

Hoi!

LIIKUNTAPALVELUT
TIEDOTTAA
IDROTTSTJÄNSTER
INFORMERAR

OHJATTUA LIIKUNTAA KALAJÄRVELLÄ

Syyskausi: 28.8.–8.12.2023

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

Tiistai

- 10.00–10.45 Seniorijumppa (avoin)
Palvelutori, Kalajärvi-Sali
- 11.05–12.00 Kiertoharjoittelu
Kalajärven kuntosali
- 17.00–17.55 Kuntojumppa työkäisille
Palvelutori, Kalajärvi-Sali
- 18.00–18.55 Kehonhuolto työkäisille
Palvelutori, Kalajärvi-Sali

**ILMOITTAUTUMINEN
SYKSYN 2023
RYHMIIN**

Tiistaina 15.8.2023
klo 11.00–12.00

Perjantai

- 12.00–13.00 Voima ja tasapaino +75 (avoin)
Kalajärven kuntosali
- 13.30–14.15 Kehonhuolto (avoin)
Palvelutori, Kalajärvi-Sali

Lisätiedot

www.espoo.fi/ohjattuliikunta

tai 09 8166 0800 (ma-pe klo 12–13)