

MONALIIKUN URHEILU- JA LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2018
- KAIKKI RYHMÄT OVAT MAKSUTTOMIA -

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKO	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>HELSINKI JUMPPA NAISILLE Ohjaaja: Ayisat</p> <p>Maanantaisin 11:00-12:00 3.9. – 10.12.</p> <p>Herttoniemen asukastalo Ankkuri Paasivaarankatu 6</p> <p>Yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa</p>	<p>HELSINKI JALKAPALLOA NAISILLE Ohjaaja: Ayisat</p> <p>Tiistaisin 17:00-18:00 4.9. – 11.12.</p> <p>PalloMylly (sisähalli) Pikajuoksijakuja 9, Myllypuro</p> <p>Yhteistyössä Helsingin kaupungin (LET'S MOVE -hanke) kanssa</p>	<p>HELSINKI JUMPPA NAISILLE Ohjaaja: Ayisat</p> <p>Keskiviikkoisin 17:00-18:00 5.9. – 12.12.</p> <p>Laakavuoren ala-aste Jänkäpolku 1 Mellunmäki</p> <p>Yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa</p>	<p>HELSINKI KUNTOJUMPPA NAISILLE Ohjaaja: Tarja</p> <p>Perjantaisin 11:00-12:30 7.9. – 14.12.</p> <p>Kettutien nuorisotalo Kettutie 8B Herttoniemi</p> <p>Yhteistyössä Helsingin kaupungin ja Suomen Diakoniaopiston kanssa</p>	<p>ESPOO KUNTOJUMPPA NAISILLE Ohjaaja: Ayisat</p> <p>Lauantaisin 10:15-12:00 25.08. – 14.12.</p> <p>Kannusillanmäen väestösuoja Judosali 2,3 Kannusillankatu 4 Espoon Keskus</p> <p>Yhteistyössä Espoon liikuntapalveluiden kanssa</p>	<p>ESPOO KANGOO JUMPS TYTÖILLE JA NAISILLE Ohjaaja: Veronica</p> <p>Sunnuntaisin 14:00-15:00 2.9. – 2.12.</p> <p>Storängens koulu Rehtorinkuja 4, Espoonlahti</p> <p>*huom. kenkien vuokra 5€/kerta Yhteistyössä Espoon liikuntapalveluiden kanssa</p>
<p>ESPOO KUNTOSALI NAISILLE Ohjaaja: Maria</p> <p>Maanantaisin 15:30-17:00 20.8. – 10.12.</p> <p>Kannusillanmäen väestösuoja Kannusillankatu 4 Espoon Keskus</p> <p>OSALLISTUMINEN VAATII ILMOITTAUTUMISEN RYHMÄÄN!</p>	<p>HELSINKI FOOTBALL FITNESS NAISILLE Ohjaaja: Ayisat</p> <p>Tiistaisin 17:00-18:00 7.8.-11.12.</p> <p>PalloMylly (sisähalli) Pikajuoksijankuja 9, Myllypuro</p> <p>Yhteistyössä FARE Network ja KKI-ohjelman kanssa.</p>	<p>ESPOO PALLOJUMPPA NAISILLE Ohjaaja: Ayisat</p> <p>Keskiviikkoisin 13:00-14:30 05.09. – 12.12.</p> <p>Kannusillan urheiluhalli Palloilusali Kannusillankatu 4, Espoo keskus</p> <p>Yhteistyössä Espoon liikuntapalveluiden kanssa</p>		<p>ESPOO SULKAPALLO ABC TYTÖILLE JA NAISILLE Ohjaaja: Jila</p> <p>Lauantaisin 12:00-14:00 25.8. – 1.12.</p> <p>Saarnilaakson koulu Hösmärintie 1, Espoon Keskus</p> <p>Yhteistyössä Espoon liikuntapalveluiden kanssa</p>	<p>ESPOO JOOGA TYTÖILLE JA NAISILLE Ohjaaja: Maisa</p> <p>Sunnuntaisin 15:00-16:00 7.10. – 2.12.</p> <p>Storängens koulu Rehtorinkuja 4, Espoonlahti</p> <p>Yhteistyössä Espoon liikuntapalveluiden kanssa</p>

Ota rohkeasti yhteyttä, jos tarvitset lisätietoja.

Ilmoittaudu ryhmiin nettisivujen kautta: <https://www.monaliiku.fi/ryhmat-groups/>

Lähetä sähköpostia: office@monaliiku.fi

Soita tai lähetä viesti: 040-0608414

Facebook: <https://www.facebook.com/Monaliiku/>

Monaliiku pitää oikeuden liikuntaryhmiä koskeviin muutoksiin.

**MONIKANSALLISTEN
 NAISTEN HYVINVOINTI
 JA LIIKUNTA RY**

