

LIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

**Kesätreenit raiteilla, puistoissa, ulkokuntosali-
pihoilla sekä kuntoportailta. Ajalla 3. – 28.6.2024**

- MA klo 15.30-16.15
Kahvakuulajumppa (Äänekoski, Mikonpuiston monitoimiareena), oma kahvakuula, ohjaajalla noin 10 kuulaa
- TI klo 10-11.30
Kesätreeni Hietaman ulkokuntoilupihalla ja pururadalla
- TI klo 12.30-14
Kesätreeni Honkolan ulkokuntoilupihalla ja kuntoportaisa
- TI klo 17-18.30
Kesätreeni Rantapuiston ulkokuntoilupihalla ja kuntoportaisa
- TO klo 17-18.30
Kesätreeni Suolahden sataman ulkokuntoilupihalta Kukkumäen kuntoportaille

Ei ennakoilmoittautumista, ei maksua. TERVETULOA!

Tiedustelut: Äänekosken kaupungin liikuntapalvelut/
Äänekoski liikkeessä – terveysliikuntahanke
puhelin 040 190 2748 tai 040 551 4016.



IKÄIHMISTEN KESÄN OHJATUT ULKOILURYHMÄT

Maanantaina	9-10	Konginkangas, satama
Maanantaina	9.30-10.30	Suolahden satama, ulkokuntoilulaitteet
Tiistaina	9-10	Sumiainen, ulkoliikuntoilulaitteet
Keskiviikkona	10-11	Äänekoski, Häränvirran toimintapuisto

MAKSUTTOMIA! Ryhmät suunnattu iäkkäille ja pitkäaikaissairaille.

TIEDUSTELUT
Äänekosken liikunta-
palveluista ohjaajilta
p. 040 359 0496 tai
0400 115 199

ASEMAKATU EXIT1 ja EXIT2 su 26.5. ja ma 27.5.2024



**Asemakadun koulun purku alkaa ma 3.6.
Tule muistelemaan vanhoja sekä ideoimaan
alueelle uutta käyttöä.**

EXIT 1 su 26.5. klo 10-15 liikuntasalissa

- 10-12 Lasten liikuntapeuhula, mm. pomppulinna
- 12.15 Koripallon ja lentopallon ystävyysottelut
- 13.30 Asemakadun koulun historiaesittely (Polle)
- Valokuvia, julisteita, tarinoita ja kohtaamisia
- Kierto koulun sisätiloissa noin 14.30

EXIT 2 ma 27.5. klo 15-19 sisäpihalla

- Graffititilaisuus, maalataan sisäpihan seinää
- Graffitiohjaaja paikalla
- Makkaranpaistoa • Kesäkaara paikalla • Musiikkia

KATSO Lisää aanekoski.fi/tapahtumakalenteri

Järjestelyissä mukana Äänekosken kulttuuri-
ja liikuntatoimi, nuorisopalvelut, MLL Suolahti
ja muut järjestöt