



Polulle sydämellä -kävely Myyrmäessä ja Tikkurilassa

15.4. klo 14 LÄHTÖ MYYRMÄEN YLEISURHEILUKENTÄN
EDESTÄ (Raappavuorentie 8-10)

16.4. klo 14 LÄHTÖ TIKKURILAN UUDELTALTA TORILTA
(Vantaanaukio) Kolmen aikoihin pysähdymme Veinin myllylle
kuuntelemaan tietoiskua: Liikunnasta voimaa sydämeen.
Voit ottaa halutessasi kävelysauvat mukaan.

Unelmien perheliikuntapäivä

10.5. klo 13.00-16.00

Veromäen koulun kentällä (Veromäentie 2, Pakkala)
Luvassa hauskaa liikuntaa ja pelailua.

Tule mukaan lapsesi tai lapsenlapsesi kanssa.
Osallistua voi myös ilman lapsia. Kaikenikäisille soveltuvaa
toimintaa, kuten kävelyretki Kartanonkosken maisemissa.
Mukana myös iki-ihanaa poniratsastusta.

Tule hankkimaan ulkoilusta hyvä mieli ja
punaiset posket.



Vantaan Sydän ry.

Tervetuloa liikkumaan!