



LIITTOON

HANKE 2020-2022

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



J•ENSUU



**Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020**

**POLVI
JÄRVI**



KONTIOLAHTI

Liikkuen osallisuutta ja aktiivisuutta

YKSILÖOHJAUSTA

- Tukea liikkumisen aloittamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
- Henkilökohtaista neuvontaa esim. kuntosalilla. Voitottaa 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

Arto Ilvonen

050 524 7858

arto.ilvonen@pokali.fi

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