



SALIVUOROT

perjantaisin
Koulumestarin koulu
(Muuralanpiha 3, Espoo)

parillisina viikkoina
9.9. - 23.9. - 7.10. - 21.10. - 4.11. - 18.11. - 2.12.

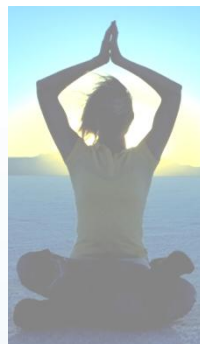
Klo 18.00-19.00 ETNOBIK® - Kaiken Maailman Tuolitanssia

Etnofitneksen ammattitaitoinen ohjaaja vie etnisen tanssin maailmaan. Tärkeintä tunneilla on hauskuus, kurkistus vieraisiin kulttuureihin sekä yhdessä liikkumisen ilo. Tunneille osallistuminen ei edellytä aikaisempaa tanssikokemusta, mukaan voi hypätä koska vaan. Hauskaa ja tehokasta tanssia voi tehdä tuolilla, pyörätuolilla tai seisten omien fiilisten ja kykyjen mukaan.

Joka perjantai

Klo 19.00-19.30 Boccia

Boccia on tarkkuuspallopelejä, joka muistuttaa läheisesti petanquetta. Sisäkentillä bocciaa pelataan nahkapalloilla tai pehmeillä muovipalloilla. Pelin ideana on saada omat tai oman joukkueen pallot lähemmäksi maalipalloa kuin vastustajan tai vastajoukkueen pallot. Joukkueeseen kuuluu 3 pelaajaa. Boccia sopii kaikille ikään, vammaan tai sukupuoleen katsomatta.



parittomina viikkoina 2.9. - 16.9. - 30.9. - 14.10. - 28.10.
- 11.11. - 25.11. - 9.12.

Klo 18.00-18.45 Asahi

Asahi on Suomessa kehitetty laji, jossa on vaikutteita itämaisista lajeista kuten qigong (chikung) sekä jooga. Asahi on kehitelty vaikuttamaan mm. selän ja niska/hartiaseudun kipuihin, tasapainon kehittämiseen sekä stressin synnyttämien psykosomaattisten oireiden lievittämiseen ja ennaltaehkäisyyn. Liikkeet ovat pehmeitä, rauhallisia ja ne tehdään hengityksen tahdissa.



Osallistumismaksu Etnobik TAI Asahi 25€/laji/syyskausi, molemmat 40€/syyskausi. Boccia maksuton.

Tunnit ovat avoimia kaikille (ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen). Tule ja tuo ystäväsikin – hyvä fiilis on taattu ☺

Ilmoittautumiset ja lisätiedot sähköpostitse sanna.leppajoki@espinry.fi
tai puhelimitse Marke Vedenpää puh.041-548 0638

www.espinry.fi