

VARAA PAIKKASI LIIKUNTAAN

TARJOAMME ILMAISTA LIIKUNTA HELSINKILÄISILLE SENIOREILLE SYKSYLLÄ 2022



HELSINGIN SYDÄNKUNTOUTUS RY:N JA HELSINGIN KAUPUNGIN HANKE IÄKKÄIDEN
IHMISTEN LIIKUNNAN EDISTÄMISEKSI

KAIKKI YHDISTYKSEN JUMPAT

**MAANANTAISIN JA TORSTAIN
KATSO LUKUJÄRJESTYS KOTISIVUILTA**

5€

<https://sydan.fi/helsinginsydankuntoutus/toimintaa/liikuntaryhmat/>

**TUTUSTU HELSINKIIN LIIKKUEN, ULKOILE MUKAVASSA
PORUKASSA JOKA VIIKKO UUDESSA YMPÄRISTÖSSÄ.**

**TIISTAI-RYHMÄ 13-15
KESKIVIikko-RYHMÄ 13-15
PERJANTAI-RYHMÄ 11-13**

0€

TUTUSTU UUSIIN LAJEIHIN

**MAANANTAINA KLO 12-13
TORSTAINA 15-16**

0€

**1 KUUKAUSI/ LAJI
TANSSI, SULKAPALLO, KUNTONYRKKEILY, JOOGA YM.**

SENIORI-KARATE

TIISTAINA KLO 12.30-13.30

0€

TEAMS-JUMPPA

TIISTAINA 11-12

0€

MINDFULNESS

MAANANTAINA KLO 17.15-18.45

0€

VAPAA VALVOTTU UINTI

MAANANTAINA 9-10

0€

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset
Sirpa Tuominen, fysioterapeutti
sirpa.tuominen@live.fi
0415229023**



HELSINGIN
SYDÄNKUNTOUTUS RY