

OMAA LAJIA ETSIMÄSSÄ!

Rämsöön Urheilijat ry järjestää syksyllä 2015 "Omaa lajia etsimässä!"-liikuntahankkeen. Ohjelma on kaikille avoin ja tavoitteena on saada mahdollisimman moni tutustumaan uusiin urheilulajeihin. Mukana toimintaa tukemassa on LIKESin Kunnossa Kaiken Ikää-ohjelma. Tervetuloa tutustumaan, innostumaan ja liikkumaan!

OHJELMA:

- Su 30.8. klo 14:30-15:30 Kehonhuolto** (lihaskalvojen hoitoa foam rollerilla) **KKI**
- Su 6.9. klo 14:30-15:30 Bachata** (rauhallinen ja sensuelli latinolaistanssi)
- Su 20.9. klo 14:30-15:30 Pilates** (kehonhallintaa ja keskivartalotreeniä)
- La 26.9. klo 14:30-15:30 HUOM! LAUANTAI! Zumba** (rytmikäs, helppo ja hauska latinolaistanssi)
- Su 11.10. klo 14:30-15:30 Kahvakuula** (monipuolinen, tehokas ja yksinkertainen suosikkilaji)
- Su 18.10. klo 14:30-15:30 Body & Mind** (venyttelyä ja rentoutusta)
- Su 1.11. klo 14:30-15:30 Rokki** (rock´n roll tanssitunti)
- Su 15.11. klo 14:30-15:30 Soolo Salsa** (iloinen ja rytmikäs latinolaistanssi)
- Su 29.11. klo 14:30-15:30 Functional Training** (toiminnallinen harjoittelu: monipuolista, luonnollista)

HUOM! Ohjaaja tuo tarvittavat välineet kaikille tunneille. Ota mukaan liikkumiseen sopivat vaatteet, vesipullo, hikipytyhe ja sisäkengät.

Kaikki tunnit ovat ALKEIS-tunteja, eli rohkeasti mukaan! 😊

Hinta: 35 € / 9 kertaa tai 9 € / kerta (maksu paikan päällä käteisellä)

Osoite: Halisevantie 22, 37350 Rämsöö (Rämsöön seurantalo)

Tiedustelut: Päivi Koskinen, paivi.e.koskinen (at) gmail.com (Puh. 050 5555 807)



Ohjaajina toimivat "vanhat tutut" Petteri ja Pauliina Avola.

PRO-ENERGY

Olet itse vastuussa omasta vakuutusturvastasi, osallistuvat henkilöt eivät ole vakuutettuja järjestäjän puolesta.