

KAUNIAISTEN PALVELUKESKUKSEN VILLA BREDAN AVOIN TOIMINTA kesä 2023.

Kaikki tämän aikataulun mukainen toiminta on maksutonta eikä vaadi ilmoittautumista.

(paitsi kuntosalissa ajanvaraus)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kuntosali 8 – 14.55 Varaa oma aika infosta Sali suljettu 10. – 30.7.	Kuntosali 8 – 14.55 Varaa oma aika infosta Sali suljettu 10. – 30.7.	Kuntosali 8 – 14.55 Varaa oma aika infosta Sali suljettu 10. – 30.7.	Kuntosali 8 – 14.55 Varaa oma aika infosta Sali suljettu 10. – 30.7.	Kuntosali 8 – 14.55 Varaa oma aika infosta Sali suljettu 10. – 30.7.
	Videojumppa (kevyempi) 10 – 11 kevätkausi 23.5. – 27.6. ja syyskausi 1.8. – 15.8.	Breda-kerho 10 – 11.20 kevätkausi päättyy 28.6. syyskausi alkaa 2.8.	Käsityökerho 12 – 14 Avajaiset 25.5. 25.5. – 29.6. ja syyskausi alkaa 10.8.	Videojumppa (tasapainojumppa) 26.5. – 16.6. ja syyskausi alkaa 4.8.
				Avointen ovien perjantaiklubi 12- 14 (ei 19.5., 2.6.) 26.5., 9.6.; 16.6. syyskausi alkaa 4.8.
				Henkilökuntaa paikalla

Lisätiedot puhelimitse toiminnanohjaaja 050 308 2452 tai www.luvn.fi (hakusana: palvelukeskus Villa Breda)

Osoite: Bredantie 16, 02700 Kauniainen

KAUNIAISTEN PALVELUKESKUKSEN VILLA BREDAN AVOIN TOIMINTA kesä 2023.

Kaikki tämän aikataulun mukainen toiminta on maksutonta eikä vaadi ilmoittautumista.

(paitsi kuntosalissa ajanvaraus)

AVOINTEN OVIENTEN PERJANTAIKLUBI. Ovet avoimina perjantaisin klo 12 – 14. (Ovet avoinna 26.5. – 16.6. (ei 2.6.). Syyskausi alkaa 4.8.) Tämä ryhmä on avointa osallistujakeskeistä olohuonetoimintaa. Tule ja mene oman aikataulusi. Olet tervetullut mukaan suunnittelemaan tulevaa ohjelmaa. Keskustelua ja pientä tekemistä. Käyttökielet osallistujien mukaan suomi ja ruotsi. Kahvitarjoilu. Kahvitellaan kesällä ulkona pihalla, jos sää sallii. Ohjaaja Saila Helokallio. Päivätoiminnan tilat, 2.krs.

BREDA-KERHO. Keskiviikkoisin klo 10 – 11.20. (Kevätkauden viimeinen kerta 21.6. syyskausi alkaa 2.8.). Tule keskustelemaan monenlaisista ryhmää kiinnostavista aiheista. Osallistujat saavat esittää toiveita. Käyttökieli suomi. Mehutarjoilu. Useat ryhmäläiset jatkavat kerhon jälkeen istumajumppaan klo 11.30 (istumajumppassa kesätauko ja jatkuu 23.8), ja menevät sen jälkeen lounaalle (maksullinen). Ohjaaja Saila Helokallio. Musiikkihuone, 2.krs.

KUNTOSALI. Sali on auki arkisin 8 - 14.55. (Palvelukeskus on heinäkuussa suljettu 10. – 30.7.) Varaa oma harjoittelu-aikasi, ja tule harjoittelemaan fysioterapeutin laatiman oman ohjelmasi mukaan Villa Bredan kuntosalin laitteilla. Yksi vuoro kestää 55 min ja vuoroja voi olla max. 2 kpl viikossa. Pienehkössä salissa on useita laitteita: HUR (7 kpl), 2 kuntopyörää, kävelymatto, motomed-laite, vetolaite, nojapuut, tasapainolauta, käsipainoja jne. Villa Bredassa ei ole käytössä älykortteja. Ajanvaraus tehdään infosta p. 040 485 4957 tai paikan päällä. Kuntosali, 2.krs.

KÄSITYÖKERHO. Torstaisin klo 12 – 14. UUSI RYHMÄ. Avajaiset 25.5., pientä kahvitarjoilua (25.5. - 29.6. saakka. Syyskausi alkaa 10.8.) Neulotaan ja virkataan yhdessä. Saat toivoa etukäteen mitä käsityötekniikoita haluaisit kokeilla kauden aikana. Jotain materiaaleja talon puolesta. Voit ottaa myös omat materiaalit mukaan. Ohjaaja Saila Helokallio. Kirjastotila, 3. krs.

VIDEOJUMPPA (kevyempi). Tiistaisin 10 – 11 jumpataan porukalla ammattilaisten tekemien jumppavideoiden tahdissa. (Kevätkausi 23.5. – 27.6., syyskausi 1. – 15.8.). Jumpat heijastetaan valkokankaalle. Voit jumpata joko istuen tai seisten oman kuntosi mukaan. Käyttökieli suomi. Mukana Saila Helokallio. Tapahtumatori Kukkapuro, 3.krs.

VIDEOJUMPPA (tasapainojumppa) Perjantaisin 10 – 11 jumpataan porukalla tasapainojumppia ammattilaisten tekemien jumppavideoiden tahdissa. (Kevätkausi 25.5. – 16.6., syyskausi alkaa 4.8.) Jumpat heijastetaan valkokankaalle. Voit jumpata joko istuen tai seisten oman kuntosi mukaan. Käyttökieli suomi. Mukana Saila Helokallio. Tapahtumatori Kukkapuro, 3.krs.

PALVELUKESKUS KIINNI 10.7. – 30.7.2023.

RAVINTOLA AVOINNA KOKO KESÄN, normaali aukioloaika klo 11 – 14, mutta 3.7. – 4.8. välisenä aikana LYHYEMPI AUKIOLOAIKA KLO 11 - 1

Lisätiedot puhelimitse toiminnanohjaaja 050 308 2452 tai www.luvn.fi (hakusana: palvelukeskus Villa Breda)

Osoite: Bredantie 16, 02700 Kauniainen