

# Hoi!

LIIKUNTAPALVELUT  
TIEDOTTAA  
IDROTTSTJÄNSTER  
INFORMERAR

## VOIMA JA TASAPAINO +75

Perjantaisin klo 12.00–13.00

Kalajärven kuntosali (Ruskaniitty 1, Espoo)

Suunnattu +75 senioreille. Osallistujilla on alkavia toimintakyvyn haasteita esim. ennakoivia liikkumisvaikeuksia, alkavaa muistisairautta, lievää masennusta, kokemusta yksinäisyydestä. Sisältää kuntosalilla tapahtuvaa ohjausta ja neuvontaa lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun ja sosiaaliseen yhteistoimintaan. Kesto 60 min.

Tunti on avoin ja maksuton. Ei ennakkoilmoittautumista.

**Syyskausi: 28.8-8.12.2023**

Ei tunteja viikolla 42 (16.–20.2.) eikä pyhäpäivinä

Lisätiedot

[www.espoo.fi/ohjattuliikunta](http://www.espoo.fi/ohjattuliikunta)

tai 09 8166 0800 (ma-pe klo 12–13)