



# Ylä-Savon Moottorikerho ry

Savonian liikuntasali (Haukisaarentie 2) ke 17.11. klo 18-20.  
Seurakoulutus teemana Monipuolisuus. Maksuton.

## LAPSET, NUORET JA VANHEMMAT KLO 18-20

- 1) **Tietoisku:** Tunnista monipuolisuuden merkitys ja kuinka vanhempana voit kerryttää lapsesi liikunnallista monipuolisuutta.
- 2) **Monipuolisuusanalyysin** liikuntatehtävät ja tehtävien tekeminen ohjatusti. Saat tuloksistasi yksilöllisen analyysin!



## ILLASTA...

- Tietoa, ajatusten vaihtoa ja ajateltavaa
- Treeni liikuntatehtävien parissa - liikuntavaatetus, sisäkengät ja juomapullo mukaan
- Vinkkejä yhteiseen liikkumiseen

## KOULUTTAJAT

**Pasi Pitkänen, KM, LitM, VAT**  
**ja Mikko Perttinä, LitM**



**FITNESS  
DECATHLON**

Lisätiedot: 050 322 3971/  
niina.markkanen@pohjois-  
savonliikunta.fi

