

Isompien temppekoulu 4-6-luokkalaisille ma 6.3. klo 14-16.30

Street workout on kehonpainoharjoittelua, joka on saanut vaikutteita mm. telinevoimistelusta ja parkourista. Lajiin kuuluu olennaisesti mukautuminen ja luovuus. Liikkeistä on loputtomasti erilaisia variaatioita ja niitä voi tehdä mitä erilaisimmissa paikoissa - vain mielikuvitus on rajana. Mukaan joustavat vaatteet, juomapullo ja pieni välipala.

Kesto 2,5 tuntia ja pieni evästauko pidetään välillä.

Hinta: 10 €/hlö

Paikka: Kajaanihalli, telinevoimistelutila, Ratakatu 2

Yläkoululaisille crossailua ti 7.3. klo 14-15.30

Tunnilla kehitetään tasaisesti eri fyysisiä ominaisuuksia, kuten lihasvoimaa, kestävyyttä, nopeutta ja liikkuvuutta. Tunti koostuu lämmittelystä, tekniikkaosuudesta, sykettä nostattavasta harjoitteesta, loppuverryttelystä ja venyttelystä. Tunnilla teemme suurimmaksi osaksi omankehonpainolla tehtäviä liikkeitä ja tarvittaessa käytämme myös välineitä. Hiki on tunnilla taattu! Mukaan joustavat vaatteet ja juomapullo.

Kesto 1,5 tuntia.

Hinta: 8 €/hlö

Paikka: Kajaanihalli, telinevoimistelutila, Ratakatu 2

”Lapsuuden leikit” -iltapäivä alakouluikäisille ke 8.3. klo 14-16.30

Iltapäivän aikana pääset leikkimään ja pelailemaan sekä nauttimaan ulkoilmasta. Leikimme vanhoja sekä uusia pihaleikkejä, kuten tervapataa, kirkonrottaa, viimeinenpari uunista ulos, kymmenen tikkua laudalla sekä monia muita. Päälle säänmukaiset ulkovaatteet, juomapullo ja pieni välipala.

Kesto 2,5 tuntia ja pieni evästauko pidetään välillä.

Hinta: 10 €/hlö

Paikka: kokoontuminen Aalto kansalaisopiston pihalle, Sissikuja 3

Temppekoulu 1-3-luokkalaisille to 9.3. klo 14-16.30

Temppekoulussa opetellaan voimistelun alkeita mm. kuperkeikkaa, kärrynpyörää, päälläseisontaa, käsilläseisontaa, vaakaa ja monia muita liikkeitä oman taitotason mukaan. Taitoja opetellaan erilaisten harjoitusten, leikkien ja pelien avulla. Tunnilla käytetään apuna myös erilaisia välineitä. Mukaan joustavat vaatteet ja juomapullo sekä pieni välipala.

Kesto 2,5 tuntia ja pieni evästauko pidetään välillä.

Hinta: 10 €/hlö

Paikka: Kajaanihalli, telinevoimistelutila, Ratakatu 2

Ilmoittautuminen kaikille kursseille viimeistään 2.3.2017: www.kainuunaalto.fi > Aalto kansalaisopisto > Lasten ja nuorten kurssit tai soittamalla p. 040 1488 590 (arkisin klo 9-15).