

Tuntikuvaukset:

Kiertoharjoittelu ulkokuntosalilla: Lihaskuntoa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä kuntosalitunti, jossa siirrytään harjoitteesta toiseen.

OmanKehonhuolto: Tunnilla tehdään liikkuvuutta lisääviä, ryhtiä parantavia ja kehonhallintaa edistäviä liikkeitä. Ota halutessasi oma jumppa-alusta mukaan.

Puistojumppa: Puistojumpat pitävät sisällään alkulämmittelyn, askellusta, lihaskuntoa sekä loppuvenyttelyt. Puistojumppiin kannattaa ottaa oma jumppa-alusta mukaan. Puistojumpilla on säävaraus, eli niitä ei järjestetä sateella.

Ulkokuntosaliopastus: Opastusta ulkokuntosalilaitteiden käyttöön. Vapaaehtoisen ohjaama tunti.

Alueliikuntapaikkojen osoitteet:

Kontulan liikuntapuisto, Tanhuantie 4

Kontulan kelkkapuisto, Porttitie 5

Kurkimäen liikuntapuisto, Kurkisuontie 5

Mellunmäen virkistysalue Saariseläntien ja Yllästunturintien välinen nurmialue



Alueliikunta

Iloa, kuntoilua ja ystäviä

Mellunkylä

Kesä 2025

2.6. – 27.6.

liikunta.hel.fi/alueliikunta
Helsinki liikkuu

Helsinki

Mellunkylän alueliikunta

Kesä 2025 2.6.-27.6.

Iloa, kuntoilua ja ystäviä!

Alueliikuntaa järjestetään Kaarelan, Mellunkylän, Vuosaaren ja Malmi-Tapulikaupungin alueilla.

Alueiden asukkaita aktivoidaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Alueliikunnan tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja asukkaiden aktiivisuutta.

Alueliikunnan tunneille ei tarvitse ennakoon ilmoittautua ja toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden.

Helsingin kaupunki ei ole vakuuttanut liikuntaryhmiin osallistujia.

Alueliikunnan kesätoiminta on maksutonta.

Ohjelmassa muutokset mahdollisia.

Päivitetty toiminta on nähtävissä internet-sivuilla liikunta.hel.fi/alueliikunta

Lisätietoa alueliikunnasta:

Mellunkylän alueliikunnan koordinaattori
Puh. 050 588 1068
elli.reunanen@hel.fi

Päiväys 19.5.2025

Maanantai

10.00 - 10.50 **Kiertoharjoittelu ulkokuntosalilla**, Kurkimäen liikuntapuisto
11.00 - 11.50 **OmanKehonhuolto**, Kurkimäen liikuntapuisto *

Tiistai

10.00 - 10.50 **Puistojumppa**, Kontulan Kelkkapuisto, **3.6. - 24.6.***

Keskiviikko

10.00 - 10.50 **Puistojumppa**, Mellunmäen virkistysalue, **4.6. - 2.7. ***

Torstai (ei 12.6.)

10.00 - 11.00 **Ulkokuntosaliopastus**, Kurkimäen liikuntapuisto,
vapaaehtoisen ohjaama

Perjantai (ei 20.6.)

10.00 - 10.50 **Kiertoharjoittelu ulkokuntosalilla**, Kontulan liikuntapuisto
11.00 - 11.50 **OmanKehonhuolto**, Kontulan liikuntapuisto *

* Ota halutessasi oma jumppa-alusta mukaan.

Muita kesän maksuttomia tapahtumia:

5.6. Alueliikunnan yhteinen retki Suomenlinnaan

Retken tarkemmat tiedot löydät Mellunkylän alueliikunnan nettisivuilta.
Ilmoittautuminen retkelle 30.5. mennessä sähköpostitse elli.reunanen@hel.fi,
soittamalla tai tekstiviestillä 050 588 1068

12.6. Unelmien Lavatanssit

Helsinki-päivän Unelmien lavatanssit Vuosaaren Vuotalolla.

17.6. Alueliikunnan retki Haagan Alppiruusupuistoon

Retken tarkemmat tiedot löydät Mellunkylän alueliikunnan nettisivuilta.
Ilmoittautuminen retkelle 30.5. mennessä sähköpostitse elli.reunanen@hel.fi,
soittamalla tai tekstiviestillä 050 588 1068