

opetapahtumat

Energia- ja hyvinvointipäivä

Lauantaina 24.9.2016 klo 10–14

Helsinki, Akavatalo (Rautatieläisenkatu 6)

Energisoidu syömällä oikein! Superluennoitsijat **Jutta Gustavberg** ja Elixian personal trainer **Riku Torkkeli** kertovat oikean ateriakokonaisuuksien ja säännöllisen syömisen merkityksistä painonhallinnassa ja kokonaishyvinvoinnissa. Lisäksi tutustut Koululiikuntaliiton opettajaliikuntapahtumiin mm. Opehuoneen Juoksuklubiin. Tarjolla kevyttä purtavaa, tutustumustuotteita, palkintoja jne.

Kohderyhmä: OAJ Pääkaupunkiseudun ja Uusimaan jäsenet.

Osallistumismaksu: 15 € / hlö, jäsen ja 25 € / hlö, ei jäsen.

Ilmoittautuminen: OAJ Pääkaupunkiseudun ilmoittautumisjärjestelmän kautta pe 9.9.2016 mennessä tai niin kauan kuin paikkoja riittää: <http://oajpaakaupunkiseutu.fi/tapahtumat-kauppa>

Ennakkotapahtumat Energia- ja hyvinvointipäivään:

Elixian toimipisteissä pääkaupunkiseudulla (Itäkeskus, Jumbo, Sello, Salmisaari). Käy tutustumassa ilmaiseksi seuraavina ajankohtina:

Ennakkotapahtumapaikat ja -ajat (klo 12–15):

- 27.8. Elixia Itis & Elixia Megahertsi
- 28.8. Elixia Tikkurila & Elixia Flamingo
- 3.9. Elixia Alexium & Elixia Citycenter
- 4.9. Elixia Eliel & Elixia Kamppi
- 10.9. Elixia Salmisaari & Elixia Länsiväylä
- 11.9. Elixia Sello & Elixia Leppävaara
- 17.9. Elixia Tali
- 18.9. Elixia Pitäjänmäki

Ohjelma ennakkotapahtumapäivinä klo 12–15:

- Kehonkoostumus- ja puristusvoimamittaus klo 12–15
- Energialuento
- Ryhmäliikuntatunti
- PT neuvontaa kuntosalin puolella klo 12–15
- Erikoistarjouksia jäsenyyksistä ja PT paketeista



Opettajien hyvinvointiviikonloppu Vierumäellä 1.–2.10.2016

Nyt kaikki OAJ:n jäsenet (ja perheenjäsenet) liikkeelle hyvinvointi-teemalla. Viikonlopun aikana saat tärkeää tietoa hyvinvoinnista, pääset kokeilemaan ohjatusti eri liikuntamuotoja sekä nauttimaan hyvästä ruuasta ja livemusiikista hyvässä seurassa!

Hyvinvointiviikonlopun ohjelma:

Lauantaina 1.10.

- 8.30–9.45 Ilmoittautuminen urheiluhallilla
- 9.00–11.00 Inbody-mittauksia (kehonkoostumusanalyysi)
- 10.00–11.00 Urheiluhalli: valinnan mukaan Dance mix, Juoksutekniik-

kaharjoittelu, TRX-harjoittelu tai luontopolkukisailu

- 11.30–12.30 Salaattibuffet
- 12.50–14.00 FightBack-hyväntekeväisyysjuoksu, Urheilukenttä startti klo 13.00
- 15.00–16.00 Urheiluhalli: valinnan mukaan Chiball, metsäjooga, Power sliding tai Vierumäkipelit
- 16.00–18.00 Urheiluhalli: valinnan mukaan Frisbee golf tai venyttely
- 20.00–1.00 Oktoberfest a'la Vierumäki – Buffet illallinen, Vierumäki Areena. *Professori Bluffo Band*, **Arttu Wiskari, Paula Koivuniemi**
- Vierumäki majoitus

Sunnuntaina 2.10.

- 8.00–10.00 Aamupala majoittuville ja omatoimista liikuntaa
- 10.00–11.30 Inbody-palaute ja kaikille yhteinen hyvinvointiluento
- 11.00–13.00 Lounas ja kotimatka

Osallistumismaksu:

- **199€** sisältää koko ohjelman, ruokailut, majoituksen kahden hengen huoneessa sekä käteväen vyölaukun. Single-majoituslisä 35 €.
- **129 €** kuten yllä, ilman majoitusta, aamupalaa ja sunnuntain lounasta.

Ilmoittautuminen: 1.9.2016 mennessä.

Lisätietoja: www.kll.fi ja jani.kangasniemi@kll.fi