



AVOIMEN SENIORITOIMINNAN KESÄLIKUNTA 2023

1.6. alkaen

MAANANTAI

klo 11–11:30 Tuolijumppa Riksulassa

klo 15–15.45 Puistojumppa tuolilla istuen tai seisten. Suokylän ulkoliikuntapuistossa, Oikokatu 4.
(EI HEINÄKUUSSA)

KESKIVIikko

klo 13.30–14.30 Puistopelit, Valtakadun Kolmiopuistossa, Puistonkulmaa vastapäätä

TORSTAI

klo 10–11 Puistopelit Hirsimäen puistossa

klo 14–14:30 Tuolijumppa Riksulassa (1. – 15.6. ja 17.8. ->)

klo 12–12:30 Tuolijumppa Riksulassa (29.6. – 10.8.)

PERJANTAI

klo 11.30–12.15 Asahi, Rautatienpuisto Ei 16.6. ja 23.6. (EI HEINÄKUUSSA)

klo 13.30–14.30 Puistopelit Peltosaarella, Bad Segebergin puistossa

KUNTOKULMA, senioreiden kuntosali- ja liikuntatila. OVET AVOINNA UUSILLE ASIAKKAILLE MA-TO KLO 10-12 ja ALKAEN 19.6. MAANANTAISIN 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.

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

ELÄMÄNTAPAMUUTOSRYHMÄ

Kesä-elokuussa to klo 12-13 +65 Elämäntapamuutosryhmä, Maauimalan yläsali + vaihtuvat kohteet urheilupuistossa. Tähän ryhmään ilmoittautuminen mimmu.pietila@riihimaki.fi



RIIHIMÄKI



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä