

Tuntikuvaukset:

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

Retki Suomenlinnaan: Lähde mukaan alueliikunnan yhteiselle retkelle upeaan Suomenlinnaan! Tutustumme linnoituksen ainutlaatuisen ympäristöön leppoisalla kävelykierroksella, jonka pituus on noin 3 kilometriä.

Tapaaminen: Tapaaminen kauppatorilla klo 9.10 Suomenlinnaan vievän HSL-lautan pysäkillä (H0099).

Retki alkaa klo 9.20 lautalla Kauppatorilta Suomenlinnaan, ja palaamme takaisin Kauppatorille noin klo 13.00.

Varaa mukaan vesipullo ja kävelyyn sopivat jalkineet. Halutessasi voit ottaa mukaan myös omat eväät ja uimapuvun. Retken aikana on mahdollisuus käyttää Suomenlinnan kahviloiden palveluita.

Retki on maksuton, mutta HSL-lippu (AB) julkista liikennettä ja Suomenlinnan lauttaa varten on omakustanteinen.

Ilmoittautuminen retkelle 30.5. mennessä sähköpostitse

jaakko.nurminen@hel.fi tai 050 5933447

Alueliikuntapaikkojen osoitteet:

Malmi:

Ala-Malmin puisto, Ala-Malmin tori 1

Ala-Malmin liikuntapuisto, Lallintie 12

Tapulikaupunki:

Tapulikaupungin liikuntapuisto, Parmaaajantie 3

Tapulikaupungin kirjasto, Ajurinaukio 5



Alueliikunta

Malmi-Tapulikaupunki

Kesä 2025

2.6. - 4.7.

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. Retki Suomenlinnaan. Tarkemmat retkitiedot tämän kesäohjelman takasivulla tuntikuvauksissa. Ilmoittautuminen retkelle jaakko.nurminen@hel.fi tai 0505933447

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