

Helsingin Sydänkuntoutus ry:n kevään 2023 ohjelma

Kaikilla helsinkiläisillä +65 on mahdollisuus osallistua järjestämiimme ilmaisiin hanketunteihin. Yhdistyksen omat tunnit ovat maksullisia kuten ennenkin.

Lue lisää hankkeesta ja yhdistyksemme toiminnasta

<https://sydan.fi/helsinginsydankuntoutus>

seuraa meitä

<https://www.facebook.com/sydankuntoutus/>

MAANANTAI alkaen 9.1

- 9.00- 10.00 ryhmiin osallistuvien ilmainen aamu-uinti, **ilmainen/hanke**
- 10.00-11.00 allas-/kuntosali-/salijumppa
- 11.00-12.00 allas-/kuntosali-/salijumppa
- 12.00-13.00 tammikuu sulkapalloa, helmi-huhtikuu tanssillinen tunti, **ilmainen/hanke**
- 13.00-14.00 vesijumppa
- 14.00-15.00 vesijumppa
- 15.00-16.00 allas-/kuntosali-/salijumppa
- 16.00-17.00 allas-/kuntosali-/salijumppa
- 17.15-18.45 SMF, mindfulness, **ilmainen/hanke**

TIISTAI 10.1 alkaen

- 11.00-12.00 Teams- jumppa **ilmainen/hanke**
- 12.30-13.30 Seniori Karate (17.1 alkaen) **ilmainen/hanke**
- 11.00-12.30 SMF 8 x Mindfulness- kurssi (24.1 alkaen) 130€

KESKIVIikko alkaen 18.1 –joka keskiviikko

- 13.00-15.00 Helsinki tutuksi liikkuen ulkoilutapahtuma, **ilmainen/hanke**
Ensimmäisellä kerralla: Valmentaja Martti Aution opastamana pöytätennistä Ruskeasuon urheiluhallilla+ lenkki ulkona jos virtaa riittää.

TORSTAI alkaen 12.1

- 10.00-11.00 vesijumppa
- 11.00-12.00 vesijumppa
- 12.00-13.00 kehonhuolto
- 13.00-14.00 vesijumppa
- 14.00-15.00 kuntosali/vesijumppa
- 14.00-15.00 Ville Wallenin palloilukerho, **ilmainen/hanke**
- 15.00-16.00 Asahi, **ilmainen/hanke**
- 16.00-17.00 allas-/kuntosali-/salijumppa
- 17.00-18.00 allas-/kuntosali-/salijumppa

PERJANTAI alkaen 20.1- joka perjantai, **ilmainen/hanke**

- 11.00-13.00 Helsinki tutuksi liikkuen Ulkoilutapahtuma
Ensimmäisellä kerralla: Paloheinän ulkoilumaastot kävellen/hiihtäen.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset ryhmiin

Sirpa sirpa.tuominen@live.fi 0415229023

Annika annikarinne@gmail.com 0405384564