

# MONALIIKUN ELÄMÄNI KUNNOSSA-, URHEILU- JA LIIKUNTARYHMÄ SYKSY 2019



## MAANANTAI

- > **KUNTOSALI AVOIN NAISILLE** – klo. 15:30-17:00, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Kannusillankatu 4, Espoon Keskus, KAUSI: 19.08.-16.12.2019 – ESPOO
- > **PERHEPALLOILU AVOIN KAIKILLE** – klo. 19:00-20:00, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Kannusillankatu 4, Espoon keskus, KAUSI: 19.08.-16.12.2019 – ESPOO
- > **JUMPPA AVOIN NAISILLE** – klo. 10:00-11:00; 11:00-12:00, (Huom. kaksi ryhmää, voit osallistua vain 1 ryhmään), ASUKASTALO ANKKURI, Paasivaarankatu 6, KAUSI: 12.08.-09.12.2019 – HELSINKI

## TIISTAI

- > **KUNTOJUMPPA AVOIN NAISILLE** – klo. 12:00-13:30, KETTUTIEN NUORISOTALO, Kettutie 8b, Herttoniemi, KAUSI: 03.09.-18.12.2019 – HELSINKI
- > **JALKAPALLOA AVOIN NAISILLE** – klo. 17:00-18:00, PALLOMYLLY (SISÄHALLI), Pikajuoksijakatu 9, Myllypuro, KAUSI: 20.08.-17.12.2019 (Ei tuntia: 15.10 ja 22.10) – HELSINKI
- > **ELÄMÄNI KUNNOSSA LEPPÄVAARAN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA)** – klo. 13:30-16:30, LEPPÄVAARAN NUORISOTALO, Veräjätönnökatu 6, KAUSI: 20.08.-10.12.2019 – ESPOO

## KESKIVIIKKO

- > **PALLOJUMPPA AVOIN NAISILLE** – klo. 13:00-14:30, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Kannusillankatu 4, Espoon keskus, KAUSI: 21.08.-18.12.2019 – ESPOO
- > **PERHEPALLOILU AVOIN KAIKILLE (KAMUSET HANKE) UUSI!** – klo. 17:00-18:30, STADIN AMMATTIOPISTO Liikuntasali, Savonkatu 4, KAUSI: 21.08.-11.12.2019 – HELSINKI

## TORSTAI

- > **ELÄMÄNI KUNNOSSA HERTTONIEMEN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA)** – klo. 11:00-13:30 KETTUTIEN NUORISOTALO, Kettutie 8b, KAUSI: 22.08.-12.12.2019 – HELSINKI
- > **ZUMBA AVOIN NAISILLE UUSI!** – klo. 17:00 - 18:00 MELLUNMÄEN ALA-ASTE, Rukatunturintie 14, Mellunmäki, KAUSI: 22.08.-12.12.2019 – HELSINKI
- > **KÄVELLEN MUSEOIHIN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA)** – klo. 10:30, (kaksi ryhmää), paikka ja aika ilmoitetaan erikseen – HELSINKI

## PERJANTAI

- > **ELÄMÄNI KUNNOSSA VUOSAAREN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA)** – klo. 09:00-11:30, KALLAHDEN NUORISOTALO, Pohjavedenkatu 5, KAUSI: 23.08.-13.12.2019 – HELSINKI
- > **ELÄMÄNI KUNNOSSA VUOSAAREN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA)** – klo. 11:00-13:30, KALLAHDEN NUORISOTALO, Pohjavedenkatu 5, KAUSI: 23.08.-13.12.2019 – HELSINKI
- > **ELÄMÄNI KUNNOSSA PASILAN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA)** – klo. 10:00-13:00, PASILAN NUORISOTALO, Pasilanraitio 6, KAUSI: 23.08.-13.12.2019 – HELSINKI

## LAUANTAI

- > **KUNTOJUMPPA AVOIN NAISILLE** – klo. 09:30-11:00, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Kannusillankatu 4, Espoon keskus, KAUSI: 24.08.-21.12.2019 – ESPOO
- > **JOOGA AVOIN NAISILLE JA TYTÖILLE** – klo. 11:00-12:30, MATTLIDENS GYMNASIUM, Matinsyrjä 1, Matinkylä, KAUSI: 24.08.-30.11.2019 (Ei tuntia 02.11.) – ESPOO
- > **TANSSI JA RENTOUTTAVA LIIKUNTA AVOIN NAISILLE** – klo. 12:00-14:00, SAARNILAAKSON KOULU, Hösmarintie 1, Espoon keskus, KAUSI: 24.08.-14.12.2019 – ESPOO
- > **PERHEPALLOILU AVOIN KAIKILLE (KAMUSET HANKE) UUSI!** – klo. 16:00 - 17:30, KALASATAMAN PERUSKOULU, Liikuntasali, Polariksenkatu 1, Kalasatama, KAUSI: 24.08.-07.12.2019 – HELSINKI

## SUNNUNTAI

- > **KANGOO JUMPS AVOIN NAISILLE JA TYTÖILLE** – klo. 14:00-15:00, STORÄNGENS KOULU, Rehtorinkuja 4, Espoonlahti, KAUSI: 01.09.-01.12.2019 – ESPOO

Lisätietoja Elämäni kunnossa ryhmistä: [essi.honkonen@monaliiku.fi](mailto:essi.honkonen@monaliiku.fi), Puh. 040 060 8414

Lisätietoja urheilu- ja liikuntaryhmistä & KävelLEN museoihin ryhmistä: [eija.elsousi@monaliiku.fi](mailto:eija.elsousi@monaliiku.fi)

Puh. 040 060 8414

