

Seniorit liikkeelle 2015!

**Senioreiden liikunta- ja hyvinvointipäivät
Espoossa. Tapahtumiin järjestetään myös
maksuttomia bussikuljetuksia!**

Ma 26.1. klo 10–14 Terveys ja hyvinvointiluennot klo 11–13

Leppävaaran Sellosali • Soittoniekanaukio 1 A

Ajankohtaista tietoa terveydestä, hyvinvoinnista ja liikunnasta.

Tutustu samalla myös Espoon kaupungin palvelutarjontaan ikääntyville.

Ma 9.2. klo 10–13 Toimintakykytestit ja fyysinen kunto

Esport ratiopharm Arena • Koivu-Mankkaantie 5

Ajankohtaista tietoa fyysisestä kunnosta ja liikunnasta!

**Ma 9.3. klo 10–13 Teemana tanssi mm. zumbaa, senioritanssia,
kuntotanssia ja tanssinäytöksiä**

Esport ratiopharm Arena • Koivu-Mankkaantie 5

Ti 14.4. klo 9.30–11.30 Senioreiden kevätkirmaus

Espoonlahden uimahalli/urheilupuisto • Espoonlahdenkuja 4

Kokoontuminen uimahallin edessä. Urheilupuistossa ohjattua jumppaa, venyttelyä, tasapainoharjoitteita ja hauskat ulkopelit mölkky, boccia ja frisbeegolf. (Ei bussikyytejä)

Pe 8.5. klo 10.30–14 Ulkoilupäivä: Lystiä liikuntaa Oittaalla

Kunnarlantie 33-39

Kevään ulkoilupäivässä esim. jumppaa, ulkoilua, pelejä ja toimintakykytestit.

Ilmoittautumiset luennoille ja
bussikuljetuksiin p. 09 8166 0800
ma-pe klo 11–13 sekä to klo 15–17 tai
<https://resurssivaraaus.espoo.fi/>
Liikuntatapahtumiin mukaan sisäjalkineet.

Espoo
liikkuu