



## **Soveltavan liikunnan virikepäivä Turussa perjantaina 2.3.2012**

*Tervetuloa Soveltava Liikunta SoveLin Liikkeelle-virikepäivään!*

Nouda virikepäivästä ideoita yhdistyksesi liikuntatoiminnan monipuolistamiseen. Tule rohkeasti oppimaan ja ideoimaan yhdessä uutta tai tekemään vanhaa uudella tavalla!

**Sisältö** Tutustumme sovellettuihin liikuntamuotoihin, kuten zumba, pilates, senioritanssi, tuolijumppa, pukka, sulkapallo, kävely/istuma-sähly, lentopallo, sauvakävely, vesijumppa, vesitanssi ja vesijuoksu. Voit valita tuntitarjonnasta sinua eniten kiinnostavat/ tarpeidesi mukaiset tunnit. Koulutus on oiva verkostoitumispaikka paikallistason liikunnan toimijoille!

**Aika:** pe 2.3.2012 klo 9.30 – 17.00

**Paikka:** Impivaaran Uimahalli, Uimahallinpolku 4, Turku

**Kohderyhmä:** Kansanterveys-, vammais- ja eläkeläisjärjestöjen paikallisyhdistysten liikuntatoiminnasta kiinnostuneet

**Hinta:** Rajattomasti liikuntaa –hanke tarjoaa koulutuksen Turun seudun yhdistysten vapaaehtoistoimijoille

**Ruokailu:** Ruokailu on omakustanteinen Kahvila Otavassa. Ilmoita erityisruokavaliosi koulutukseen ilmoittautumisen yhteydessä.

**Ilmoittautumiset:** 17.2.2012 mennessä [koulutus@soveli.fi](mailto:koulutus@soveli.fi) tai puhelimitse 050 430 8251.

**Ilmoita ilmoittautuessasi tuntivalintasi (kääntöpuolella)**

---

Virikepäiväkoulutuksen toteuttavat yhteistyössä: **Rajattomasti liikuntaa -hanke**

**Kaarinan kaupunki**

**Liedon kunta**

**Maskun kunta**

**Paimion kaupunki**

**Raision kaupunki**

**Turun kaupunki**



SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY



## SoveLI Virikepäivä 2.3.2012 Turku

klo	JUMPAT	PELIT	KUNTOILU	VESILIIKUNTA	tarkempia tietoa tms.
9:30-10:15	YH	TEI	NEN	ALOITUS:	Päivän avaus <b>LIIKUNTASALISSA</b> , ohajuksen mitä, miksi, miten + alkulämmittely
10:30-11:30	Zumba®	Pukka	Sauvakävely		Zumba <b>LIIKUNTASALISSA</b> , Pukka <b>KOKOUSTILASSA</b>
11:45-12:45	Pilates	Sulkapallo	Sauvakävely	Vesijumppa klo 11.45-12.30	Pilates <b>KOKOUSTILASSA</b> , Sulkapallo <b>LIIKUNTASALISSA</b>
12:45-13.45	LOU	NAS	LOU	NAS	<b>Omakustanteinen lounas Kahvila Otavassa uimahallin aulassa</b>
13:45-14:15	YH	TEI	NEN	OSUUS	<b>LIIKUNTASALISSA</b> Yhdistysten liikuntatoiminnan tilannekatsaus Turun seudulla
14:30-15:30	Senioritanssi	Istuma/kävely-sähly	Sauvakävely	Vesitanssi 14:30-15:15	Senioritanssi <b>KOKOUSTILASSA</b> , sähly/ringette <b>LIIKUNTASALISSA</b>
15:45-16:45	Tuolijumppa	Pehmislentis (Fit volley)	Sauvakävely	Vesijuoksu 15:45-16:30	Tuolijumppa <b>KOKOUSTILASSA</b> , lentis <b>LIIKUNTASALISSA</b>
16:45-17:00	YH	TEI	NEN	LOPETUS	<b>Päivän päätös LIIKUNTASALISSA, loppuvenyttelyt, evästyket jatkoon</b>

Valitse tuntivalikoimasta tunnit, joille haluat osallistua. Ilmoita valintasi ilmoittautuessasi: [koulutus@soveli.fi](mailto:koulutus@soveli.fi) tai puhelimitse 050 430 82 51.

Lisätietoja saat projektipäällikkö Tinja Saarela p. 050 430 8251, [tinja.saarela@soveli.fi](mailto:tinja.saarela@soveli.fi)

Virikepäiväkoulutuksen toteuttavat yhteistyössä: **Rajattomasti liikuntaa -hanke**

Kaarinan kaupunki

Liedon kunta

Maskun kunta

Paimion kaupunki

Raision kaupunki

Turun kaupunki



SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY