

Tervehdys sinulle ja tervetuloa mukaan Lisää liikettä hyvässä seurassa kurssille!

Aika: maanantaisin 18.9.–6.11. klo 13:30 –15:00.

Paikka: Kokoonnumme pääasiallisesti Kannelmäen Voimistelijoiden KaVo-salilla osoitteessa Kaarelantie 12.

Varusteet: Mukaan tarvitset kulloisenkin kerran liikkumiseen sopivan vaatetuksen, sekä sisäliikuntaan sisäliikuntakengät tai tossut ja ulos ulkoliikuntaan sopivat jalkineet. Sisäliikuntakerroille voi halutessaan tuoda mukana oman jumppa-alustan, mutta salilta löytyy alustoja lainaksi. Varaa mukaan oma vesipullo. Ennen kaikkea mukaan kannattaa napata iloinen mieli ja liikkumisen iloa!

Vakuutus: Seura hankkii kurssiin osallistuville Jumppaturva -vakuutuksen.

Pohjola Vakuutuksen ja Voimisteluliiton Jumppaturva on harrastevoimistelijoiden tapaturmavakuutus. Vakuutus korvaa harrastevoimistelutoiminnassa esim. voimistelutunneilla, harjoituksissa, ja tapahtumissa sattuneet tapaturmat kotimaassa. Vakuutus on voimassa myös edellä mainittuihin tilanteisiin välittömästi liittyvillä meno- ja paluumatkoilla. Vakuutuksessa ei ole omavastuuta eikä ikärajoja.

Alustava ohjelma: Liikutaan yhdessä sekä sisällä että ulkona. Pohditaan keinoja lisätä liikettä arkeen kullekin sopivin tavoin. Kurssin harjoitteiden joukossa on muun muassa lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia sekä kehoa huoltavia harjoitteita, tietoiskuja unohtamatta.

Toiveita: Jos sinulla jokin toive kurssin sisältöön liittyen, voit laittaa meille sähköpostia info@kannelmaenvoimistelijat.fi tai kertoa toiveen ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Esteellisyys: Mikäli et jollain kurssikerralla pääse osallistumaan, se ei haittaa, eikä siitä tarvitse erikseen ilmoittaa.

Tiedottaminen: Tiedotamme kurssiin liittyvistä asioista ja mahdollisista muutoksista sähköpostitse.

Yhteystiedot: puhelin: 050 324 8664
sähköposti: info@kannelmaenvoimistelijat.fi

Kurssi starttaa pian. Olet lämpimästi tervetullut!

**Kivoja kohtaamisia liikkuen toivottelee Kannelmäen Voimistelijoiden Lisää liikettä hyvässä seurassa tiimi
Marke, Manti, Sirpa, Kati, Emmi ja Satu.**