

Kaarinan Kulkijat liikutaan yhdessä



Kaarinan Kulkijat ry:n jäsentiedote 3/2014

Kevät saapuu kohisten ja kaikki talviuinailevatkin ovat päässeet mukaan liikunnan riemuihin. Kaarinan Kulkijoiden kevään sauvakävelyt on aloitettu ja keilausta harrastetaan tiistaisin vielä huhtikuun loppuun. Tule mukaan nauttimaan liikunnasta mukavassa seurassa. Sauvakävelyt torstaisin Kaarinan Keskusurheilukentän parkkialueelta klo 18:00. Keilaukset Kupittaaan keilahallilla tiistaisin klo 19:30-20:30.



Tiedustelut ja keilauksen varaukset Pirjolta puh. 050 5356 122.

Kaarinan Kulkijat järjestää tanssin kokeilupäivän jäsenilleen

Ammattiohjaajat opastavat kävelyhumpun ja foksen alkeisiin.

perjantaina 25.4.2014 klo. 17-19. Vaparin discotilassa.

Kyynäräkatu 3 KAARINA **Hinta 5 € henkilö.**

Aikaisempaa tanssitaitoa ei tarvita, askeltakaan.

Tule tutustumaan tanssin alkeisiin! Ota kaverit mukaan!

Kokeilutilaisuuteen voit tulla sellaisena kuin olet. Iloinen mieli ja halu oppia uutta takaavat että onnistut.

Voit tulla yksin, kaksin, sillä ohjaajat käyttävät opetuksessa JATKUVAA parinvaihtoa. Tervetuloa mukaan! Kaikki pääsevät tanssimaan!

Harjoitellaan perusaskeleita . Ota mukaan rennot ja joustavat vaatteet sekä kengät, jotka eivät jätä jälkiä lattiaan. Kannattaa välttää korkokenkiä, niin jalkasi kiittävät myöhemmin. Ota mukaan myös vesipullo ja pilke silmäkulmaan.

Tanssi on oiva keino saavuttaa viikon liikunta-annos. Tanssi parantaa kestävyyttä ja lihasvoimaa. Se kehittää notkeutta, koordinaatiota ja reaktiokykyä. Tanssi toimii hyvänä rentouttajana, kun pää tyhjenee kaikesta muusta.

Ilmoitathan tulostasi Pirjolle puh. 050 5356 122 tai kaarinan.kulkijat@gmail.com



Vapaaehtoisen pelastuspalvelun VAPEPA:n koulutuspäiviin voi vielä ilmoittautua 13.4. asti. Ilmoittaudu mukaan, mikäli kiinnostuit vapaaehtoistoiminnasta hyvän asian puolesta. Ilmoittautumiset Esko Myöhäselle puh. 0400 591 601 tai esko.myohanen@kolumbus.fi Koulutuspaikka on Loukineaisten koulu Lieto ja koulutuspäivät to 24.4., ma 5.5., to 15.5., ti 27.5.



Liikunnallista kesän odotusta!