

Liikkuen osallisuutta ja aktiivisuutta

YKSILÖOHJAUSTA

- Tukea liikkumisen aloittamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
- Henkilökohtaista neuvontaa esim. kuntosalilla. Voit ottaa myös kaverin mukaan tai tulla pienellä porukalla
- Yksilöllisiä treeniohjelmia tarpeen mukaan

LAJIKOKEILUJA, ESIMERKIKSI:

- Maastopyöräily
- Itsepuolustuslajit
- Kehonhuolto
- Kuntosali
- Tanssi
- Padel ja muut pallopelit
- Ehdota omaa suosikkiasi!

MITÄ?

Maksuttomia matalan kynnyksen aktiviteetteja 15-29 -vuotiaille nuorille.

MISSÄ?

Joensuun, Liperin, Polvijärven, Outokummun ja Kontiolahden alueella.

MITEN?

Ota yhteyttä ja sovi tapaaminen yksilöohjaajan kanssa.



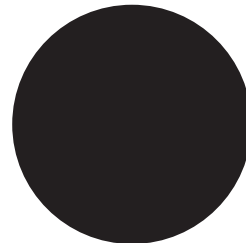
Yksilöohjaaja

0000000000

050 350 1543



@pokali.f i



Yksilöohjaaja

0000000000

050 383 2191



@pokali.f i

LIITTOON -hankkeen toiminta on **maksutonta ja täysin vapaaehtoista**. Otahan yhteyttä ja laita viestiä vaikka WhatsApissa, sähköpostitse tai soitele!