

**TUNNIT OVAT  
MAKSUTTOMIA!**

# JUMPPAMARATON RÄÄKKYLÄSSÄ

**Ke 15.5.2019**

**yläkoulun liikuntasali, Paksuniementie 7**

Tule jumppaamaan Keski-Karjalan kansalaisopiston järjestämään Jumppamaratooniin, jossa mahdollisuus tutustua muutamiin tulevan lukuvuoden liikuntakursseihin Rääkkylässä!

**16.30-17.15**

**Kuntojumppa kepeillä**

**17.20-18.05**

**Dancemix**

**18.10-18.55**

**Fasciavenyttely**

- **Kuntojumppa**

Tavoitteena kunnon kohotus ja liikunnan ilo! Monipuolinen tunti sisältää sekä aerobista että lihaskuntoa ja lopussa pitkät venyttelyt. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä, sopii miehille ja naisille. Keskitaso. Tunnin aiheena Keppijumppa.

- **Dancemix**

Vauhdikas, hauska tunti, jossa liikutaan enimmäkseen latinomusiikkien ja rytmien tahtiin. Tunti kehittää kestävyyttä, koordinaatiota ja vartalon hallintaa. Lopussa jäähdyttelyt.

- **Fasciavenyttely**

Tunti koostuu myofaskiaalisesta liikkuvuusharjoittelusta, dynaamisesta täsmävenyttelystä kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelusta ja turvallisesta fasciakäsittelystä pallolla. Liikkeitä tehdään eri tasoissa, kuten seisoma-, konttaus- ja makuuasennossa.

**OSALLISTU VAIKKA  
KAIKILLE  
TUNNEILLE!**

Opettajana Irina Häyrinen

Ei ennakoilmoittautumista

Lisätietoja: 040 105 1158

**Keski-Karjalan**  
**KANSALAI SOPISTO**  
Koulutie 3, 82500 Kitee