

Kesän kurssit



Joensuun seudun kansalaisopisto

Polvijärvi
Liikunta ja tanssi

83590024

Ulkotreeni

Maanantaisin klo 18.00–19.00
6.5.–10.6.2024
Polvijärven lähiliikuntapaikka, areena, Polvijärventie 6
Hinta 25 €

Tehokas koko kehon lihasvoimaa harjoittava tunti, kehon painoa ja välineitä monipuolisesti hyödyntäen. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Kokoontuu sadesäällä sisällä A-talon salissa.

87090024

Koko kehon kesähuolto Sotkuma

Tiistaisin klo 18.50–19.50
7.5.–11.6.2024
Sotkuman koulu, liikuntasali, Käsämäntie 6a
Hinta 25 €

Toiminnallista liikkuvuutta ja kehonhallintaa lempeästi koko keholle. Tunti koostuu dynaamisista liikeratoja avaavista liikkuvuusharjoitteista sekä liikehallintaa ja lihastasapainoa edistävästä harjoitteista. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Ota oma alusta mukaan.

83590124

Kesätreeni, Kinahmo

Keskiviikkoisin klo 18.00–19.00
8.5.–12.6.2024
Kinahmon vanha koulu, Lavalammentie 2
Hinta 25 €

Tehokas koko kehon lihasvoimaa harjoittava tunti, kehon painoa ja välineitä monipuolisesti hyödyntäen. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Ota oma alusta mukaan. Voi kokoontua sovitusti ulkona.

88090024

Lempeä jooga Sotkuma

Torstaisin klo 18.30–20.00
16.5.–13.6.2024
Sotkuman koulu, liikuntasali, Käsämäntie 6a
Hinta 31 €

Lempeä jooga on kehoa elvyttävä ja mieltä rauhoittava, levollinen joogahetki. Tunnilla keskitytään hengityksen ja liikkeen rentouteen sekä kehon liikkuvuuteen helppojen harjoitteiden myötä. Tunnilla voidaan myös hyödyntää äänimaljoja rentoutuksen tueksi. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Ota mukaan oma alusta, pieni tyyny ja viltti.

 uusi.opistopalvelut.fi/joensuu

Kesän kurssit



Joensuun seudun kansalaisopisto

Polvijärvi
Liikunta ja tanssi

83590024

Ulkotreeni

Maanantaisin klo 18.00–19.00
6.5.–10.6.2024
Polvijärven lähiliikuntapaikka, areena, Polvijärventie 6
Hinta 25 €

Tehokas koko kehon lihasvoimaa harjoittava tunti, kehon painoa ja välineitä monipuolisesti hyödyntäen. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Kokoontuu sadesäällä sisällä A-talon salissa.

87090024

Koko kehon kesähuolto Sotkuma

Tiistaisin klo 18.50–19.50
7.5.–11.6.2024
Sotkuman koulu, liikuntasali, Käsämäntie 6a
Hinta 25 €

Toiminnallista liikkuvuutta ja kehonhallintaa lempeästi koko keholle. Tunti koostuu dynaamisista liikeratoja avaavista liikkuvuusharjoitteista sekä liikehallintaa ja lihastasapainoa edistävästä harjoitteista. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Ota oma alusta mukaan.

83590124

Kesätreeni, Kinahmo

Keskiviikkoisin klo 18.00–19.00
8.5.–12.6.2024
Kinahmon vanha koulu, Lavalammentie 2
Hinta 25 €

Tehokas koko kehon lihasvoimaa harjoittava tunti, kehon painoa ja välineitä monipuolisesti hyödyntäen. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Ota oma alusta mukaan. Voi kokoontua sovitusti ulkona.

88090024

Lempeä jooga Sotkuma

Torstaisin klo 18.30–20.00
16.5.–13.6.2024
Sotkuman koulu, liikuntasali, Käsämäntie 6a
Hinta 31 €

Lempeä jooga on kehoa elvyttävä ja mieltä rauhoittava, levollinen joogahetki. Tunnilla keskitytään hengityksen ja liikkeen rentouteen sekä kehon liikkuvuuteen helppojen harjoitteiden myötä. Tunnilla voidaan myös hyödyntää äänimaljoja rentoutuksen tueksi. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle. Ota mukaan oma alusta, pieni tyyny ja viltti.

 uusi.opistopalvelut.fi/joensuu

89810024

Koko kehon kesähuolto Tallenne 7 vrk

Perjantaisin klo 7.30–8.30
3.5.–7.6.2024
Verkkoympäristö, Zoom
Hinta 25 €

Toiminnallista liikkuvuutta ja kehonhallintaa lempeästi koko keholle. Tunti koostuu dynaamisista liikeratoja avaavista liikkuvuusharjoitteista sekä liikehallintaa ja lihastasapainoa edistävästä harjoitteista. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle.

