

SYKSY | 2026

IKÄÄNTYVIEN

Matalan kynnyksen liikuntaryhmät

Toiminta toteutetaan
Helsingin kaupungin hanketuella
Yhteistyössä: Tapanilan Eläkkeensaajien, Tapanilan
Terveystalon ja Sydänyhdistyksen kanssa.



**Ilmoittaudu
puh.
029 1934200**

www.tapanilanera.fi
käännä 

SYYSKAUSI

1.9. - 11.12.2026

Tervetuloa ikääntyvien matalankynnyksen liikuntaryhmiin. Ryhmät on tarkoitettu sinulle, joka haluat aloittaa liikunnan pitkän tauon- tai sairauden jälkeen. Liikuntaa toteutetaan osallistujan rajoitteiden ja toimintakyvyn mukaan rauhallisesti. Tavoitteena on lisätä liikuntaa omaan arkipäivään sekä ylläpitää ja kehittää omaa toimintakykyä. Tunnit on suunniteltu niin, että voit tehdä kaikki harjoitukset myös istuen.

MAANANTAI	Tunti	Tila	Ohjaaja	Hinta	
	12.15-13.00	LIHASKUNTO KUNTOON	SALI 2	TEIJA	20€/KAUSI
	13.15-14.10	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	TEIJA	20€/KAUSI
TIISTAI					
	13.30-14.25	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	EIJA	20€/KAUSI
KESKIVIIKKO					
	13.15-14.00	RYHTIÄ RANKAAN & VENYTTELY	SALI 1	EIJA	20€/KAUSI
TORSTAI					
	13.15-14.00	TUOLIJUMPPA	SALIT 1+2	EIJA	20€/KAUSI
PERJANTAI					
	11.15-12.10	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	VERA	20€/KAUSI

Kausimaksun lisäksi Tapanilan Erä ry:n jäsenmaksu 1.1.-31.12.2026 20€

Ilmoittaudu mukaan alkaen 1.8.2026
www.tapanilanera.fi tai 029 1934200

Tunnit pidetään Tapanilan Urheilukeskuksessa,
Erätie 3 00730 helsinki