

# APLICON LASTEN- JA NUORTENLIIKUNTA SYKSY 2020



## TAIKAMETSÄN PERHEJUMPPA

Perheliikuntatunneilla liikutaan yhdessä aikuisen kanssa. Tunneilla opitaan ikätason mukaisia liikuntataitoja. Teema vaihtelee viikoittain ja myös erilaiset välineet kuten pallot ja vanteet tulevat tutuksi.

Yksi tärkeä osa-alue on vuorovaikutus aikuisen kanssa ja ryhmässä toimimisen taidot. Näitä kaikkia harjoitellaan leikkien, laulujen ja lorujen lomassa hiekiä ja hellyyttä unohtamatta. **Ryhmät: 1-2v., 3-4v., 5-6v.**

Tunnille mukaan tossut, sisäkengät tai paljaat varpaat sekä juomapullo.

## KARHUPAINI 4-6v.

Karhupaini sopii lapsen ensimmäiseksi omaksi harrastukseksi. Tunnilla harjoitellaan perusliikuntataitojen lisäksi kehonhallintaa ja akrobatiaa. Leikin ohessa harjoitellaan myös painin perusasioita. Tunti kehittää lapsen koordinaatiota sekä oman kehon tuntemusta. Tunnille mukaan pitkät housut, juomapullo ja paljaat varpaat.

## TANSSI KUIN Tähti

Tanssi kuin tähti on säkenöivä ja iloinen tanssitunti. Tällä tunnilla kuulet uusimmat hitit ja opit trendikkäät tanssiliikkeet. Tunnin sisältö koostuu alkulämmittelystä, koreografiasta ja kehonhuollosta.

Pienempien tunnilla myös leikitään. Tunti sopii kaikille tanssista kiinnostuneille.

Esiintymispakkoa ei ole.

**Ryhmät: 7-9v. ja 10-12v.**

Tunnille mukaan joustavat vaatteet, juomapullo sekä tossut, sisäkengät tai paljaat varpaat.

## NUORTEN KURSSI 13-15v.

Nuorten kursilla opitaan kuntosaliharjoittelun salat turvallisesti ja rennossa ilmapiirissä. Ohjaajan opastuksella harjoitellaan käyttämään laitteita ja sopivia painoja. Kurssilta saat myös oman kuntosaliohjelman.

Kuntosalin lisäksi tutustutaan kehonhuoltoon ja ryhmäliikuntaan ryhmän toiveiden mukaan. Nuorten kurssin jälkeen saat liittyä Aplicon jäseneksi ja käyttää palveluja omaoimisesti.

Tunnille mukaan joustavat vaatteet, juomapullo sekä sisäkengät.

Syksyn kurssi: 12.9.-5.12.

Syyslomalla vko 42 sekä Pyhänpäivänä 31.10. ei jumppia

1-2v. Klo 10:10-10:50

3-4v. Klo 10:55-11:40

5-6v. Klo 11:45-12:30

Syksyn kurssi: 11.9.-6.11. klo 17:00

Syyslomalla vko 42 ei jumppaa

Syksyn kurssi: 12.9.-14.11.

Syyslomalla vko 42 ja Pyhänpäivänä 31.10. ei jumppia

7-9v. Klo 10:45-11:30

10-12v. Klo 11:30-12:15

Syksyn kurssi: 8.9.-5.11.

Syyslomalla vko 42 ei tunteja

Tiistaisin klo 16:00

Torstaisin klo 16:00

Jäsenetuhinta: 0,00 €  
Hinta muut: 129,00 €

Jäsenetuhinta: 59,00 €  
Hinta muut: 69,00 €

Jäsenetuhinta: 59,00 €  
Hinta muut: 69,00 €

Jäsenetuhinta: 89,00 €  
Hinta muut: 99,00 €

**Ilmoittautumiset vastaanottoon!**

Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico  
Ratakatu 24, 08150 LOHJA  
Puh. 019 312 880 • [www.aplico.fi](http://www.aplico.fi)

