

Kesän 2024 ohjattu liikuntatarjonta Keski-Espoossa

Maanantai 13.5.-17.6.			
10.45-11.30	Ulkojumppa senioreille	Keski-Espoon Urheilupuiston tekonurmi 2	ei ilmoittautumista
Tiistai 13.5. – 27.8.			
10.00-11.00	Kimppakävely senioreille	Keski-Espoon uimahallin pääoven edestä	voi ottaa myös kävelysauvat mukaan
Torstai 16.5.-20.6.			
10.00-10.45	Tuolijumppa	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
11.45-12.45	Voima ja tasapaino +75	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
Torstai 16.5.-29.8.			
11.30-12.15	Ulkojumppa senioreille	Keski-Espoon Urheilupuiston tekonurmi 2	ei ilmoittautumista

Ilmoittautuminen Espoon liikuntapalveluiden syksyn ohjatun liikunnan kursseille

Tiistaina 13.8. klo 11-12 Keski- ja Pohjois-Espoon liikuntaryhmät

Ilmoittautumiset: [espoo.fi/ohjattuliikunta](https://resurssivaraus.espoo.fi/ohjattuliikunta)

tai puhelimitse: 09-8166 0800.

Syyskauden liikuntakurssitarjonta on nähtävissä keskiviikkona 19.6. klo 12 alkaen.

<https://resurssivaraus.espoo.fi/ohjattuliikunta/haku>

Ilmoittautua voi niin kauan, kuin liikuntakursseilla on tilaa.