

OAJ Pohjanmaan jäsenyhdistyksille ja edelleen tiedotettavaksi jäsenistölle

## LIKETTÄ KEHOLLE 2019

OAJ Pohjanmaa ja TJS-opintokeskus kutsuvat opettajia ja varhaiskasvattajia Kuortaneen Urheiluopistoon liikunnalliseen virkistyspäivään. Mukaan mahtuu 50 osanottajaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Etusija heillä, jotka eivät aiemmin ole vastaaville päiville osallistuneet.

**Aika ja paikka** La 30.3.2019 alkaen klo 10 Kuortaneen Urheiluopistolla osoitteessa Opistotie 1, 63100 Kuortane. Mahdollisuus majoitukseen pe-la (varattu 7 x 2 hh) tai la-su majoitukseen (16x 2 hh) **omakustannushintaan** 55-61e/hlö/2hh. Kertokaa majoittumishalukkuus ilmoittautumiseen yhteydessä!

Tilaisuus on avoin kaikille opettajaryhmille; varhaiskasvatuksenopettajista yliopistolehtoreihin.

**Kaikki liikuntaosuudet ovat ohjattuja.(HUOM! osanottajarajat). Jokainen valitsee alla olevista vaihtoehdoista 1. ja lisäksi varalle 2. vaihtoehto.**

Ohjelma lauantai 30.3.

9.45	Saapuminen / Vaatteiden vaihto /Liikuntatilojen yhteydessä pukutilat
10.00 – 10.45	Viitepelit (max. 20) * Kenttä 2, Kuortanehalli Body Weight training (max. 30) * Kenttä 3, Kuortanehalli Spinning (max. 15) * Spinningsali, Uimahalli <b>Valitse 1. 2.</b>
11.00 – 11.45	Bouncerball (max. 15) * Kenttä 2, Kuortanehalli KuortaneFit (max. 30) * Kenttä 3, Kuortanehalli Highroller (max. 20) * Voimistelusalit, Liikuntahotelli 3. kerros <b>Valitse 1. 2.</b>
	Lounas, noutopöytä * Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1. kerros
13.00 – 13.45	OAJ-info Tuula Ala-Lantela (hoidetaan matkalaskut tässä)* Luentosalit 1+2, Liikuntahotelli 2. kerros
14.00 – 14.45	Pickleball (max. 24) * Kentät 1+2, Kuortanehalli Core (max. 50) * Pallohalli <b>Valitse 1. 2.</b>
15.00 – 15.45	Jousiammunta (max. 16) * Ampumatila, Kuortanehalli Fastscoop (max. 15) * Kenttä 1, Kuortanehalli Venyttelyt (max. 40) * Pallohalli <b>Valitse 1. 2.</b>

Peseytminen / Vaatteiden vaihto \* Liikuntatilojen yhteydessä olevat pukuhuoneet

16.30 alk.

Päivällinen, noutopöytä \* Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1. kerros

Kurssi on ilmainen ohjelmiseen. Alueyhdistys maksaa osanottajien tarjoilukulut sekä 100 km:n ylittävien kilometrien osalta matkakorvauksia, jos autossa matkaa vähintään kaksi henkilöä. Majoituskulut kukin maksaa paikan päällä vastaanottoon. Ilmoittautumiset **21.2.2019 mennessä** oheisella linkillä, joka aukeaa 1.2.2018. Kurssivahvistukset lähetämme viikolla 11.

<https://my.surveypal.com/Liiketta-keholle-k2019>

Kurssivahvistukseen liitetään osanottajan nimitieto, sähköpostiosoite, aktiviteetit ja majoittuminen. Jos jollakin on jotakin näitä julkistettavia tietoja vastaan ole yhteydessä aluetoimistoon [niina.suokas\(at\)oajpohjanmaa.fi](mailto:niina.suokas(at)oajpohjanmaa.fi) viimeistään 21.2.2019.

Tervetuloa virkistäytymään! OAJ Pohjanmaa/Risto Haverinen/liikuntavastaava

