



## Tervetuloa harrastamaan erilaisen oppimisen keskuksen! Harrasteryhmät keväällä 2012

**AIVOBIC** on ryhmämuotoinen aivotreeni, jossa opit mielenhallintaa, eli pitämään ajatukseksi tiukasti tässä hetkessä.

Maanantaisin klo 17.00-17.45, 5 kertaa, 23.1. alkaen

Hinta **30** euroa

Ohjaaja: Antti Kantola

**UUSII!**

**NAURUJOOGA** tukee positiivista minäkuvaa, vahvistaa itsetuntoa, auttaa kestävämpään vastoinkäymisiin ja suhtautumaan niihin oikealla tavalla. Naurujooga lievittää stressiä ja lisää positiivista energiaa.

Tiistaisin klo 17.00-17.45, joka toinen viikko, parilliset viikot 5 kertaa, 7.2. alkaen

Hinta **30** euroa. Voit tulla mukaan myös yhdelle kerralle, jolloin kertamaksu on **8** euroa.

**ZUMBA®** on fitness-tanssitunti, joka on tehokasta, hauskaa ja mukaansatempaavaa. Tunnit tuottavat liikunnaniloa ja parantavat keuhonhallintaa.

Tiistaisin klo 18.00-18.45, 10 kertaa, 31.1. alkaen

Hinta **60** euroa

**JOMON-SHINDO**ssa hauskat ja hyödylliset rentoutusharjoitukset virkistävät ja vaikuttavat kehon kaikilla tasoilla antaen voimia jokapäiväiseen elämiseen. Shindo vahvistaa terveyttä, hyvinvointia, oppimiskykyä sekä ennaltaehkäisee uupumista.

Tiistaisin klo 19.00-20.00, 10 kertaa, 31.1. alkaen

Hinta **50** euroa

Ohjaaja: Riitta Haarnojo

**JOOGA** lisää kehon voimaa ja liikkuvuutta sekä parantaa kehontuntemusta. Harjoituksen myötä ryhti paranee ja hengitykseen löytyy lisää laajuutta.

Liikkeen ja hengityksen tasainen rytmi rauhoittaa mielen ja lopuksi vaivutaan rentoutukseen.

Torstaisin klo 17.00-17.50, 10 kertaa, **1.3.** alkaen

Hinta **50** euroa.

**PILATES** on lempeä liikuntamuoto, joka ei rasita niveliä. Rauhallisesti etenevä pilates sopii mainiosti vähän liikkuneille.

Torstaisin klo 18.00-19.00, 15 kertaa, 26.1. alkaen

Hinta **110** euroa

Ohjaaja: Laura Kampilla



**SALSA** tanssiryhmä on suunnattu nuorille ja aikuisille.

Kurssilla opetellaan salsan alkeita ja nautitaan lattarirytmistä. Kurssilla korostuu liikunnasta nauttiminen.

Sunnuntaisin klo 13.30-14.30

10 kertaa, 29.1. alkaen (tuntia ei pidetä 26.2., 1.4., 8.4.)

Hinta **50** euroa

Ohjaaja: Anni Pellikka

**UUSII!**

### **TANSSIEN KEVÄTILOON: LUOVAN TANSSIN TIIVISKURSSI**

Luova tanssi auttaa muodostamaan syvempää yhteyttä omaan kehoon ja sen kertomiin tuntemuksiin. Ilmaisun vapauttaminen tukee itsetuntoa ja -tuntemusta, ja lisäksi tanssiminen nostattaa kuntoa. Luovassa tanssissa jokainen askel on oikein eikä edellytä ennako -taitoja. Harjoituksia toteutetaan sekä yksin että yhdessä. Luova tanssi tukee positiivista ja terveellistä elämänsäntettä. Kurssi toteutetaan kahtena sunnuntaina 11.3. ja 25.3. klo 10.30 - 12.15

Hinta **30** euroa

Ohjaaja: Jenna Rignell

**LUISTELU**ryhmä on tarkoitettu kaikenikäisille ja -tasoisille luistelijoille. Ryhmä harjoittelee Pirkkolan jäähallissa ja se järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntaviraston kanssa. Tarkoituksena on saada onnistumisen kokemuksia ja nauttia luistelusta. Tiistaisin klo 18.00-19.00, 8 kertaa, 6.3. alkaen

Hinta **30** euroa

Ohjaajat: Katja Freund ja Julia Teiksala

Erilaisen oppimisen keskuksessa toimii myös **TAIDERYHMÄ**, joka on suunnattu aikuisille erilaisille oppijoille. Ryhmän tarkoituksena on löytää omat sisäiset voimavarat sekä kehittää ja vahvistaa myönteisiä vuorovaikutustaitoja ryhmässä.

Keskiviikkoisin klo 16-19, hinta **245** euroa. Lisätiedot ja ilmoittautumiset suoraan ohjaajalle

kuvataideterapeutti Päivi Leikas-Mieholle: p.050 380 1681, [päivi.leikas-mieho@welho.com](mailto:päivi.leikas-mieho@welho.com)

Oikeus muutoksiin pidätetään.

