

Tuntikuvaukset:

Puistojumppa: Puistojumppat pitävät sisällään alkulämmittelyn, askellusta, lihaskuntoa sekä loppuvenyttelyt. Jokainen voi osallistua jumppaan oman kuntosensa mukaan.

Kehonhuolto: Rentouttavalla kehonhuoltotunnilla huolletaan kehoa pehmeän liikkeen avulla. Tunnilla vähennetään lihaskireyksiä, avataan liikeratoja, parannetaan nivelliikkuvuutta ja rentoutetaan kehoa.

Ulkotreeni: Lihaskuntoliikkeitä kehonpainolla, oman kunnon mukaan.

Kimppakävely ja Porrastreeni: Reippaillaan yhdessä kävellen, jonka jälkeen sykettä nostava harjoittelu kuntoportaissa. Alkulämmittely ja porrasharjoitus.



Alueliikunta

Malmi-Tapulikaupunki

Kesä 2025

2.6. - 4.7.

Alueliikuntapaikkojen osoitteet:

Malmi:

Ala-Malmin puisto, Ala-Malmin tori 1
Ala-Malmin liikuntapuisto, Lallintie 12

Tapulikaupunki:

Tapulikaupungin liikuntapuisto, Parmaajantie 3
Tapulikaupungin kirjasto, Ajurinaukio 5

Malmi-Tapulikaupungin alueliikunnan kesäohjelma 2.6. - 4.7.2025

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.

Kesäkuun toiminta on maksutonta.

Helsingin kaupunki ei ole vakuuttanut liikuntaryhmiin osallistujia.

Muutokset mahdollisia.

Toiminta on nähtävissä internet-sivuilla

liikunta.hel.fi/alueliikunta

Lisätietoa alueliikunnasta

jaakko.nurminen@hel.fi, 09 310 87512, 050 593 3447

Maanantai

10.30 - 11.20 **Puistojumppa**, Tapulikaupungin liikuntapuisto
HUOM. Oma jumppamatto mukaan!

11.30 - 12.30 **Ulkotreeni**, Tapulikaupungin liikuntapuiston
ulkokuntosali

Tiistai

10.00 - 11.30 **Kimppakävely ja Ulkotreeni**, Lähtö Ala-Malmin
liikuntapuiston ulkokuntosalilta

15.00 - 16.00 **Kehonhuolto**, 3.6., 10.6., 17.6., 24.6. ja 19.8. Ala-
Malmin puisto, HUOM. oma jumppamatto mukaan.

Torstai

17.00 - 18.00 **Puistojumppa**, 5.6., 19.6., 26.6. ja 21.8. Ala-Malmin
puisto, HUOM. oma jumppamatto mukaan.

5.6. Alueliikunnan yhteinen retki. Tarkempi info retkestä
ilmoitetaan toukokuun aikana alueliikunnan internetsivuilla
liikunta.hel.fi/alueliikunta

12.6. Unelmien lavatanssit Vuotalolla Vuosaarella, osoite
Mosaiikkitori 2

Unelmien lavatanssien ohjelma Vuotorilla:

klo 13.30–14 Tanssin opetusta

klo 14.15–15 Matti-Sakari ja Pekkaniskan Pojat

klo 15.15–15.30 Asahi-terveysliikuntaa

Perjantai (ei 20.6.)

11.00 - 12.30 **Kimppakävely ja Porrastreeni**, Lähtö
Tapulikaupungin liikuntapuistosta

11.00 – 12.00 **Ulkokuntosaliopastus** Ala-Malmin liikuntapuisto,
30.5.– 25.7. Vapaaehtoisen vertaisohjaajan ohjaama opastus