

LIIKU MYÖTÄTUULTA ELÄMÄÄN SYKSY 2016



Liiku Myötätulta Elämään 3 KKI- hankkeen tavoitteena on aktivoida SuomiMiehet ja SuomiNaiset liikkeelle sekä kannustaa jo liikuntaharrastuksen aloittaneiden liikkumisen jatkumista. Tarjoamme monipuolisesti erilaisia lajeja, jotta jokainen löytäisi itsensä kiinnostavan liikuntamuodon.

Tarjolla on paljon erilaisia lajikokeiluja, voit osallistua yhteen tai vaikka jokaiseen. Toiminnot maksetaan joko käteisellä tai TYKY-Onlinella ohjaajalle.

Lavis® -lavatanssijumppa

Lavis on helppo, hauska ja hikinäinen liikuntamuoto joka perustuu lavatanssin ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpi, jenkka, rock/jive, cha cha. *Ryhmä sopii myös aloittelijoille!*

Kokoontuminen keskiviikkoisin klo 16.30-17.15 Taito 2 –liikuntasalissa (Ketunpolku 4, Taito 2)

Viikot 37-51 (ei viikolla 43 ja 44)

Hinta 5€/kerta tai 48€/koko lukukausi. Ei ennakkoilmoittautumista.



Kahvakuulakoulu

Kahvakuulakoulussa opitaan kahvakuulaharjoittelun tekniikkaa ja tehdään monipuolisia harjoituksia koko keholle. Ryhmä sopii myös kahvakuulaharjoittelua aloittavalle.

Kokoontuminen keskiviikkoisin klo 18-19 Kunnon Sykkeessä

Viikot 44-50, ilmoittautuminen 1.11. mennessä

Hinta 28€

Hyvinvointilajikokeilu

Hyvinvointilajikokeilu-kurssilla keskitytään keho ja mieltä huoltaviin ja palauttaviin harjoituksiin. Esimerkiksi keuhko- ja vatsatauti, venyttelyihin ja rentoutumiseen. *Ryhmä sopii myös aloittelijoille!*

Kokoontuminen torstaisin klo 16.30-17.30 Kunnon Sykkeessä

Viikot 47-50, ilmoittautuminen 23.11. mennessä

Hinta 16€

LIIKU MYÖTÄTUULTA ELÄMÄÄN SYKSY 2016

Kuntovalmentaja –palvelu

Mahdollisuus henkilökohtaiseen liikunta- ja ravinto-ohjaukseen oman opiskelijavalmentajan kanssa. Sisältää 2 x polkupyöräergometri –testiä, henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman sekä 3x henkilökohtaista tapaamista oman valmentajan kanssa. Tapaamisten sisältö ja ajankohdat sovitaan valmennettavan kanssa.

Ilmoittautuminen 12.9. mennessä, testaukset alkaa viikolla 38. Paikkoja rajoitetusti!

Hinta 50€

Kuntosalivuoro AMK:lla

Tiistaisin Kunnon Sykkeessä klo 16-17

Viikot 34-51

Maksuton

Lajikokeiluryhmä

Kokeillaan monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja, kuten sisäpyöräily, HighRoller®, kehonpainoharjoittelu yms. Kokoontuminen tiistaisin klo 18-19 Kunnon Sykkeessä. Ryhmä sopii myös aloittelijoille!

Viikot 38-42, ilmoittautuminen 19.9. mennessä

Hinta 20€

Kokoontumispaikkana on aina Kunnon Syke (Kajaanin AMK, Ketunpolku 1), ellei toisin mainita.

Kaikkien toimintojen toteutuminen edellyttää vähintään 5 osallistujaa.

- Muistathan kysyä mahdollisuutta maksuttomaan TYKY-iltapäiväohjaukseen työyksiköllesi tai työpaikalla tapahtuvaan liikunnanohjaukseen projektin yhteyshenkilöltä.
- Kajaanin Kaupungille on nimetty viisi HyvinvointiAgenttia, joihin voi olla yhteyksissä, mikäli tulee ajatuksia/toiveita työhyvinvoinnin edistämiseksi.
HyvinvointiAgentit: Sanna Reinikka, Virva Kaikkonen, Päivi Yli-Pelkola, Katja Salminen ja Marita Kokkonen
- Käy tykkäämässä Liiku Myötätuulta Elämään –Facebook-sivuista, niin saat ajankohtaisimmat asiat suoraan syötteeseesi!



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
MYÖTÄTUULI



Kajaanin
kaupunki



KAINUUN
AMMATTIOPISTO



Kajaanin lukio

Projektin yhteyshenkilö/ilmoittautumiset:

Liikunnanohjaaja (AMK)

Sanna Pakkala-Juntunen

Ketunpolku 4, 87100 Kajaani

044-7101 162

sanna.pakkala-juntunen@kamk.fi