

**KUNNON
KAVERI**

**PARKOUR
AKATEMIA**



Helsinki

Kunnon kaveri Parkour -kokeilu senioreille

kuva: Sami Laitinen / Filved

maanantait 23.2. JA 2.3.2026 klo 11:15-12:15

Paikka: Lauttasaaren Parkour Akatemia: Kiviaidankatu 2c

Senioriparkour kehittää kehonhallintaa ja koordinaatiota ympäristöä hyödyntäen, ilman hurjia temppuja. Teemme mm. tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia, turvallisesti ja mukavassa seurassa. Yllätyt kuinka hauskaa parkour on!

Kokeilu on maksuton

Tervetuloa!

lisätiedot ja ilmoittautuminen
Anne: 0443289100,
anne.luhtala@miinasillanpaa.fi

järjestää: Miina Sillanpään säätiön
Kunnon kaveri -hanke
& Parkour Akatemia Lauttasaari

Ota mukaasi:
sisäliikuntavaatteet,
juomapullo ja
halutessasi
sisäliikuntatossut
tai kengät