



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TOIMINTAMME TOUKOKUUSSA 2021

PUISTOPELIT, pelataan mölkkyä, petankkia, rimagolfia tai krokettia osallistujien toiveiden mukaan.

- Maanantaisin klo 14.30-15.30 Otsolan leikkipuistossa, Viertolantie 19
- Tiistaisin klo 14.30-15.30 Valtakadun Kolmiopuistossa vastapäätä Puistonkulmaa
- Keskiviikkoisin klo 14.30-15.30 Bad Segebergin puistossa, Marsinkatu 1
- Perjantaisin klo 10-11 Hirsimäen puistossa, Koivukatu 7

PUISTOJUMPPA, istuen tai seisten

- Maanantaisin klo 10-10.30 Suokylän senioripuistossa, Oikokatu 4

ELÄKELÄISYHDISTYSTEN YHTEINEN JUMPPA

- Keskiviikkoisin klo 11-11.45 Rautatienpuistossa

SENIORIPUISTOISSA OHJATTUA KIERTOHarjoittelua, lihaskuntaa, tasapainoa ja liikkuvuutta ulkokuntosaliharjoittelulla.

- Maanantaisin klo 13-14 Kulmalan senioripuistossa, Uudenmaankatu 10.
- Torstaisin klo 13-14 Suokylän senioripuistossa, Oikokatu 4

ASAHI, matalan kynnyksen terveystoimintaa, liikkeitä omalla kehonpainolla hitaasti ja rauhallisesti

- Perjantaisin klo 13-13.45 Rautatienpuistossa

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT rollaattorilla tai ilman

- Maanantaisin klo 10-10.45, Hirsimäen puistosta, Kolehmaisenkatu 10
- Maanantaisin klo 13-13.45, Peltosaaren koululta, Telluskatu 8.
- Tiistaisin klo 13-13.45, vanhan kaupungintalon kulmalta, Kalevank. 1
- Keskiviikkoisin klo 9-9.45, Kuntokulman edestä, Maantie 16-18.
- Keskiviikkoisin klo 13-13.45, Otsolassa, Ingafen edestä, Länsitie 15.
- Torstaisin klo 9-9.45, Puistonkulman edestä, Valtakatu 7-9.
- Ulkoiluihin voit kysyä myös omaa ulkoilukaveria. Pyhäpäivisin ei lenkkejä. Lisätietoja saat numerosta 050 5609 739.

Ryhmät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.