

APLICON LASTEN- JA NUORTENLIIKUNTA KEVÄT 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 kurssilla 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.

Kevään kurssi: 25.1.-25.4.

Hiihtolomalla vko 8 sekä pääsiäisviikolla vko 15 ei jumppia

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

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

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

Kevään kurssi: 24.1.-20.3. klo 17:00
Hiihtolomalla vko 8 ei jumppaa

Kevään kurssi: 25.1.-21.3.

Hiihtolomalla vko 8 ei jumppaa

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

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

Kevään kurssi: 21.1.-19.3.

Hiihtolomalla vko 8 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

