

Liikuntaa kaikille

Ikäihmisten ohjattu liikuntahetki, ma klo 12.00-12.45, 13.1.-28.4.2025.

Mukava liikuntatuokio ikäihmisille **Cooperin päiväkodin liikuntasalissa.**

Tule jumppaamaan ohjaajan kanssa eri teemojen mukaisesti.

Palvelu on maksutonta, eikä vaadi ennakoilmoittautumista.

Kuntosalipäivystys uimahallin kuntosalilla, ti klo 18.30-19.00, 7.1.-15.4.2025

ja pe klo 14.15-14.45, 10.1.-25.4.2025.

Kuntosalilla liikunnanohjaaja ohjeistaa kuntosaliharjoitteluun sekä laitteiden ja välineiden käyttöön. Maksat vain sisäänpääsymaksun, ei ennakoilmoittautumista.

Musiikkia monitoimialtaalla kevät 2025, ma klo 6.30-7.15, ti klo 8.00-8.45 & klo 19.45-20.30, ke klo 8.00-8.30 & klo 17.15-18.00, su klo 16.30-17.15.

Tule jumppaamaan musiikin tahtiin tai nauttimaan muuten musiikista. Kaikille avointa toimintaa sisäänpääsymaksun hinnalla.

Boccia, ke 12.00-12.45, 15.1.2025 alkaen, Cooperin päiväkodin liikuntasali

Kiva ja helppo seurapeli, jota voi pelata seisoen tai istuen.

Pelissä käytetään pehmeitä nahkapalloja.

Hyvän olon jumppaa, to 12.00-12.45, 16.1.-22.5.2025.

Cooperin päiväkodin salissa kevyttä jumppaa, yhdessä liikuskelua ja hyvää oloa.

Lisätiedot toimintakeskus@jarvenpaa.fi, 040 315 2115

Myllytien yhteiskävelyt, ti klo 13-14 Myllytien toimintakeskus,

ti klo 10-11 Aluetupa, Haltiapolku 1, 7.1.-17.6.2025

Lähtö Myllytien toimintakeskuksen aulasta tai Aluetuvalta.

Lenkin pituus n. 3 km. Vauhti määräytyy hitaimman kävelijän mukaan.

Huomioi säänmukainen varustus.

Myllytien kävelijöille lenkin päätteeksi päiväkahvi + pulla 2€ Cooperin kulmassa.

Ei ennakoilmoittautumista.