89810124

Kesätreeni Tallenne 7 vrk

Maanantaisin klo 15.00–16.00
6.5.–10.6.2024
Verkkoympäristö, Zoom
Hinta 25 €

Monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä, joka harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Kokoonnumiskertojen sisällöistä ja käytettävistä välineistä sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle.

89810224

Lempeä jooga Tallenne 7vrk

Keskiviikkoisin klo 15.00–16.30
8.5.–12.6.2024
Verkkoympäristö, Zoom
Hinta 37 €

Lempeä jooga on kehoa elvyttävä ja mieltä rauhoittava, levollinen joogahetki. Tunnilla keskitytään hengityksen ja liikkeen rentouteen sekä kehon liikkuvuuteen helppojen harjoitteiden myötä. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle.

89810324

Kesä Qigong

Torstaisin klo 18.00–19.00
2.5.–13.6.2024
Verkkoympäristö, Zoom
Hinta 25 €

Qigongin kesäkurssilla tutustutaan taolaisiin liikkeisiin, joiden pohjana on luonnon elementit. Lisäksi tutustutaan ääniharjoitteisiin, joissa äänen avulla rauhoitetaan kehoa ja mieltä. Qigongin perustana on hidas liike, hengitys sekä mielen yhdistäminen liikkeeseen. Tunnilla tehdään Qigongille tyypillisiä liike-, hengitys- ja meditaatioharjoitteita. Liikkeet tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen, joten kurssi sopii kaikille iästä ja fyysisestä kunnosta riippumatta.

89870024

Kesän pilates flow Tallenne 7vrk

Keskiviikkoisin klo 11.00–12.00
8.5.–12.6.2024
Verkkoympäristö, Zoom
Hinta 25 €

Lempeän virtaavalla tunnilla liikutaan oman hengityksen rytmittämänä harjoituksesta toiseen. Pilates harjoittelun tavoitteena on kehittää optimaalista ryhtiä vahvistamalla keskivartaloa, opettamalla fysiologisesti oikeita liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Et tarvitse aiempaa kokemusta pilateksesta. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle.



**Viikon
paras
päivä!**

**Joensuun seudun
kansalaisopisto**

J • ENSUU

89810024

Koko kehon kesähuolto Tallenne 7 vrk

Perjantaisin klo 7.30–8.30
3.5.–7.6.2024
Verkkoympäristö, Zoom
Hinta 25 €

Toiminnallista liikkuvuutta ja kehonhallintaa lempeästi koko keholle. Tunti koostuu dynaamisista liikeratoja avaavista liikkuvuusharjoitteista sekä liikehallintaa ja lihastasapainoa edistävästä harjoitteista. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle.

89810124

Kesätreeni Tallenne 7 vrk

Maanantaisin klo 15.00–16.00
6.5.–10.6.2024
Verkkoympäristö, Zoom
Hinta 25 €

Monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä, joka harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Kokoonnumiskertojen sisällöistä ja käytettävistä välineistä sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle.

89810224

Lempeä jooga Tallenne 7vrk

Keskiviikkoisin klo 15.00–16.30
8.5.–12.6.2024
Verkkoympäristö, Zoom
Hinta 37 €

Lempeä jooga on kehoa elvyttävä ja mieltä rauhoittava, levollinen joogahetki. Tunnilla keskitytään hengityksen ja liikkeen rentouteen sekä kehon liikkuvuuteen helppojen harjoitteiden myötä. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle.

89810324

Kesä Qigong

Torstaisin klo 18.00–19.00
2.5.–13.6.2024
Verkkoympäristö, Zoom
Hinta 25 €

Qigongin kesäkurssilla tutustutaan taolaisiin liikkeisiin, joiden pohjana on luonnon elementit. Lisäksi tutustutaan ääniharjoitteisiin, joissa äänen avulla rauhoitetaan kehoa ja mieltä. Qigongin perustana on hidas liike, hengitys sekä mielen yhdistäminen liikkeeseen. Tunnilla tehdään Qigongille tyypillisiä liike-, hengitys- ja meditaatioharjoitteita. Liikkeet tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen, joten kurssi sopii kaikille iästä ja fyysisestä kunnosta riippumatta.

89870024

Kesän pilates flow Tallenne 7vrk

Keskiviikkoisin klo 11.00–12.00
8.5.–12.6.2024
Verkkoympäristö, Zoom
Hinta 25 €

Lempeän virtaavalla tunnilla liikutaan oman hengityksen rytmittämänä harjoituksesta toiseen. Pilates harjoittelun tavoitteena on kehittää optimaalista ryhtiä vahvistamalla keskivartaloa, opettamalla fysiologisesti oikeita liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Et tarvitse aiempaa kokemusta pilateksesta. Sopii niin aloittavalle kuin jo harrastaneelle.



**Viikon
paras
päivä!**

**Joensuun seudun
kansalaisopisto**

J • ENSUU