukaspuisto, Meteorinkatu 7

11.00-11.45 Ulkojumppa senioreille (23.6. asti)**TAPIOLA****maanantai**

Silkkiniityn nurmi, Opintie

12.00-12.45 Ulkojumppa senioreille (21.6. asti)**keskiviikko**

Merituulentori (Kauppakeskus Ainoa)

9.30-10.30 Ulkokuntosali senioreille (23.6. asti)

Silkkiniityn nurmi, Opintie

11.15-12.00 Ulkojumppa senioreille (23.6. asti)**torstai**

Merituulentori (Kauppakeskus Ainoa)

9.30-10.30 Ulkokuntosali senioreille (24.6. asti)**10.45-11.30 Tuolijumppa** (koripallokentällä) (24.6. asti)**perjantai**

Merituulentori (Kauppakeskus Ainoa)

9.30-10.30 Ulkokuntosali senioreille (25.6. asti)

Silkkiniityn nurmi, Opintie

11.15-12.00 Ulkojumppa 27.8. asti**Liikunnallista ja hyvää kesää kaikille!**