

Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 8.1.-3.5.2024

Maanantai			
9.00-9.45	Seniorijumppa	EBK-Honka areena	ei ilmoittautumista
10.00-11.00	Senioripalloilu	EBK-Honka areena	ei ilmoittautumista
10.00-10.55	Kiertoharjoittelu	Keski-Espoon uimahalli, kuntosali	
13.00-13.30	Vesijumppa	Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas	poletti kassalta
13.35-14.05	Vesijumppa	Keski-Espoon uimahalli, terapia-allas	poletti kassalta
17.00-18.00	Sovellettu jooga	Lagstads skola	lisätiedot virpi.guttom@emy.fi
Tiistai			
9.00-9.45	Seniorijumppa	Kuntokeskus Ole.Fit	ei ilmoittautumista
10.00-11.00	Kuntosali +68	Kuntokeskus Ole.Fit	
11.15-12.15	Kuntosali senioreille	Kuntokeskus Ole.Fit	
17.00-18.00	Sovellettu sähly	Koulumestarin koulu	lisätiedot virpi.guttom@emy.fi
19.00-20.00	Sovellettu itämainen tanssi	Lagstads skola	lisätiedot virpi.guttom@emy.fi
Keskiviikko			
10.00-10.55	Kehonhuolto senioreille	Kuntokeskus Ole.fit	ei ilmoittautumista
11.15-12.15	Kuntosali +68	Kuntokeskus Ole.fit	
12.30-13.30	Kuntosali tutuksi +68	Keski-Espoon uimahalli, kuntosali	ei ilmoittautumista
14.30-15.15	Seniorijumppa	Karhusuon koulu	ei ilmoittautumista
17.00-18.00	Sovellettu futsal	Storängens skola	lisätiedot kaj.jarvisalo@emy.fi
Torstai			
9.00-9.45	Kehonhuolto	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
10.00-10.45	Tuolijumppa	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
11.45-12.45	Voima ja tasapaino +75	Espoon keskuksen palvelukeskus	ei ilmoittautumista
11.15-12.10	Kieroharjoittelu	Keski-Espoon uimahalli, kuntosali	
19.00-20.00	Sovellettu sulkapallo	Lagstads skola	lisätiedot saara.arkimo@emy.fi
Perjantai			
9.00-9.55	Kiertoharjoittelu	Keski-Espoon uimahalli, kuntosali	
10.00-10.45	Kevyt seniorijumppa	EBK-Honka-areena	ilmoittautumista
16.00-17.00	Sovellettu kuntosali	Kannunsillanmäen liikuntahalli, kuntosali	lisätiedot virpi.guttorm@emy.fi