



## Vanhempien Akatemian Syysliikuntakurssi yläkoululaisille nuorille ja heidän vanhemmilleen

Vanhempien Akatemia järjestää Syysliikuntakurssin Oulun alueen 13-15 -vuotiaille nuorille ja heidän vanhemmilleen. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden tutustua kirkkovenesoutuun, sulkapalloon, seinäkiipeilyyn/afrotanssiin ja kuntonyrkkeilyyn. Tavoitteena on, että osallistujat saavat positiivisia ja mukavia kokemuksia ohjatusta liikunnasta ja ryhmässä toimimisesta ja löytävät mahdollisesti sellaisen liikuntalajin, jonka parissa voisivat viihtyä jatkossakin.

Liikuntakurssit toteutetaan erikseen Isille & Pojille ja Äideille & Tytöille. Kurseille ovat tervetulleita kaikki Oulun alueen nuoret ja vanhemmat, jotka ovat kiinnostuneita liikkumisesta ja uusiin lajeihin tutustumisesta. Aikuinen voi osallistua kurssille myös oman kummilapsensa tai muun läheisen nuoren kanssa. Aikaisempaa liikuntataustaa ei tarvita aikuisilla eikä nuorilla, osallistua voi omien voimiensa ja kykyjensä mukaan. Liikuntakurssi on osallistujille maksuton.

Liikuntaryhmät kokoontuvat kerran viikossa **18.9.-9.10.2012** seuraavasti:

### Äidit & Tyttäret

- Kirkkovenesoutu 18.9. klo 17.30-19.30
- Sulkapallo 25.9. klo 19.00-20.30
- Afrotanssi 2.10. klo 18.00-19.00
- Kuntonyrkkeily 9.10. klo 18.00-19.15

### Isät & Pojat

- Kirkkovenesoutu 18.9. klo 17.30-19.30
- Sulkapallo 25.9. klo 17.30-19.00
- Kuntonyrkkeily 2.10. klo 18.00-19.15
- Seinäkiipeily 9.10. klo 17.15-19.15

Ryhmien tarkempi ohjelma ja kokoontumispaikat ilmoitetaan osallistujille ennen ryhmän alkua.

Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset toivomme kurssille osallistuvilta aikuiselta 12.9.2012 mennessä: Vanhempien Akatemia/Riitta Alatalo, p. 044-7341 643 tai riitta.alatalo@nuortenystavat.fi.



Emme ota vastaan vain yhteen tai kahteen lajiin ilmoittautumisia, vaan toivomme, että osallistujat ovat läsnä kaikilla liikuntakerroilla. Molempiin ryhmiin mahtuu mukaan 20 ensimmäistä, joten pidä kiirettä!

**Tervetuloa liikkumaan yhdessä koko perheen voimin!**

*Vanhempien Akatemian tavoitteena on luoda pysyvä verkostopohjainen malli lasten ja nuorten vanhempien tukemiseksi Oulun seudulla. RAY:n rahoittama hanke toteutetaan vuosina 2011-2013.*

