



Alueliikunta Jakomäki-Tapuli

Kevät

7.1.-26.4.2019 (ei vko 8)

Helsinki

www.hel.fi/alueliikunta

Jakomäki-Tapulikaupungin alueliikunta

Kevät 7.1. - 26.4.2019

Iloa, kuntoilua ja ystäviä!

Alueliikuntaa järjestetään Jakomäki-Tapulien, Kaarelan alueella ja Maunulassa, Mellunkylässä ja Vuosaarissa. Alueiden asukkaita aktivoidaan liikkumaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Alueliikunnan tunneille ei tarvitse ennakoon ilmoittautua ja toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden. Alueliikuntaliikuntapassi oikeuttaa liikkumaan kaikissa alueliikunnan ryhmissä.

25 euron alueliikuntaliikuntapassin voi ladata 4 euroa maksavalle asiakaskortille 2.1. alkaen Jakomäen uimahallissa, Itäkeskuksen uimahallissa, Liikuntamyyllyn kassalla, Pirkkolan uimahallissa ja Töölön Kisahallin pääkassalla.

Helsingin kaupunki ei ole vakuuttanut liikuntaryhmiin osallistujia. Muutokset mahdollisia.

Toiminta on nähtävissä internet-sivuilla.

www.hel.fi/alueliikunta

Lisätietoa alueliikunnasta

eero.kentta@hel.fi

Puh. 09 310 87512, 050 593 3447

Kevät 7.1. - 26.4.2019 (ei vko 8)

Maanantai (ei 22.4.)

10.30 - 11.20 **KroppaKuntoon**, Helsingin Mailapelikeskus

11.30 - 12.20 **VenyVetreäksi**, Helsingin Mailapelikeskus

13.00 - 14.00 **Kuntosali**, Vuorensyrjän palvelutalo

14.30 - 15.30 **Kuntosali**, Jakomäen uimahalli

Tiistai

11.00 - 11.50 **Kevytliikunta**, Jakomäen terveysasema

13.00 - 14.00 **Kuntosali (naiset)**, Jakomäen uimahalli

Keskiviikko

8.45 - 9.35 **OmanKehonTreeni**, Tapulikaupungin nuorisotalo

11.00 - 12.00 **Kuntosali (1)**, Puistolan palvelutalo

12.00 - 13.00 **Kuntosali (2)**, Puistolan palvelutalo

14.00 - 16.00 **Kuntosali (omatoiminen)**, Jakomäen uimahalli

Torstai

9.30 - 10.30 **Kuntosali (omatoiminen)**, Vuorensyrjän palvelutalo

10.00 - 10.50 **TasapainoParemmaksi**, Jakomäen terveysasema

11.00 - 11.50 **OmanKehonTreeni**, Jakomäen terveysasema

Perjantai (ei 19.4.)

9.30 - 10.20 **VenyVetreäksi**, Tapulin seurakuntakoti

10.30 - 11.00 **Tuolijumppa***, Tapulin seurakuntakoti

14.00 - 16.00 **Kuntosali (omatoiminen)**, Jakomäen uimahalli

Lauantai

11.15 - 13.15 **Kuntosali (omatoiminen)**, Puistolan palvelutalo

*) Maksuton kaikille avoin tunti

Liikuntainfo

Jakomäen terveysasema, Vuorensyrjä 8

Tiistaisin 8.1, 22.1, 5.2, 5.3, 2.4.

Klo 10.00 – 10.45

Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Liikuntainfo on hyvä tilaisuus jutella asiantuntijan kanssa liikuntasuosituksista ja kysellä vinkkejä oman harrastuksen aloittamiseen. Kerromme aloittelijoille, mitä ja millaista liikuntaa Helsingissä voi harrastaa ulkona tai sisätiloissa, kevyesti tai reippaasti, ohjatussa ryhmässä tai itsenäisesti. Ei ennakkoilmoittautumista. Liikuntainfo on maksuton.

Tuntien sisältö

KroppaKuntoon: Monipuolista sykettä nostavaa ja lihaskuntoa edistävää perusjumppaa. Tunnilla voidaan käyttää välineitä.

Kevytliikunta: Matalan kynnyksen liikuntaa, mm. tuoli- ja kuminauhajumppaa sekä erilaisia ryhti- ja tasapainoharjoitteita.

OmanKehonTreeni: Lihaskuntoa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä monipuolinen tunti, jossa siirrytään harjoitteesta toiseen.

Kuntosali: Laiteopastusta ja neuvontaa. Yhteinen alku- ja loppuvenyttely.

Kuntosali (omatoiminen): Omatoiminen kuntosaliharjoittelu.

TasapainoParemmaksi: Harjoitellaan monipuolisesti taitoja, joita tarvitaan hyvään tasapainoon ja liikkumisen varmuuteen.

Tuolijumppa: Tuolijumppaa kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeet tehdään istuen.

VenyVetreäksi: Monipuolista kehonhuoltoa ja -hallintaa jumpaten ja venytellen.

Alueliikuntapaikkojen osoitteet

Jakomäki

Jakomäen terveysasema, Vuorensyrjä 8
Jakomäen uimahalli, Somerikkopolku 6
Vuorensyrjän palvelutalo, Vuorensyrjä 7 C

Tapulikaupunki

Helsingin Mailapelikeskus, Tapulikaupungintie 4
Puistolalan palvelutalo, Aksiisipolku 1
Tapulikaupungin nuorisotalo, Ajourinaukio 5
Tapulin seurakuntakoti, Maatullinkuja 4