

Kesän 2025 ohjattu liikuntatarjonta Keski-Espoossa

Tiistai 13.5. – 26.8			
13.00-13.45	Ulkojumppa senioreille	Keski-Espoon urheilupoisto, tekonurmi 2	ei ilmoittautumista
Torstai 15.5.-19.6.			
10.00-10.45	Ulkojumppa senioreille	Keski-Espoon urheilupoisto, tekonurmi 2	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

Ilmoittautuminen Espoon liikuntapalveluiden **syksyn** ohjatun liikunnan kursseille

Tiistaina 12.8. klo 11-12 Keski- ja Pohjois-Espoon liikuntakurssit

Ilmoittautumiset: espoo.fi/ohjattuliikunta

tai puhelimitse: 09-8166 0800.

Syyskauden liikuntakurssitarjonta on nähtävissä keskiviikkona 18.6. klo 12 alkaen.

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

Ilmoittautua voi niin kauan, kuin liikuntakursseilla on tilaa.