

IKILIIKKUJA

10.–16.3.2025

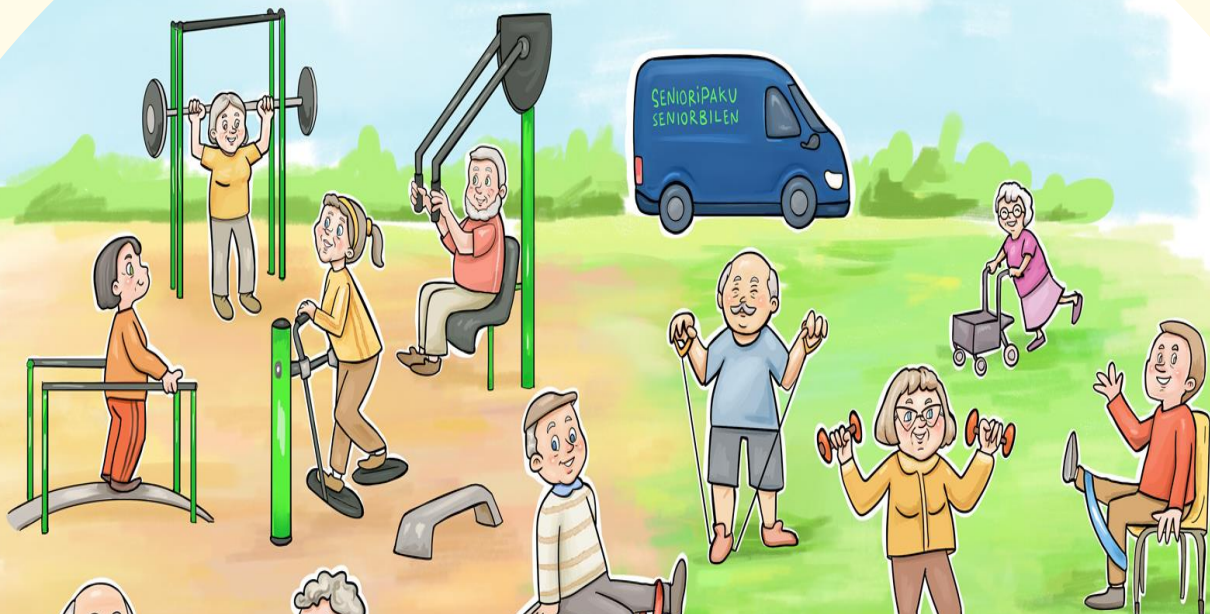
VIKKO

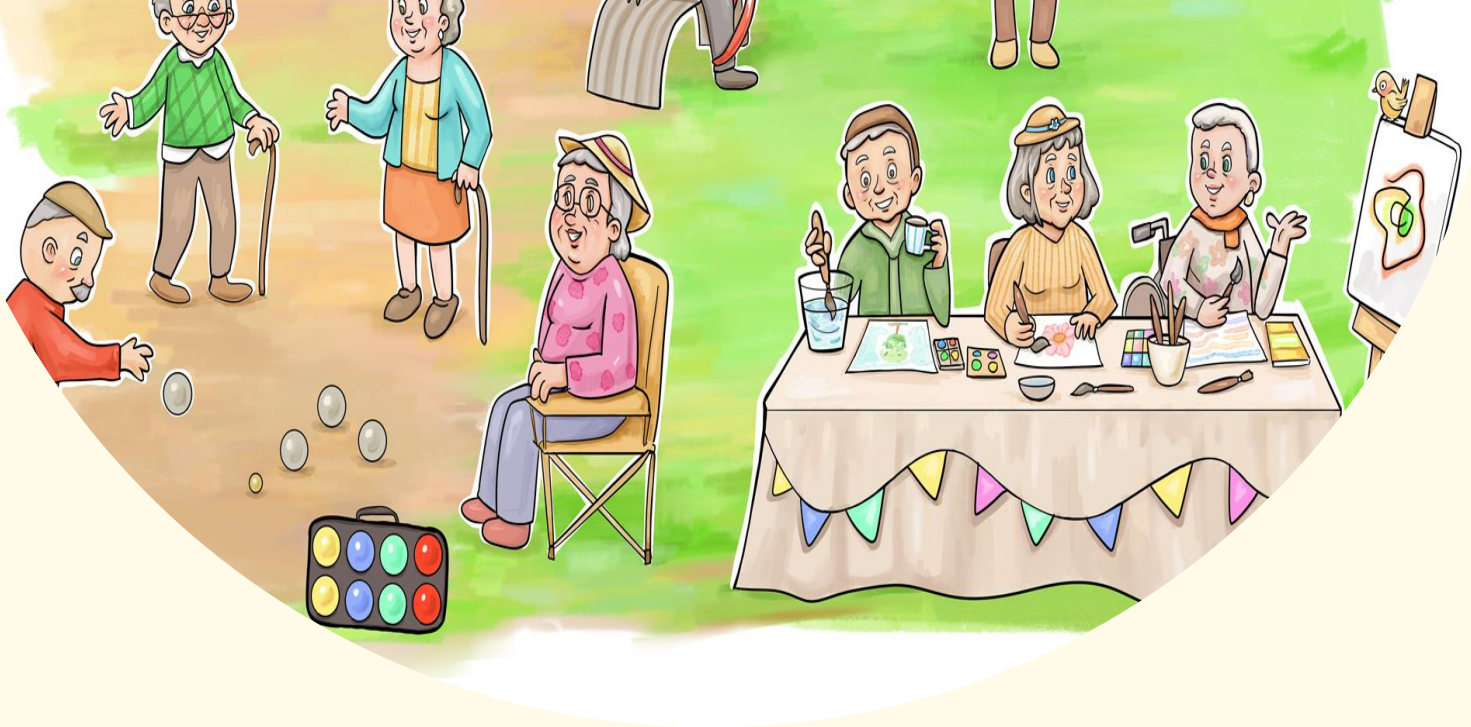
Ikiliikkuja-viikko – iloa arkiliikunnasta!

Kirkkonummen vapaa-aikapalvelut ovat mukana Ikiliikkuja-viikolla! Valtakunnallinen Ikiliikkuja-viikko järjestetään 10.–16.3.2025. Liikunnallinen teemaviikko tarjoaa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille sekä tietoa ja vinkkejä arkiliikkumiseen.

Teemaviikon pääviesti on, että jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua.

Kääntöpuolelta löydät viikon aikataulun.





Ikiliikkuja-viikko ohjelma

Maanantai

Klo 8:00–9:00 Kuntosaliohjausta (uimahalli)

Klo 9:30–10:45 Senioripakun ulkoliikuntaa (pihapelit) Masalassa

Klo 11:30–12:45 Senioripakun ulkoliikuntaa (pihapelit) Veikkola

Tiistai

Klo 6:30–7:00 Aamuvesijumppa (uimahalli)

Klo 11:00–12:30 Tiistaipelit (Fyyri)

Torstai

Klo 6:30–7:00 Aamuvesijumppa (uimahalli)

Klo 10:00–10:45 Lisää voimaa vuosiin webinaari (Mörnesali)

Klo 10:45–11:00 Tuolijumppa (Mörnesali)

Klo 11:15–12:15 Ravitsemusluento (Mörnesali)

Perjantai

Klo 8:00–9:00 Kuntosaliohjausta (uimahalli)

Klo 10:00–11:00 Perjantaipölinät: Ikäinstituutin ikiliikkujatoiminta (Fyyri)

Klo 11:00–12:15 Senioripaku ulkoliikunta (pihapelit) Uimahalli

Kaikki toiminta on maksutonta!

