



KouluPT

Innostaa liikkumaan

Mikä KouluPT?

KouluPT- toiminta on maksutonta liikuntaneuvontaa kaikille vähän liikkuville ala- tai yläkoululaisille.

Kenelle? Minulleko?

Tää voi olla just sulle jos haluat:

- Jaksaa arjessasi paremmin ja liikkua enemmän.
- Kaipaavat motivaatiota ja apua liikunnan aloittamiseen.
- Sopivan liikuntaharrastuksen just sulle.
- Vinkkejä terveelliseen ruokavalioon.
- Haluaisit kokeilla kuntosaliharjoittelua esim. yhdessä kaverin kanssa?

Missä toimitaan?

Tapaamiset voidaan sopia koululle tai muuhun sopivaan paikkaan.

Miten pääsen KouluPT:lle?

Voit ottaa yhteyttä Tiinaan joko itse tai yhdessä huoltajan kanssa, p. 050 468 5982 (myös WhatsApp) tai tiina.suokas@loimaa.fi.

Lue lisää loimaa.fi/KouluPT-toiminta

KouluPT, liikunnanohjaaja

Tiina p. 050 468 5982

tiina.suokas@loimaa.fi



LOIMAA



KouluPT

Innostaa liikkumaan

Mikä on KouluPT?

KouluPT- toiminta on maksutonta liikuntaneuvontaa kaikille vähän liikkuville ala- tai yläkoululaisille.

Kiinnostaisiko uuden liikuntalajin kokeilu?

Kaipaatt "motii" tai apua liikunnan aloittamiseen

Kaipaatko vinkkejä terveelliseen ruokavalioon?

Haluaisitko kokeilla liikkumista yhdessä kaverin kanssa?

Missä toimitaan?

Tapaamiset voidaan sopia koululle tai muuhun sopivaan paikkaan.

Miten pääsen KouluPT:lle ?

Voit ottaa yhteyttä Tiinaan joko itse tai yhdessä huoltajan kanssa,
p. 050 468 5982 (myös WhatsApp)
tai tiina.suokas@loimaa.fi.

Lue lisää loimaa.fi/KouluPT-toiminta

KouluPT, liikunnanohjaaja

Tiina p. 050 468 5982

tiina.suokas@loimaa.fi.



LOIMAA