

JOOGAA JA LUOVAA TANSSIA MUNKKINIEMESSÄ

SENIOREILLE

Olet lämpimästi tervetullut tunneille,
eikä aikaisempaa jooga- tai tanssi
taustaa tarvita.

Harjoitukset tehdään jokaisen omista lähtökohdista
käsin. Kurssit sopivat sekä vasta-alkajille että
aiemmin jooganneille.



AIKA:

Keskiviikkoisin alkaen 2.9.2026

- klo 10.30–12.00: Tuolijooga, tanssi ja rentoutus
- klo 12.00 alkaen: Yhteisötanssiryhmä – rentoa liikettä ja tanssia



PAIKKA:

Munkkiniemen palvelukeskus, liikuntatila
Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki



OHJAAJA:

Kurssien opettaja on Annika Sarvela.
Annikalla on jooga-opettajan sekä tanssi-
ja liike-terapian/joogaterapian koulutus.



KENELLE:

+ 65 vuotiaille helsinkiläisille eikä aikaisempaa
jooga- tai tanssi taustaa tarvita.



VARUSTEET:

liikuntaan sopivat vaatteet ja apuvälineenä
pitkä huivi tai vyö.



Maksuton!

Ei ennakko-
ilmoittautumista!

TOIMINNAN JÄRJESTÄJÄ:

Yhteisö tanssii Yhdistyksen -Katso minut kauniiksi hanke.
Toimintaa tukee Helsingin kaupungin kulttuurinen vanhustyö.



*Katso minut
kauniiksi*

Helsinki

Helsingin kaupunki
kulttuurinen vanhustyö

**YHTEISÖ
TANSII**

YHDISTYS