

Hyvä seniori

Syksy tulee vähitellen ja silloinhan yleensä innostutaan etsimään uusia harrastuksia ja liikuntamuotoja. Näin siitäkin huolimatta, että korona-virus jatkaa kulkuaan. Tämä tiedote keskittyykin erilaisiin liikuntamahdollisuuksiin Olari-Matinkylä alueella.

***Senioriliikunta.** Liikuntapalveluiden syksyn liikuntakausi käynnistyy ma 31.8. alkaen ja tarjolla on taas monenlaista ohjattua senioriliikuntaa myös Matinkylä-Olarin alueella. Koronatilanteen vuoksi ryhmäkokoja on nyt rajoitettu 20-30 %.

Tässä joitakin mainoksia maksuttomista liikuntaryhmistä ilman ennakoilmoittautumista!

- Senioriliikuntaa Olarissa Fitness Club Olariumissa ma, ti, ke ja to
- Seela-kehonhuolto Komeetan koululla ti
- Liikunta-aamu Matinkylässä ma **ULKOLIIKUNTAA!**
- Jumpat Tiistilän koululla Matinkylässä ke ja pe
- Tuolijumpat Ison Omenan palvelutorilla ma ja ke
- Kauppakeskuskävely Isossa Omenassa to
- Sporttiklubi +68 Olarin uimahallilla ma

Liitteissä on tarkempia tietoja em. ryhmistä, aikatauluista sekä toimipaikoista. Liitteenä on myös koronaohjeistus osallistujille.

Liikuntapalveluiden ohjattujen liikuntaryhmien koko tarjonta löytyy www.espoo.fi/ohjattuliikunta

Liikuntaryhmät ilman ennakoilmoittautumista on katsottavissa kauden 2020-2021

[Kimpassa kuntoon -esitteestä](#)

Tukea omatoimiliikuntaan www.espoo.fi/omatoimiliikunta esim. jumppavideoita ja -ohjeita

Nämä yllä olevat liikuntatiedot lähetti

Esa Yletyinen
liikuntasuunnittelija
+358 50 540 6329
esa.yletyinen@espoo.fi

P.S.

Kuten sanottu, tämä tiedote keskittyy liikuntaan. Kannattaa klikkailla liitteitä.

Seuraava tiedote tulee 1-2 päivän kuluttua ja siinä on sitten muita OKASin toimintaan liittyviä asioita.

Terveisin
Eila Kari
eilakari@hotmail.com
050 403 8229