



LIITTOON

HANKE 2020-2022

**YKSILÖOHJAUS
KUNTOSALI
KOTITREENI
SULKAPALLO
UINTI
RYHMÄLIIKUNTA
SINÄ VALITSET!**



Liikkuen osallisuutta ja aktiivisuutta

YKSILÖOHJAUSTA

- Tukea liikkumisen aloittamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
- Henkilökohtaista neuvontaa esim. kuntosalilla. Voit ottaa myös kaverin mukaan tai tulla pienellä porukalla
- Yksilöllisiä treeniohjelmia tarpeen mukaan

LAJIKOKEILUJA, ESIMERKIKSI:

- Maastopyöräily
- Itsepuolustuslajit
- Kehonhuolto
- Kuntosali
- Tanssi
- Padel ja muut pallopelit
- Ehdota omaa suosikkiasi!

MITÄ?

Maksuttomia matalan kynnyksen aktiviteetteja 15-29 -vuotiaille nuorille.

MISSÄ?

Joensuun, Liperin, Polvijärven, Outokummun ja Kontiolahden alueella.

MITEN?

Ota yhteyttä ja sovi tapaaminen yksilöohjaajan kanssa.



Yksilöohjaaja

Helinä Väisänen

050 350 1543

helina.vaisanen@pokali.fi



Yksilöohjaaja

Sauli Kettunen

050 383 2191

sauli.kettunen@pokali.fi

LIITTOON -hankkeen toiminta on **maksutonta ja täysin vapaaehtoista**. Otahan yhteyttä ja laita viestiä vaikka WhatsApissa, sähköpostitse tai soitele!