



Myötätuulen liikuntaryhmät senioreille SYKSY 2016

Lavis® -lavatanssijumppa

Lavis perustuu lavatanssin ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille.

Kokoontuminen **keskiviikkoisin klo 10.30-11.15** Taito 2 –liikuntasalissa (Ketunpolku 4, Taito 2)

Viikot 38-48 (ei viikolla 43 ja 44)

Hinta 5€/kerta tai 36€/koko lukukausi. Ei ennakkoilmoittautumista.



Soidinsuon liikuntaryhmä

Tunnilla harjoitetaan tasapainoa, lihaskuntoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta.

Kokoontuminen **maanantaisin klo 15-16** Soidinsuon koulun liikuntasalissa.

Viikot 38-49 (ei viikolla 43)

Hinta 44€/syksy TAI 70+ liikuntapassilla 27,5€/syksy

SeniorSport

Ryhmässä harjoitetaan tasapainoa, lihaskuntoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta erilaisia välineitä hyödyntäen.

Kokoontuminen **torstaisin klo 9-10** Kajaanin AMK:n Kunnan Sykkeessä (Tieto 2-rakennus, Ketunpolku 1)

Viikot 38-50 (ei viikolla 43)

Hinta 48€/syksy TAI 70+ liikuntapassilla 30€/syksy

Voima- ja tasapainoharjoittelulla varmuutta liikkumiseen

Ohjattu ryhmä, jossa on turvallinen tapa aloittaa harjoittelu.

Kokoontuminen **maanantaisin ja torstaisin klo 12-13** Kajaanin AMK:n Kunnan Sykkeessä (Tieto 2-rakennus, Ketunpolku 1)

Viikot 45-50

Hinta 45€/syksy TAI 70+ liikuntapassilla 30€/syksy

Ilmoittautumiset:

Liikunnanohjaaja (AMK)

Sanna Pakkala-Juntunen

Ketunpolku 4, 87100 Kajaani

044-7101 162

sanna.pakkala-juntunen@kamk.fi



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
MYÖTÄTUULI