

# Seniorit liikkeelle

SENIOREIDEN MAKSUTTOMAT LIIKUNTA- JA  
HYVINVOINTIPÄIVÄT ESPOOSSA

2025

## TALVIULKOILUPÄIVÄT

to 23.1. klo 13.30–15.30

Puolarmaarin ulkoilukeskus  
(Puolarmaari 12)

to 6.2. klo 13.30–15.30

Leppävaaran urheilupuiston  
aukio (Veräjätienkatu 17)

Päivien ohjelmassa jumppaa, sauvakävelyä, hiihtoa omilla välineillä, lumikenkä- ja potkukelkkakokeilua, pihapelejä, sekä venyttelyä. Puolarmaarissa kahvio avoinna ja ulkona grillausmahdollisuus. Varaa kelinmukainen varustus.

## TOIMINTAKYKYTESTIT JA FYYSINEN KUNTO

ma 10.2. ja ti 11.2. klo 9–12 ja  
13–15 Esport Arena Tapiolassa  
(Koivu-Mankkaantie 5)

Tervetuloa lihaskunto-,  
liikkuvuus- ja tasapainotesteihin  
sekä kehon koostumuksen  
mittaukseen. Testilähdöt 30  
minuutin välein.

Tapahtumassa saat  
ajankohtaista tietoa kunnosta ja  
liikunnasta.

Ilmoittaudu testeihin  
ennakkoon 13.1. alkaen  
osoitteessa espoo.fi/  
ohjattuliikunta tai puhelimitse  
09 8166 0800 (ma-pe klo 12–  
13).

**SENIORIT LIIKKEELLE  
-TANSSILIIKUNTAPÄIVÄ**  
ti 18.3. klo 13–15 Monilajihalli  
Kameleonten, liikuntasali 2  
(Leppävaaran urheilupuisto,  
Monikonkatu 8)

Ohjattuja tanssidemoja, kuten  
Lavis, Seniorilattarit, Päivädisko,  
sekä tanssillista hauskanpitoa.  
Varaa mukaan sisäjalkineet.

Järjestäjinä Espoon  
liikuntapalvelut ja Omnia  
Espoon työväenopisto.