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

31.8. - 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.

	Tunti	Tila	Ohjaaja	Hinta
MAANANTAI				
12.15-13.00	LIHASKUNTO KUNTOON	SALI 2	TEIJA	20€/KAUSI
13.15-14.10	KIERTOHARJOITTELU	SALI 3	TEIJA	20€/KAUSI
TIISTAI				
13.30-14.25	KIERTOHARJOITTELU	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	KIERTOHARJOITTELU	SALI 3	VERA	20€/KAUSI

Kausimaksun 20€ lisäksi Tapanilan Erä ry:n jäsenmaksu1.1.-31.12.2026 14€

Ilmoittaudu mukaan alkaen 3.8.026
www.tapanilanera.fi tai 029 1934200

Tunnit pidetään Tapanilan Urheilukeskuksessa,
Erätie 3 00730 Helsinki