

Tervetuloa mukaan perheliikuntaan!

Maksuttomat perheliikuntavuorot ovat avoimia kaikille alle kouluikäisten lasten perheille. **Myös vanhemmat sisarukset ovat tervetulleita liikkumaan!**

Perheliikuntavuoroilla:

- Jokaisella lapsella tulee olla mukana **huoltaja**, jonka vastuulla hän liikkuu.
- Perheillä on mahdollisuus liikkua **omatoimisesti** ja käyttää liikuntavälineitä vapaasti.
- Vuoroilla on **liikuntaideoita** vaihtuvin teemoin, joita voi halutessaan hyödyntää.
- Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja **paikalle voi saapua liukuvasti** vuoron aikana: riittää, että tulet paikalle!
- Vuoro on **yhteisvastuullinen**: tila valmistellaan yhdessä ennen vuoron alkua ja välineet raivataan porukassa pois vuoron päätyttyä.
- Välipalaa on mahdollista syödä liikunnan lomassa - **ota omat eväät mukaan**.

Kevätkaudella 2023 perheliikuntavuorot järjestetään Ylämyllyllä kerran viikossa, Liperissä ja Viinijärvellä kerran kuukaudessa.



Katso tarkemmat tiedot hankkeen verkkosivuilta tai skanna QR-koodi!

www.liperi.fi/perheliikunta

Lisätietoja:

Hyvinvointipedagogi Ada Pöyhönen, p. 050 5669328,
ada.poyhonen@edu.liperi.fi

Yhteistyössä:

