



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TOIMINTAMME ELOKUUSSA 2022

PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9
SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8
KUNTOKULMA, Maantie 16-18

MAANANTAI

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT joka maanantai klo 13-15.
Kahvitarjoilu.

PUISTOJUMPPA joka maanantai klo 15-15.45. Suokylän ulkoliikuntapuistossa, Oikokatu 4.
Turvallista harjoittelua tuolilla istuen tai seisten. Sateen sattuessa sisällä Puistonkulmassa.

KESKIVIikko

PUISTOPELIT KOLMIOPUISTOSSA, Puistonkulmaa vastapäätä, keskiviikkoisin klo 10-11.
Pelataan mölkkyä, petankkia ja rimagolfia osallistujien toiveiden mukaan.

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11.15-12
Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT keskiviikkoina 17.8. ja 31.8. klo 15-16.
Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog.

ELÄKEYHDISTYSTEN JUMPPA keskiviikkoisin klo 13-13.45 Rautatienpuistossa. Säävaraus.

TORSTAI

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45, to 11.8. alkaen
Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt.

PERJANTAI

PUISTOPELIT HIRSIMÄESSÄ perjantaisin klo 10-11
Mölkkyä vapaaehtoisten puistopelikavereiden ohjaamana. Hirsimäen puistossa, Kolehmaisenkatu 10

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET perjantaisin klo 10-12, pe 12.8. alkaen
Pelejä, tietokone ym. käytössä ja kahvit.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45. pe 12.8. alkaen
Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille.

ASAHI RAUTATIENPUISTOSSA perjantaisin klo 11.15-12. Rauhallista terveysliikuntaa. 12.8. alkaen

PUISTOPELIT PELTOSAARESSA perjantaisin klo 13-14
Mölkkyä, petankkia ja rimagolfia osallistujien toiveiden mukaan. Peltosaaren lampi, Marsinkatu 1



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

MAANANTAI-TORSTAI

KUNTOKULMA, senioreiden kuntosali- ja liikuntatila. OVET AVOINNA UUSILLE ASIAKKAILLE MA-TO KLO 10-12. Käy varaamassa oma laiteopastusaikasi ja aloita kuntosaliharjoittelu. Sali avoinna sopimuksen tehneille asiakkaille omatoimiseen harjoitteluun kaikkina päivinä klo 7-21. Kuntosalimaksu 20-22 €/kk. Torstaina 4.8. ei avoimia ovia uusille asiakkaille.

ULKOLIIKUNTAPUISTOT, maksutonta kuntosaliharjoittelua ulkona

Suokylän ulkoliikuntapuisto Puistonkulman läheisyydessä osoitteessa Oikokatu 4 ja Kulmalan ulkoliikuntapuisto Kotokaarten pihapiirissä, osoitteessa Uudenmaankatu 10 Opastusta voi kysyä liikunnanohjaajalta p. 050 3084014

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT rollaattorin kanssa tai ilman:

Maanantaisin klo 10-10.45

HIRSIMÄEN PUISTOSTA, Kolehmaisenkatu 10

Tiistaisin klo 13-13.45

VANHAA KAUPUNGINTALOA VASTAPÄÄTÄ, Jarrumiehenkatu 20

Keskiviikkoisin klo 9-9.45

KUNTOKULMALTA, Maantie 16-18

Keskiviikkoisin klo 13-13.45

OTSOLAN INGAFEN EDESTÄ, Länsitie 15

Torstaisin klo 9-9.45

PUISTONKULMALTA, Valtakatu 7-9

Lisätietoja porukkalenkeistä p. 050 5609739

Olemme myös mukana kaikille avoimissa ja maksuttomissa **Senioripuistoiluissa** Riihimäen kaupungin avoimen senioritoiminnan kanssa. Kysy erillinen aikataulu!

PUISTONKULMAN JA SENIORIKULMAN TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA.