



Kainuun Tyvi ry

[www.kajaani.fi/tyvi](http://www.kajaani.fi/tyvi)

<https://www.facebook.com/Kainuun-Tyvi-ry-929669020465265/>

Jäsentiedote 2.5.2024

Hei!

**Liikuntalajikokeilua Tyvin jäsenille toukokuussa 2024;**

**Liikuntakokeilu toteutuu min 5 osallistujalla ja max 8/kerta – ilmoittautumisjärjestyksessä.**

**POUND Rock Workout-tunti joko ma 6.5 tai ma 13.5.2024 klo 17. Hinta 10e/jäsen.**

Terapia- ja liikuntastudio Omppu, osoite Syväojankatu 13, Kajaani.

POUND® Rockout Workout on vauhdikas aerobinen tunti, joka on saanut inspiraationsa rumpujen soittamisen tarttuvasta, energisoivasta riemusta! Musiikin kuuntelun sijaan sinusta tulee osa musiikkia tässä innostavassa treenissä, jossa kardio-, kunto- ja voimaharjoittelu yhdistyvät joogan ja pilateksen inspiroimiin liikkeisiin.

Tunneilla käytetään Ripstixejä® eli kevyesti painotettuja rumpukapuloita, jotka on suunniteltu erityisesti tätä harjoittelua varten. Kaikille kuntotasoille suunniteltu harjoitus sopii kaikille ja antaa mahdollisuuden päästää irti, rentoutua, antaa energian virrata, parantaa terveyttä ja tietenkin ihan vaan Rokata!

**ILMAJOOGA ti 28.5.2024 klo 19 samassa paikassa jäsenille, jotka eivät päässeet mukaan edellisillä kerroilla. Hinta 5e/jäsen.**

#### Sitovat ilmoittautumiset

pe 3.5. klo 16 mennessä (ma 6.5 Pound-tunnille) – 10e/jäsen

ke 8.5. klo 16 mennessä (ma 13.5 Pound- tunnille) – 10e/jäsen

ke 22.5. klo 16 mennessä (ti 28.5. Ilmajooga-tunnille) – 5e/jäsen

Em. ilmoittautumisajan jälkeen vahvistamme tunnin toteutumisen ja paikan ko.tunnille.

oheisen linkin kautta: [Liikuntakokeiluihin ilmoittautuminen](#)

Ostavastuu maksetaan vahvistuksen jälkeen Kainuun Tyvin tilille FI29 4600 2420 0121 65 viitenumerolla 1151

Lisätietoja antaa [ulpukka63@gmail.com](mailto:ulpukka63@gmail.com) tai puh: 040 5968395, pj. Ulla Niskanen

Aurinkoista kevättä kaikille ja tervetuloa mukaan tapahtumiimme ja matkoille,  
toivottaa Kainuun Tyvi ry:n hallitus