

Kaukametsän opiston

HYVÄNTEKEVÄISYYPASSI

Hyväntekeväisyyspassi sisältää 5 kokeilukertaa Kaukametsän opiston liikuntakursseille.

Passin hinta on 25 euroa ja se on voimassa 2023 kevätlukukauden loppuun.

Tutustumiskerroille ei tarvitse ilmoittautua.

Passin tuotot käytetään lyhentämättömänä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kainuun piirin perheliikuntaan.

Passi on voimassa 24.10.2022 alkaen seuraavilla Kaukametsän opiston kursseilla:

- 810001 Baila al ritmo con Marja ke 17:00- 18:00 Kajaanin Lyseo, pieni liikuntasali
- 810002 Baila al ritmo con Soraida ti 16:30-17:30 Keskuskoulu
- 810003 Kirkkoahon Lavis ke 16:45-17:45 Kirkkoahon koulu
- 810005 Lavis ti 17:45-18:45 Keskuskoulu
- 811004 Seniorijooga to 16:00 - 17:00 Entisen Hauholan koulun liikuntasali
- 811005 Paltaniemen jooga to 13:30-15:00 Paltaniemen koulu
- 811006 Kirkkoahon jooga ke 19:15-20:15 Kirkkoahon koulu
- 811007 Voimajooga ti 17:00-18:30 Seminaarin koulu
- 811008 Aktiivinen liikkuvuus & yin-jooga ke 18:10-19:40 Kajaanin Lyseo, pieni liikuntasali
- 811011 Äijäjooga A ma 18:30-20:00 Seminaarin koulu
- 812303 Kunto- ja välinejumppa, syksy ke 16:15-17:45 Seminaarin koulu
- 812305 Niska-hartia-selkä-jumppa to 13:15-14:15 Leihu-sali
- 812306 Keskivartalojumppa ti 16:30-17:15 Seminaarin päiväkodin juhlasali
- 812311 Keskivartalotreeni ja venyttely ti 19:00-20:00 Keskuskoulu
- 812313 Tanssillinen treeni ma 16:30-17:30 Seminaarin päiväkodin juhlasali
- 812315 Soikkarin jumppa ma 15:00-16:00 Soidinsuon koulun liikuntasali
- 812316 Lehtovaaran jumppa ke 18:30-20:00 Lehtovaaran erätaalo
- 812318 Kuluntalahden liikuntakurssi ti 14:15-15:30 Kuluntalahden koulu
- 812319 Tanssillista jumppaa Otanmäessä, syksy ma 16:45-17:45 Otanmäen urheilutalo
- 812320 Paltaniemen tehotreeni ma 17:15-18:45 Paltaniemen koulu
- 812321 Mainuan kuntojumppa ma 18:15-19:15 Mainuan koulu
- 812323 Treeniryhmä äijät to 17:30-18:30 Huuhkajavaaran päiväkot
- 812324 Miesten treeniä reippaasti to 18:00-19:30 Seminaarin koulu
- 812325 Akrobatian alkeita aikuisille ke 16:45-17:45 Kajaanihalli
- 812327 Kahvakuula ti 16:00-16:45 Seminaarin koulu
- 812330 Lihaskuntoa ja liikkuvuutta to 11:15-12:15 Judosali
- 812335 Joogasta hikijumppaan ma 10:00 - 11:00 Leihu-sali
- 812336 Kuntonyrkkeily aloittelijoille 2 ti 16:20-17:20 keskuskoulu Martin-sali
- 812501 Paltaniemen kehonhuolto ti 15:00-15:45 Paltaniemen koulu
- 812503 Kehonhuolto, syksy to 13:05-13:50 Kajaanihalli
- 812504 Hyvinvointia venyttelystä ti 18:45-20:15 Seminaarin koulu
- 812505 Venyttelytunti ma 12:20-13:20 Leihu-sali
- 812506 Tasapainoa ja liikkuvuutta to 14:30-15:15 Leihu-sali

Hybridikursseille voi osallistua hyväntekeväisyyspassilla vain paikan päällä:

- 812512 Kehonhuolto to 16:30-17:15 Huuhkajavaaran päiväkot
- 812513 Asahi ke 17:45-18:45 Honkkari
- 812519 Asahi, kevät ma 13:45-14:30 Leihu-sali
- 812514 FasciaMethod ti 17:30-18:30 Seminaarin päiväkodin juhlasali
- 812340 Hikijumppa to 16:15-17:00 Keskuskoulu Martin-sali
- 812342 Vireitä vuosia to 9:15-10:45 Leihu-sali
- 812343 HIIT- High Intensity Interval Training ma 16:30-17:15 Huuhkajavaaran päiväkot
- 812344 Elinvoimajumppa, kevät pe 11:00-12:30 Leihu-sali
- 811020 Slow flow-jooga, kevät pe 12:45-14:00 Leihu-sali
- 811014 Flow-jooga to 17:15-18:45 Keskuskoulu Martin-sali
- 811017 Perjantaiaamun jooga pe 7:40-9:10 Leihu-sali

Voit ostaa passin ja tutustua kursseihin osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/kaukametsa tai opiston toimistosta käteisellä ma - ke klo 9 - 15.

kaukametsa.opisto@kajaani.fi / p. 044 7100 214