

**ELOvanhempien hyvinvointiryhmän
kokoontumiskerrat ja sisällöt syksyllä
2014 ja keväällä 2015**

16.9. klo 19-20 Aloitusinfo ja Frisbeegolf
Ounasvaaralla

30.9. klo 19-20 Maastolenkki ja
venyttelyt pururadalla Syväsenvaarassa

26.10. klo 17-18 Ratsastus, Horse Hill

11.11. klo 19 Kehon koostumusmittaus

25.11. klo 18.30 Vesijuoksu, Ilkka

2.12. klo 19.30-20.15 Niskahartiajumppa
Kauppakeskus Ounas/ Mulisali

27.1. klo 19.30-20.15 Keppijumppa &
venyttely, Kauppakeskus Ounas/ Mulisali

17.2. klo 19.30-20.15 Tukilihasten
liikuttamista, Kauppakeskus Ounas/
Mulisali

17.3. klo 18-19 Keilaus, Santasport

7.4. klo 19-20 Liikutaan ulkona

28.4. klo 19-20 Liikutaan ulkona

**Osallistumismaksu jäsen 20e/ Ei-jäsen
70e.**

Lisätietoa ja ilmoittautumiset
liikuntakerroille 19.9.2014 mennessä
Riikalle 040 1976060 /
riikka@erityislastenomaiset.fi



ELOvanhempien hyvinvointiryhmä

Onko toiveenasi kevyt liikunta mukavassa ryhmässä, jossa ohjattua liikuntaa harrastetaan hyvällä mielellä? Oletko ehkä pitänyt liikunnasta taukoa tai herättelet uudelleen liikunnan harrastamista? ELOvanhempien hyvinvointiryhmässä kokeillaan tällä kaudella monipuolisesti eri liikuntalajeja ja tutustutaan niiden harrastamismahdollisuuksiin Rovaniemellä. Hyvinvointiryhmän motto on liikkumisen mielekkyys ja nautinnollisuus hyvässä seurassa! Liikkuminen ryhmässä tapahtuu oman arjen, tehon, tuntemuksen ja kokemuksen mukaan ja pyrkimyksenä on saada liikkuminen osaksi arkea! Tämän vuoksi hyvinvointiryhmä sopii niin liikunnan aloittelijoille, vähän liikkuville kuin liikuntaa pidempään harrastaneille. Hyvinvointiryhmän valtteina ovat vertaistuki ja yhteiset siltojen lenkit, jotka yhteistyössä kannustavat liikkumaan ja tukevat liikunnan harrastamista.

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Erityislasten Omaiset ELO ry.
Pohjolankatu 10 as 1, 96100 Rovaniemi
hallitus@erityislastenomaiset.fi
erityislastenomaiset.fi

