



Keväinen liikuntapäivä Oittalla 4.5. klo 10.30 alkaen

18.4.2012 klo 12.37

Oittaan ulkoilukeskus, Kunnarlantie 33-39

OHJELMA 4.5.2012 klo 10.30-14

10.30 Tervetuloa

10.40 Alkujumppa

10.50 - 13.30 Non-Stop liikuntaa: kananlento, pihapelit, kirkkovenesoutu, kick bike, tietokilpailu, mölkky, tikanheitto, ketjupelit, metsägolf, frisbeegolf, temppurata/tasapainorata, sirkustelu, senioreiden toimintakykytestit (navetan yläkerta), liikuntaneuvontapiste

11.00– Ohjattua liikuntaa

11.00 ohjattu keppijumppa

11.00, 12.00 ohjattu Metsämörri -polku

11.30 ohjattu sauvakävely

11.45, 12.45 tutustu geokätkeilyyn

13.00 kuntotanssituokio

13.30 ohjatut venyttelyt

13.45 palkintojen jako ja arvonta

14.00 liikuntaohjelma päättyy

Lounas 9€ keitto 6€ klo 11- 14

Sauna lämpimänä klo 12- 14

Makkaranpaistoa kodassa

Ilmoittautuminen maksuttomaan bussikuljetukseen. p. 09 81660800, ma-pe klo 11-13 lisäksi to klo 15-17. Paikkoja rajoitetusti.

Reitti 1

klo 9.45 Kaitaa, Riilahden toimintakeskus

klo 9.50 Soukan kukkakioski

klo 9.55 Espoonlahden uimahalli

klo 10.00 Suvela, Keski-Espoon koulun pysäkki E6122

klo 10.05 Keski-Espoon uimahalli, pysäkki E6021

Reitti 2

klo 9.45 Espoonlahden uimahalli

klo 9.50 Kivenlahti, Merikartano, palvelutalon kääntöpaikka

klo 9.55 Kauklahti, kylätalo Palttiina

klo 10.00 Espoon keskus, rautatieasema, taksiaseman yhteydessä oleva pysäkki

klo 10.05 Keski-Espoon uimahalli, pysäkki E6021

Reitti 3

klo 9.45 Leppävaara, Arla instituutti

klo 9.50 Läkkitori

klo 9.55 Karakallio, Karakappeli

klo 9.55 Viherlaakso

klo 10.00 Lähderanta, ostoskeskuksen pysäkki

klo 10.05 Järvenperän koulu, pysäkki E6342

Reitti 4

klo 9.45 Leppävaara, Läkkitori

klo 9.50 Karakallio, Karakappeli

klo 9.50 Viherlaakso, liikenneympyrystä Lähderannan suuntaan 1. pysäkki

klo 9.55 Lähderanta, ostoskeskuksen pysäkki

klo 10.00 Järvenperän koulu, pysäkki E6342

klo 10.05 Kuninkaantien toimintakeskus, Kuninkaantie 7

Reitti 5

klo 9.45 Tapiola, kulttuurikeskus

klo 9.50 Haukilahti, ostoskeskus pysäkki E2363

klo 9.55 Matinkylä, Iso-omena Piispansilta pysäkki E3110

klo 10.00 Olari, Kuunkehrä bussien kääntöpaikka

Paluukyydit lähtevät Oittaan ulkoilukeskuksesta klo 14.10

Espoon keskuksesta Espoontorilta lähtevät bussi 86 ja 86 H.

Tapahtuma on maksuton ja sen järjestää Espoon liikuntapalvelut, Suomen Latu Oittaa ja Ammattikorkeskoulu Laurea