



Työhyvinvointipäivä Vuokatti-Sportin opiskelijoiden kanssa la 12.11.2022 klo 9-15 tarjolla Kainuun Tyvin työssäoleville jäsenille. Päivään mahtuu 30 ensimmäistä ilmoittautujaa ja max 12 sopii kokeilemaan padelia ja muille on tarjolla vesijumppa. Jäsenen omavastuu vesijumpan kera 10 euroa tai padelin kera 15 euroa.

Työhyvinvointipäivän ohjelma:

| | |
|----------------------|---|
| klo 9.00 – 9.45 | aamiainen Vuokatti-Sportin ravintolassa |
| klo 10.00 – 10.30 | jaetaan porukka kolmeen ryhmään ja kierretään alla olevat kolme eri lajia, alla yhden ryhmän mahdollinen kiertoaikataulu ;O) tilat lähekkäin joten siirtyminen onnistuu |
| klo 10.45 – 11.15 | NHS-niska-hartia seudun jumppa squash-montussa |
| klo 11.30 – 12.00 | kuntosali Areenan kuntosalilla |
| | kuntonyrkkeily suliskentällä |
| vaihtoehtoinen laji: | |
| klo 12.15 – 13.15 | vesijumppa uimahallilla tai padel (lisämaksu 5e) |
| klo 13.15 – 14.00 | lounas Vuokatti-Sportin ravintolassa |
| klo 14.15 – 15.00 | kehonhuolto/rentoutuminen telinesalissa |

Kaikki lajit ovat sovellettavissa kaiken tasoisille liikkujille.

Sitovat ilmoittautumiset ma 7.11.2022 klo 12 mennessä alla olevan linkin kautta:

[Työhyvinvointipäivään 12.11. ilmoittautuminen](#)

Työhyvinvointipäivän mahdollinen omavastuu maksetaan viimeistään ma 7.11. Jyty Kainuu ry:n tilille FI84 4600 0010 5472 77 viitenumera 5801 kun olet saanut vahvistuksen paikkasi varmistumisesta. Aiheettomasta poisjäännistä peritään yhdistykselle tuleva kulu kokonaan n. 35 euroa/jäsen. Työhyvinvointipäivä järjestetään yhteistyössä Jyty Kainuu ry:n kanssa.

Tervetuloa mukaan liikunnalliseen työhyvinvointipäiväämme!

Aurinkoista viikonjatkoa!

Satu Härkönen, jytykainuu@gmail.com

p. 0400-216108