

**MYLLYPURON MONIPUOLINEN PALVELUKESKUS**

Kettutie 8, 1.kerros, 00800 Helsinki p. 09-310 44151

[palvelukeskus.myllypuro@hel.fi](mailto:palvelukeskus.myllypuro@hel.fi)

**Avoinna arkisin klo 8.00–16.00**

**Kuntosali auki arkisin klo 18.00 asti, viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 12.00-18.00.**

Palvelukeskus tarjoaa maksutonta toimintaa helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille.

**LIIKUNTAOHJELMA 14.1. - 23.6.2019**

**KUNTOSALI AUKI**

**OMATOIMISEEN HARJOITTELUUN:**

**maanantai**

8-10 ja 15.30-18.00

**tiistai**

8-10 ja 13.00-18.00

**keskiviikko**

8-10 ja 15.30-18.00

**torstai**

8-10 ja 15.15-18.00

**perjantai**

8-11.30 ja 14.15-18.00

**Lauantai**

12-18.00

**Sunnuntai**

12-18.00

Annathan edellisen ryhmän poistua rauhassa kuntosalista ja   
odotat käytävän puolella vapaaharjoitteluajan alkua.

**Maanantai**

Pingisvuoro (liikuntasali) Ei ilmoittautumista. klo 8.00-10.00

Ohjattu kuntosali (kuntosali) klo 10.00-11.00

Tuolijumppa (liikuntasali) Ei ilmoittautumista.klo 10.15-10.45

Sosiaalinen kuntosali (kuntosali) klo 11.00-12.00

Omaishoitajat ja hoidettavat (kuntosali) klo 13.15-15.30

+omatoimiryhmä klo 12-13

**Tiistai**

Venyttely (liikuntasali) Ei ilmoittautumista. klo 9.00-9.45

Luustojumppa (liikuntasali) klo 10.00-11.00

Voimaa ja tasapainoa (kuntosali) klo 10.00-11.00

Sauvakävely, lähtö MYLLÄRISTÄ klo 10.00 – 11.00

Tuolijumppa MYLLÄRI Ei ilmoittautumista.

Alkaa 22.1. klo 12.15-12.45

Voimaa ja tasapainoa MYLLÄRI Alkaa 22.1. klo 13.00-14.00

Ohjattu kuntosali (kuntosali) klo 12.00-13.00

Selkäjumppa (liikuntasali) klo 13.15-14.15

+omatoimiryhmä klo 11-12

**Keskiviikko**

Sählyvuoro (liikuntasali) Ei ilmoittautumista! klo 8.00-10.00

Rentoutus Ei ilmoittautumista! klo 10.00-10.30

Ohjattu kuntosali (kuntosali) klo 10.00-10.50

Sosiaalinen kuntosali (kuntosali) klo 11.00-12.00

Omaishoitajat ja hoidettavat (kuntosali) klo 13.15-15.30

+ omatoimiryhmä klo 12-13

**Torstai**

Tasapainoryhmä (liikuntasali) klo 9.00-10.00

Pingisvuoro (liikuntasali) Ei ilmoittautumista! klo 10.00-12.00

Ohjattu kuntosali (kuntosali)klo 10.00-11.00

Kuntosali aivoinfarktin tai –verenvuodon kokeneille klo 11.15-12.15

Voimaa ja tasapainoa (kuntosali) klo 13.00-14.00

Kuntosaliopastus (kuntosali) Ei ilmoittautumista! klo 14.15-15.15

**Perjantai**

Lattarit (liikuntasali) klo 9.00-10.00

Ilmoittautumiset ja tiedustelut sähköpostilla janne@studiomoveup.fi

tai tekstiviestillä 0400 873329

C:\Users\LEHTOTA2\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\UZLQHOIS\MC900344946[1].wmfSelkäjumppa (liikuntasali) klo 10.10-11.10

Tuolijumppa (liikuntasali) Ei ilmoittautumista. klo 11.20-11.50

Sosiaalinen kuntosali (kuntosali) klo 11.30-12.30

Naisten kuntosali (kuntosali) Ei ilmoittautumista. klo 13.00-14.00

Ohjattuihin kuntosaliryhmiin otetaan ensisijaisesti asiakkaita, jotka tarvitsevat erityistukea kuntosalilla. Kysy lisää kuntosali- ja liikuntaryhmistä fysioterapeuteilta.

**Fysioterapeutit:** Taru Jaakkola p. 09 310 43005 [taru.jaakkola@hel.fi](file:///C:\Users\LEHTOTA2\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary%20Internet%20Files\Content.Outlook\3LO9IIJ0\taru.jaakkola@hel.fi)

Oona Stenberg p. 09 310 44153 [oona.stenberg@hel.fi](mailto:oona.stenberg@hel.fi)