

Seinäjoen Kansalaisopisto liikuttaa yhdessä SeAMK fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa

12.2.-14.2.2024 **Avoimet liikuntatuokiot sopivat kaiken ikäisille ja kuntoisille!**

Maanantai 12.2.

klo 10-12 ja 13-16

Aikuisten ALPHA-FIT terveystestit ajanvarauksella: SeAMK Kampustalo D-siipi: D1079

klo 16-16.20

Happihyppely: Ohjattu ulkoliikuntatuokio Kansalaisopiston sisäpihalla

klo 16.30-17.30

Liikunta- ja hyvinvointiluento ja Seinäjoen kansalaisopisto liikuttaa! – teemapäivien avaus Tammi-kahvilassa

Tiistai 13.2.

klo 8.00-18.00 välillä

Aikuisten ALPHA-FIT terveystestit ajanvarauksella: SeAMK Kampustalo D-siipi: D1079

klo 12.00-16.00

Hyvinvointineuvonta ja tietoisuus: Kansalaisopiston Tammi-kahvilassa

klo 12.00-13.00

Sauvakävelyä sopivaan tahtiin: Kokoontuminen Kansalaisopiston pääovilla.

klo 14.00-15.00

Kuntopallojumppa: SeAMK Kampustalo B0015 - tavataan Kampustalon aulassa

klo 14.30-15.30

Sauvakävelyä sopivaan tahtiin: Kokoontuminen Kansalaisopiston pääovilla

Keskiviikko 14.2.

klo 8.00-18.00 välillä

Aikuisten ALPHA-FIT terveystestit ajanvarauksella: SeAMK Kampustalo D-siipi: D1079

klo 10.30-11.00

Ulkoliikunnan ilo: Kokoontuminen Kansalaisopiston pääovilla

klo 11.00-11.30

Ulkoliikunnan ilo: Kokoontuminen Kansalaisopiston pääovilla

klo 11.30-12.00

Ulkoliikunnan ilo: Kokoontuminen Kansalaisopiston pääovilla

klo 10.30-11.00

Hyvinvointineuvontaa ja tietoisuus: Tammi-kahvilassa

klo 11.00-11.30

Kehonhuolto: SeAMK Kampustalo D-siipi: D1065

Aikuisten ALPHA-FIT terveystestit ajanvarauksella. (60min ajat)
SeAMK Kampustalon D-siivessä: D1079. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Marika Kääriäinen**
0408300393
marika.kaariainen@seamk.fi

SeAMK
WELLBEING LABS



Kansalaisopisto / Tammi-kahvila (Kalevankatu 33), SeAMK Kampustalo (Kalevankatu 35).