

APLICON LASTEN- JA NUORTENLIIKUNTA KEVÄT 2021



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.

Kevään kurssi lauantaisin 30.1-24.4.
1-2v. Klo 10:15-11:00
3-4v. Klo 11:00-11:45
5-6v. Klo 11:45-12:30
Hiihtolomalla vko 8 sekä pääsiäisviikolla vko 13 ei jumppaa

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



KARHUPAINI 4-6v.

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

Kevään kurssi perjantaisin 29.1.-26.3. klo 17:00
Hiihtolomalla vko 8 ei jumppaa

Jäsenetuhinta: 59,00 €
Hinta muut: 79,00 €



JUST DANCE 12-16v.

Just Dance! -kursilla pääset tanssimaan. Tanssimme monia eri tanssityylejä hiphopista salsaan ja reggaetonista showtanssiin. Koet onnistumisia ja liikunnan iloa rennossa ilmapiirissä. Tunnille mukaan joustavat vaatteet, juomapullo sekä tossut, sisäkengät tai paljaat varpaat.

Kevään kurssi lauantaisin 23.1.-13.3. klo 12.30-13.15.

Jäsenetuhinta: 59,00 €
Hinta muut: 79,00 €



TIKTOK 7-12v.

TikTok on tämän hetken suosituin sovellus ja tanssittaa monia lapsia ja nuoria kotona. Jasminin ohjauksessa pääsee nyt tanssimaan näitä suosittuja tansseja ryhmässä. Nyt kannattaa olla nopea, että mahtuu mukaan. Tunnille mukaan joustavat vaatteet, juomapullo sekä tossut, sisäkengät tai paljaat varpaat.

Kevään kurssi lauantaisin 30.1.-27.3.
Klo 11.15-12.00
Klo 12.15-13.00
Hiihtolomalla vko 8 ei jumppaa

Jäsenetuhinta: 59,00 €
Hinta muut: 79,00 €



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 keuhkuhoitoon ja ryhmäliikuntaan ryhmän toiveiden mukaan. Nuorten kurssin jälkeen saat liittyä Aplicon jäseneksi ja käyttää palveluja omatoimisesti. Tunnille mukaan joustavat vaatteet, juomapullo sekä sisä-

Kevään kurssi 2.2-1.4.
Tiistaisin klo 16:00
Torstaisin klo 16:00
Hiihtolomalla vko 8 ei tunteja

Jäsenetuhinta: 99,00 €
Hinta muut: 129,00 €

Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico
Ratakatu 24, 08150 LOHJA
Puh. 019 312 880 • www.aplico.fi

