

KUNNON KAVERI sekä muita,
maksuttomia liikunnallisia ryhmiä
65 + -ikäisille, toukokuu 2026

! Merkityt ryhmät jatkuvat toukokuun jälkeen, mikäli hanke saa jatkorahoituksen. Tiedotamme asiasta toukokuun lopussa.
Katsothan tarkkaan ryhmien päivämäärät.

MA 25.5. >> klo 11:15-12:15	! Ulkokuntosaliharjoittelua sekä lämmittelyä, tasapainoa, venyttelyt Kannelmäen liikuntapuisto, Soittajantie 12	Anne/ vertaisryhmänä
MA 25.5. >> klo 13:15-14:15	! Ulkokuntosaliharjoittelua, lämmittelyä, tasapainoa ja venyttelyt Pitäjänmäen liikuntapuisto, Turkismiehentie 7	Anne/ vertaisryhmänä
TI 21.4 -19.5. (5 krt) klo 12:00-13:00	Metsäkuntosali lähtö: Kannelmäen kirkolta, Vanhaistentie 6	Sydänliiton avointa toimintaa
KE 6.5 klo 11:15 – n. 12:00 (1 krt) jatkuu pihajumpalla 12.5.	Hyvän mielen kävely. n. 3 km lähtö: Huopalahden kirkon piha, Vespertie 12 Mieltä rauhoittava kiireetön kävely, jonka aikana annamme luonnon elvyttää kehoamme. Matkan varrella pysähdymme myös hiljentymään hetkeksi.	diakoni Sanna, Haagan seurakunta
KE 13.5., 20.5., 27.5. >> klo 11:15-12:00	! Leppoisa pihajumppa Huopalahden kirkon piha, Vespertie 12	4H Liikunta- tsempparin ohjaama
KE 13.5-27.5. (3 krt) klo 12:45-13:45	Frisbeegolfin alkeita ja kokeilua välineet saat paikan päältä tapaaminen Etelä-Haagan kirjaston edessä, Isonnevantie 16	4H Liikunta- tsempparin ohjaama
TO 21.5., 28.5. >> klo 10:30-11:00	! Leppoisa pihajumppa Munkkivuoren kirkon piha, <u>Raumantie 3</u>	Anne/ vertaisryhmänä
TO 21.5, 28.5. >> klo 14:00-15:00	! Ulkokuntosaliharjoittelua, lämmittelyä, tasapainoa ja venyttelyt Konalan liikuntapuisto, <u>Kolsarintie 13</u>	Anne/ vertaisryhmänä
PE 8.5-22.5. (3 krt) klo 10:00-12:00	Ulkokuntosaliopastukset Helsingissä. mm. Kannelmäki, Pitäjänmäki Munkkiniemi Anne mukana Pitäjänmäessä 8.5.	Helsingin liikuntapalveluiden avoin toiminta

Tervetuloa mukaan!

maksutonta, ei ilmoittautumista

lisätiedot: Anne, 044 3289100,
anne.luhtala@miinasillanpaa.fi,

www.miinasillanpaa.fi/kunnonkaveri