

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | PERJANTAI | |
|--|--|--|---|---|---|
| <p>PILATES & VENYTTELY klo 10:10–11:30 Leijasali Ohj. Taina</p>  <p>Tulossa syksyllä: FATTALUUTA Apua viranomaisverkostoissa asiointiin! Neuvoa saatavilla talon aukioloaikoina.</p> <p>① Ompelupaja on maanantaisin suljettu.</p> | <p>OHJATTU OMPELUPAJA klo 11-14 Ohj. Olga/Laura</p>  <p>OMATOIMINEN LIIKUNTA Leijasalissa voi kuntoilla aina kun sali on vapaa muusta toiminnasta! Kysy tarvittaessa apua liikunnanohjaajalta (Taina).</p>  | <p>PILATES & VENYTTELY klo 10:10–11:20 Leijasali Ohj. Taina</p> <p>TAIDERYHMÄ klo 12-14 Ohj. Birgitta</p>  <p>KUNTOSALI JA SAUNA Helsingin Diakonissalaitos, Alppikatu 2 klo 13:30–14:30 Lähtö Hannasta: klo 13:10 Ohj. Taina Huom! 30.8. ei kuntosalia!</p> | <p>OHJATTU OMPELUPAJA klo 11-14 Ohj. Olga/Laura</p> <p>TORSTAILOUNAS: Täytetyt kesäkurpitsat (myös kasvistäyte), salaatti klo 11-13 Ruokaa on tarjolla niin kauan kuin sitä riittää.</p> <p>TAITEIDEN YÖ Hanna on auki tänään klo 10-18</p> <p>TEATTERI ORIGO ESITTÄÄ: Mitä Suomi pelkää Ensi-ilta klo 19 Vapaa pääsy Katso muut näytösajat: www.alppila.net</p>  | <p>ASAHI: Video-ohjattu ryhmä Myös ohjaaja paikalla klo 11-12 Leijasali</p> <p>Tulossa syksyllä: OHJATTUA LUOVAA TOIMINTAA klo 11-13 Ompelupaja Ohj. Olga/Laura Toiveita ja ideoita otetaan vastaan!</p>  <p>BITTI-HANNA Internet-piste: Käytössä aina talon aukioloaikoina. Henkilökohtaista neuvontaa! Ohj. Sebastian</p> | <p>Taidenäyttelyt Taidenäyttelyt alkavat mahdollisesti syyskuussa.</p> <p>Tulevia tapahtumia</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kuntopiiri "kilot kuriin ja mieli virkeäksi" Tiistaisin klo 10:15–12:15, alk. 29.8. ● Uintiryhmä (omakustanteinen) Kallion uimahalli Tiistaisin klo 14–15, alk. 29.8. ● Vinkkejä suomalaisten villiyrtytien käytöstä yrttiteenä ja jauheena Ma 4.9. ja 11.9. klo 13–14:30 ● Asiakasraati Ke 6.9. klo 12–13 ● Sadonkorjuujuhlat Ke 13.9. klo 11–14 <p>Syksyn ohjelma Syyskauden ohjelma on saatavissa: ● Netistä: www.alppila.net ● Hannan ilmoitustauluilta</p> |