[www.lukihero.fi](http://www.lukihero.fi)

[www.facebook.com/lukihero](https://www.facebook.com/lukihero)

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset:** puhelimitse (09) 6869 3500 tai sähköpostilla [hero@lukihero.fi](mailto:hero@lukihero.fi).

Ilmoita osallistujan nimi, syntymävuosi, puhelinnumero, sähköpostiosoite ja laskutustiedot.

 **OK:n tuella**



# Tervetuloa harrastamaan erilaisen oppimisen keskuksen! Harrasteryhmät keväällä 2012

## LASTEN HARRASTERYHMÄT

**CAPOEIRA-RYHMÄ** on suunnattu lapsille ja nuorille. Capoeira on musiikin säestämää tanssia ja peliä, joka notkistaa kehoa ja mieltä. Ryhmässä opitaan capoeiran perusteita ja yleistä kehon hallintaa. Myös motoriikka ja rytmitaju kehittyvät lajin myötä.

Lauantaisin klo 12.00-13.00,

10 kertaa, 28.1. alkaen (ei tuntia 25.2. eikä 7.4.)

Hinta **40** euroa

Ohjaaja: Anni Pikkarainen

**DJEMBE-RUMPURYHMÄ** on suunnattu lapsille ja nuorille. Rumpuryhmässä harjoitellaan itseilmaisua rytmin keinoin. Rumpujen soitto vahvistaa myös rytmitajua, keskittymiskykyä ja sosiaalisia taitoja.

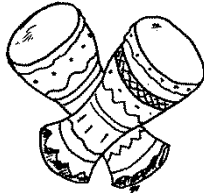
Lauantaisin klo 13.15-14.00,

10 kertaa,

28.1. alkaen (ei tuntia 25.2. eikä 7.4.)

Hinta **40** euroa

Ohjaaja: Sami Haikonen



**LASTEN TANSSI- JA TEMPPURYHMÄ**ssä harjoitellaan kehon tuntemusta ja -hallintaa sekä itseilmaisua tanssin ja temppuilun keinoin.

Sunnuntaisin klo 12.30-13.15

10 kertaa, 29.1. alkaen (ei tuntia 26.2. eikä 8.4.)

Hinta **40** euroa

**MUSIIKKIRYHMÄ** on suunnattu nuorille ja nuorille aikuisille, ja mukaan saa tulla oman soittimen kanssa tai ilman, soittamaan tai laulamaan. Tarkoituksena on musisoida porukalla jokaisen lähtötaso huomioiden ja pitää hauskaa yhdessä musiikin parissa.

Ilmoittautumisen yhteydessä, ilmoita myös, onko sinulla oma soitin mukana, ja oletko harrastanut musiikkia aikaisemmin.

Sunnuntaisin klo 12.30-14.00

10 kertaa, 29.1. alkaen (ei tuntia 26.2. eikä 8.4.),

Hinta **90** euroa

Ohjaaja: Lotta Pitkänen



**TAVUTANSSI** - ryhmä luki- ja kirjoitusvaikeuksiin Tavutanssi (Schrijfdans, Ragnhild A. Oussoren) on 6-8 -vuotiaille suunnattu ryhmä, jossa lapset harjoittelevat luovalla ja hausalla tavalla leikin myötä kirjoittamisessa tarvittavia liikkeitä. Tavutanssi etenee karkeamotoristen koordinaatiotaitojen harjoittamisesta hienomotorisempiin käyttäen tanssia, musiikkia, leikkiä ja taidetta tukena lukemisen ja kirjoittamisen oppimisessa. Ryhmä kokoontuu Tiistaisin klo 16.15-17.45, 4 kertaa ajalla 17.4.-15.5.2012 (ei tuntia 1.5.)

Hinta **15** euroa.

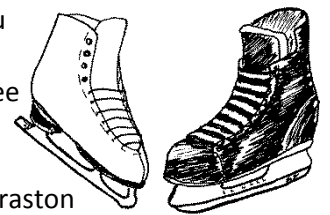
Ryhmää ohjaa kolme toimintaterapeuttiopiskelijaa, ja ryhmän toteuttaminen on osana heidän opinnäytetyötänsä.

**LUISTELU**ryhmä on tarkoitettu kaikenikäisille ja -tasoisille luistelijoille. Ryhmä harjoittelee Pirkkolan jäähallissa ja se järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntaviraston kanssa. Tarkoituksena on saada onnistumisen kokemuksia ja nauttia luistelusta.

Tiistaisin klo 18.00-19.00, 8 kertaa, 6.3. alkaen

Hinta **30** euroa

Ohjaajat: Katja Freund ja Julia Teiksala



Oikeus muutoksiin pidätetään.

[www.lukihero.fi](http://www.lukihero.fi)

[www.facebook.com/lukihero](https://www.facebook.com/lukihero)

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset:** puhelimitse (09) 6869 3500 tai sähköpostilla [hero@lukihero.fi](mailto:hero@lukihero.fi).  
Ilmoita osallistujan nimi, syntymävuosi, puhelinnumero, sähköpostiosoite ja laskutustiedot.

 **OK:n tuella**