

Suomen Nivelyhdistys (<https://nivel.fi>) ry:n Espoon Hyvinvointiryhmissä on vielä tilaa

Jos kiinnostuit, Kysy lisää, Leena Nordström (leena.nordstrom@nivel.fi) tai puh. 050 5252105.

ALLASVOIMISTELUT (hinta 50€)

- Matinkylän uimahalli 2. tiistai klo 19.50–20.35
- Leppävaaran uimahalli 2. keskiviikko klo 19.50–20.35
- Keski-Espoon uimahalli 1. torstai klo 19.00–19.45 ajalla 6.11.-7.5.2025 (vkot 45–19/2026, 21 krt)
- Keski-Espoon uimahalli 2. torstai klo 19.45–20.35 ajalla 6.11.-7.5.2025 (vkot 45–19/2026, 21 krt)

KUNTOSALIHARJOITTELU

Kannussillanmäen väestönsuoja kuntosali torstai klo 17.30–18.30

KEHONHUOLTO

Tapiolan palvelukeskuksessa (Länsituulentie 1, 3. krs) torstai klo 12.15–13.00

