

ELOKUU 3.-27.8.

MAANANTAI

KLO 10.00-11.30 Puistokahvakuula ja venyttely (10.-24.8.),
Kirkon nurmialue / urheilupuisto. Ota oma kahvakuula ja matto mukaan!

KLO 10.00-11.00 Yhteiskävely, lähtö senioripuistosta

KLO 11.00-12.00 Pihapelit, Senioripuisto. Yhteistyössä senioriohjaajan kanssa!

KLO 14.00-14.45 Torituolijumppa, Kapinatori

TIISTAI

KLO 10.00-11.00 Puistojumppa (kiertoharjoitus), Senioripuisto

KLO 14.00-15.00 Kuntosalin laiteopastus, Monitoimitalo

KESKIVIikko

KLO 14.00-14.30 Vesijumppa/ Syvänvedenjumppa,
Katrineranta (Sääksjärventie 374)

TORSTAI

KLO 9.30-10.00 Aamujumppa, Senioripuisto

KLO 10.00-10.45 Puistojumppa (kehonhuolto), Senioripuisto

KLO 13.00-15.00 Liikuntaneuvonta, Terveysasema. Ajanvarauksella.

**Ilmoittautuminen syyskauden kursseille
alkaa ke 12.8. klo 9.00**

Sähköisesti: <https://uusi.kuntapalvelut.fi/mantsala/fi/#pos-1-3-27>
TAI puhelimitse: 040 314 5287, 040314 6723

Liikuntapalveluiden kesäkausi 2026



YHTEYSTIEDOT

Jenni Johansson 040-314 5387

Anna Gröndahl 040-314 6723

**Tervetuloa tutustumaan
kaikille avoimiin ja maksuttomiin ryhmiin!**

Sateen sattuessa ulkotoiminnot on peruttu.

TOUKOKUU 4.-28.5.

MAANANTAI

KLO 10.00-11.00 Yhteiskävely, lähtö senioripuistosta

KLO 11.00-12.00 Pihapelit, Senioripuisto. Yhteistyössä senioriohjaajan kanssa!

KLO 14.00-14.45 Torituolijumppa, Kapinatori

TIISTAI

KLO 10.00-11.00 Puistojumppa (kiertoharjoitus), Senioripuisto

KLO 10.00-11.00 Kuntosalin laiteopastus, Monitoimitalo

KLO 13.00-13.45 Keppijumppa, Seurojentalo. Oma matto mukaan. (max. 30 hlö)

KLO 14.00-14.45 Terve selkä -jumppa, Seurojentalo. Oma matto mukaan. (max. 30 hlö)

KESKIVIIKKO

KLO 10.00-11.30 Startti Hyvinvoinnille -kurssi (6.5.-10.6.),

Liikuntaneuvonnan pienryhmävalmennus

KLO 14.00-14.45 Porras- ja metsätreeni, Jokivarren portaat / Leppäniemi

TORSTAI

KLO 9.30-10.00 Aamujumppa, Senioripuisto

KLO 10.00-10.45 Puistojumppa (kehonhuolto), Senioripuisto

KLO 13.00-15.00 Liikuntaneuvonta, Terveystasema. Ajanvarauksella.

IKÄIHMISTEN ILOINEN LIIKUNTAPÄIVÄ 8.5. klo 10-13

Tapahtuma järjestetään urheilupuiston keskus kentällä.

Tapahtumassa paljon toiminnallisia pisteitä, rollaatori marssi, kahviteltoa, elävää musiikkia ja arvontaa!

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä senioriohjaajan, Liikuttavan hyvä arki Mäntsälässä -hankkeen, paikallisten yhdistysten ja yrittäjien, sekä Keusoten kanssa.

Tervetuloa!

KESÄKUUN 1.-18.6.

MAANANTAI

KLO 10.00-11.30 Puistokahvakuula ja venyttely, Kirkon nurmialue / urheilupuisto. Ota oma kahvakuula ja matto mukaan!

KLO 10.00-11.00 Yhteiskävely, lähtö senioripuistosta

KLO 11.00-12.00 Pihapelit, Senioripuisto. Yhteistyössä senioriohjaajan kanssa!

KLO 14.00-14.45 Torituolijumppa, Kapinatori

TIISTAI

KLO 10.00-11.00 Puistojumppa (kiertoharjoitus), Senioripuisto

KLO 10.00-11.00 Kuntosalin laiteopastus, Monitoimitalo

KLO 13.00-15.00 Sup-lauta kokeilu (9.6. ja 16.6.), Hunttijärvi (Pohjoinen Pikatie 889)

KESKIVIIKKO

KLO 10.00-11.30 Startti Hyvinvoinnille -kurssi (6.5.-10.6.),

Liikuntaneuvonnan pienryhmävalmennus

KLO 14.00-14.30 Vesijumppa / Syvänvedenjumppa (9.-23.6.),
Katrinranta (Sääksjärventie 374)

TORSTAI

KLO 9.30-10.00 Aamujumppa, Senioripuisto

KLO 10.00-10.45 Puistojumppa (kehonhuolto), Senioripuisto

KLO 13.00-15.00 Sup-lauta kokeilu, (11.6. ja 18.6.) Hunttijärvi (Pohjoinen Pikatie 889)

KESÄN METSÄRETKET KAIKEN IKÄISILLE

Liikuttavan hyvä arki Mäntsälässä -hanke, seniorityö ja Metsätontun perhetupa järjestävät yhteistyössä 6 metsäretkeä paikallisiin kohteisiin, jotka on suunnattu kaikenikäisille.

Kohteet ja aikataulut löytyvät kunnan tapahtumakalenterista.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset senioriohjaajalle p. 040 314 6081