IKILIUKKUJA

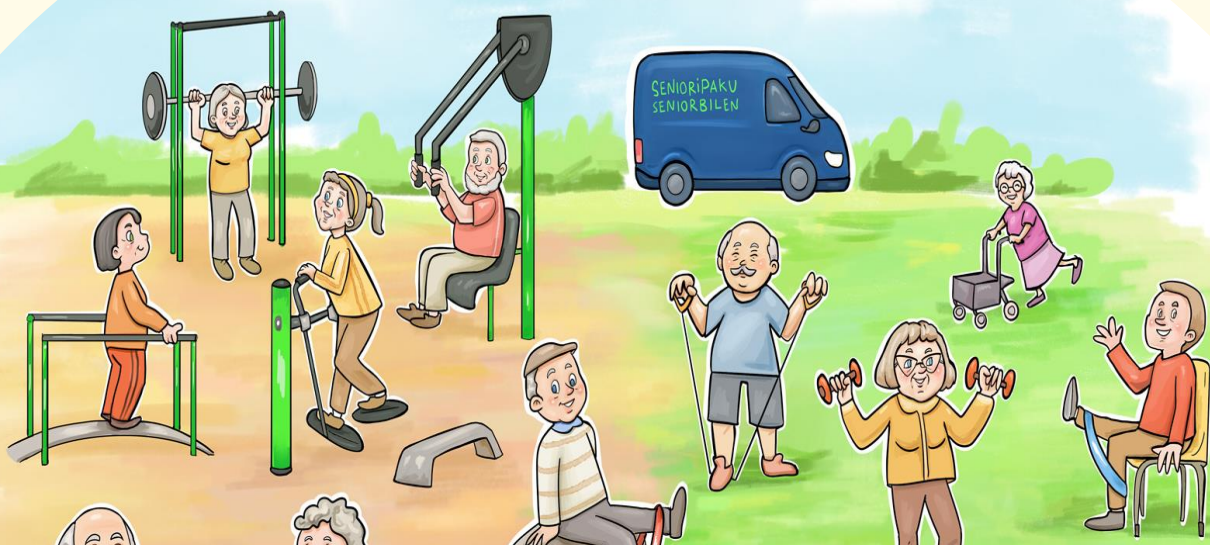
10.–16.3.2025

VECKAN

Ikiliikkuja-veckan- glädje av vardagsmotion

Kyrksläotts kommuns fritidstjänster deltar i Ikiliikkujat-veckan! Den riksomfattande Ikiliikkujat-veckan ordnas 10–16.3.2025. Den motionsinriktade temaveckan erbjuder mångsidiga motionsmöjligheter för seniorer samt information och tips för vardagsmotion. Huvudbudskapet är att alla kan hitta ett passande sätt att motionera.

På baksidan hittar du veckans program.





Ikiliikkuja-veckans program

Måndag

Kl. 8:00–9:00 Gymhandledning (simhallen)

Kl. 9:30–10:45 Seniorbilen utomhusaktiviteter (spel) i Masaby

Kl. 11:30–12:45 Seniorbilen utomhusaktiviteter (spel) i Veikkola

Tisdag

Kl. 6:30–7:00 Morgonvattengymnastik (simhallen)

Kl. 11:00–12:30 Tisdagsspel (Fyyri)

Torsdag

Kl. 6:30–7:00 Morgonvattengymnastik (simhallen)

Kl. 10:00–10:45 Mera kraft i åren webinar (Mörnesalen)

Kl. 10:45–11:00 Stol gymnastik (Mörnesalen)

Kl. 11:15–12:15 Näringsföreläsning (Mörnesalen)

Fredag

Kl. 8:00–9:00 Gymhandledning (simhallen)

Kl. 10:00–11:00 Fredagssnack: Äldreinstitutionens ikiliikkuja- verksamhet (Fyyri)

Kl. 11:00–12:15 Seniorbilen utomhusaktiviteter (spel) Simhallen

All verksamhet är avgiftsfri!