

Tuntikuvaukset:

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

Kuntosali: Omatoiminen kuntosaliharjoittelu.

Kuntokävely: Kävelyä ja mukavaa yhdessä oloa. Vapaaehtoisen ohjaama tunti.

Kuntosähly: Omatoiminen pelihetki. Omat välineet mukaan.

Kuntotanssi: Tunnilla tanssitaan erilaisia tanssityylejä helpoin askelin, sykettä nostaen. Tunti kehittää kestävyyttä, tasapainoa sekä kehonhallintaa tanssin lomassa. Ei vaadi aikaisempaa tanssikokemusta.

Kävelysähly: Kävelysähly on kuin tavallinen sähly, mutta siinä ei juosta. Omatoimista pelailua. Ei vaadi omia välineitä.

Lempeä jooga: Tunnilla tehdään joogaliikkeitä, jotka sopivat myös aloittelijoille. Aluksi tehdään kehorentoutus ja hengitysharjoitus, sekä tunnin lopuksi loppurentoutus.

Naisten lempeä kehonhuolto: Tunneilla tehdään liikkuvuus- ja hengitysharjoituksia. Järjestetään yhteistyössä Diakonissalaitoksen kanssa. Tunnille voi osallistua myös vauvan kanssa.

Ohjattu Kuntosähly: Ohjattu pelihetki. Ei vaadi omia välineitä.

OmanKehonhuolto: Monipuolista kehonhuoltoa, kehonhallintaa ja venyttelyä. Tunnille voi osallistua myös vauvan kanssa. Ota halutessasi oma jumppa-alusta mukaan.

Reipastus: Kunto-, voima- ja tasapainotreeniä arjen toimintakyvyn parantamiseksi. Vapaaehtoisen ohjaama tunti.

Skeittitunti: Skeittauksessa liikutaan ja tehdään erilaisia temppuja laudan kanssa. Tunnille voi osallistua niin aloittelija kuin kokenutkin. Ei vaadi omia välineitä.

Tanssimix: Tanssia eri tyylein hyvällä meiningillä. Tunnilla rakennetaan helppoja koreografioita ja tunti sopii myös aloittelijoille.

Tuolijumppa: Kehonhallintaa, voimaa ja liikkuvuutta kehittävä tunti musiikin tahdissa.

Ulkokuntosaliopastus: Maksuton ulkokuntosaliopastus. Opastus toimii non-stop-periaatteella, voit tulla mukaan milloin vain klo 10-12 välillä.

Äijät kuntoon: Miehillä suunnattua yksinkertaista perusjumppaa. Voimaa ja tasapainoa kehittävä tunti. Sisältää myös venyttelyosuuden.



Alueliikunta

Iloa, kuntoilua ja ystäviä

Mellunkylä
Toukokuu 2025
2.5. – 23.5.

Mellunkylän alueliikunta

Toukokuu 2025 2.5.- 23.5.

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. Alueliikuntapassi oikeuttaa liikkumaan kaikilla alueilla, kaikissa alueliikunnan ryhmissä.

Alueliikuntapassin 30 € voi ladata 4 € maksavalle asiakaskortille
2.1. alkaen Myllypuron liikuntamylyssä, Töölön kisahallilla, Maunulan liikuntahallilla sekä Itäkeskuksen, Pirkkolan ja Jakomäen uimahallissa.

Alueliikuntapassin voi myös lainata kirjastosta kahden viikon laina-ajalla. Passeja on saatavilla Jakomäen, Kannelmäen, Kontulan, Malmin, Malminkartanon, Tapulikaupungin ja Vuosaaren kirjastoista.

Helsingin kaupunki ei ole vakuuttanut liikuntaryhmiin osallistujia.

Muutokset ohjelmassa mahdollisia

Ajantasainen toiminta nähtävissä internet-sivuilla
liikunta.hel.fi/alueliikunta

Lisätietoa alueliikunnasta:

Mellunkylän alueliikunnan koordinaattori
Puh. 09 310 87513, 050 588 1068

elli.reunanen@hel.fi

Maanantai

09.00 - 10.00 **Kävelysähly** (omatoiminen), Liikuntamylyn salibandykenttä
10.00 - 10.50 **Kuntotanssi**, Kurkimäen liikuntapuisto
10.30 - 12.30 **Kuntosali** (omatoiminen), Liikuntamyly
13.00 - 14.00 **Ohjattu Kuntosähly**, Liikuntamylyn salibandykenttä
13.00 - 14.00 **Kuntosali** (omatoiminen), Kontulan kuntokellari

Tiistai

10.00 - 10.50 **Kiertoharjoittelu ulkokuntosalilla**, Kurkimäen liikuntapuisto
11.00 - 11.50 **OmanKehonhuolto**, Kurkimäen liikuntapuisto (jumppa-alusta mukaan)
12.00 - 14.00 **Skeittitunti**, Kelkkapuiston skeittiparkki

Keskiviikko

10.30 - 12.30 **Kuntosali** (omatoiminen), Liikuntamyly
11.00 - 11.50 **Äijät Kuntoon** (miehille), Kontulan kuntokellari
13.30 - 14.30 **Kuntosähly** (omatoiminen), Liikuntamyly salibandykenttä

Torstai

10.15 - 10.45 **Tuolijumppa**, Mikaelinkirkko **Maksuton**
10.00 - 10.50 **Reipastus**, Kontulan kuntokellari, vapaaehtoisen ohjaama, 8.5. asti, **Maksuton**
11.10 - 12.00 **Tanssimix**, Kontulan kuntokellari
12.10 - 13.00 **Lempeä jooga**, Kontulan kuntokellari

Perjantai

10.00 - 12.00 **Ulkokuntosaliopastus**, Kurkimäen liikuntapuisto (ei 2.5.) **Maksuton**
10.30 - 12.30 **Kuntosali** (omatoiminen), Liikuntamyly
10.30 - 11.30 **Kuntokävely**, lähtö ent. Päiväkoti Tunturin edestä, Jalkapolku vapaaehtoisen ohjaama, **Maksuton**
11.00 - 12.00 **Naisten lempeä kehonhuolto**, Luuppi nuorisotalo **Maksuton**
12.00 - 13.00 **Kuntosali** (omatoiminen), Kontulan kuntokellari

Sunnuntai

15.00 - 16.00 **Kuntosähly** (omatoiminen), Liikuntamyly salibandykenttä

Alueliikuntapaikkojen osoitteet:

Kelkkapuiston skeittiparkki, Portitie 5
Kontulan kuntokellari, Ostostie 4
Kurkimäen liikuntapuisto, Kurkisuontie 5
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

Luuppi nuorisotalo, Ostostie 4
Mikaelinkirkko, Emännänpolku 1
entinen Päiväkoti Tunturi, Jalkapolku