

# PerheKurssi 8. – 13.7. Cranio

SUNNUNTAI 8.7.	MAANANTAI 9.7.	TIISTAI 10.7.	KESKIVIikko 11.7.	TORSTAI 12.7.	PERJANTAI 13.7.
 <p>Ilmoittautuminen ja majoittuminen klo 14 alkaen</p>	<p>AAMIAINEN</p> <p><b>10.00</b> RATSASTUS – tutustutaan ratsastukseen erityisryhmän liikuntamuotona Alavuden ratsastuskoululla (SRL:n hyväksymä ratsastuskoulu)</p>	<p>AAMIAINEN</p> <p><b>10.00 – 11.30</b> A = OHJATTU KUNTOSALI - hyvä lihaskunto apuna arjessa jaksamiseen N &amp; J = ULKOPELIT H = SIRKUSTELUA JA TAITUROINTIA</p>	<p>AAMIAINEN</p> <p><b>09.30 – 10.30</b> NEUROLOGISET HAASTEET LIKUNNASSA - Cred.inMDT, työfysioterapeutti Jouko Kangasniemi, Kuortaneen Urheiluopisto <b>10.45 – 12.00</b> LIKKUVUUS- JA LIHASKUNTOTESTIT KAIKILLE</p>	<p>AAMIAINEN</p> <p><b>10.00 – 11.30</b> TOIMINNALLINEN LUENTO LIKUNNASTA, RAVINNOSTA, UNESTA JA PALAUTUMISESTA</p>	<p>AAMIAINEN</p> <p><b>09.30 – 11.00</b> A = PERHEESSÄ MURROSikäinen ERITYISLAPSI, luennoitsijana psykologi, psykoterapeutti Anne Tusa N &amp; J = TEMPPURATA JA NASSIKKAPAINI H = LIKUNTALEIKIT <b>11.30</b> KURSSIPALAUDE &amp; PÄÄTÖS</p>
	<p>LOUNAS</p> <p><b>14.00 – 15.30</b> A = TOIMINNALLINEN LUENTO AJANHALLINNASTA - liikuntapalvelupääällikkö, fysioterapeutti Katja Ranta-aho, Kuortaneen Urheiluopisto N &amp; J = PALLOPELIT JA YLEISURHEILU H = HEPPUJUMPPA</p>	<p>LOUNAS</p> <p><b>14.00 – 15.30</b> PERHEEN ARVOT KOHDILLEEN – keskustellaan perheille tärkeistä asioista - liikuntapappi Eeva-Liisa Helle, Kuortaneen Urheiluopisto</p>	<p>LOUNAS</p> <p><b>13.30 – 18.00</b> RETKI-ILTAPÄIVÄ - retkellä harjoitellaan itsenäistymistä ja aikataulujen noudattamista</p>	<p>LOUNAS</p> <p><b>14.00 – 15.30</b> A = LIUKUTYYNYJUMPPA JA VENYTTELYT N &amp; J = KEILAILU H = HEPPUPELAILUT</p>	<p><b>HYVÄÄ KOTIMATKAA!</b></p> <p>A = aikuiset N = nuoret 11 v – J = junnut 7 – 10 v H = HeppuKlubi 3 – 6 v</p>
	<p><b>16.00</b> TERVETULOA KUORTANEEN URHEILUOPISTOLLE</p>	<p>UIMAHALLI JA PALAUTUMISKESKUS MAANANTAINA, TIISTAINA JA TORSTAINA KLO 16.00 – 18.00 (ohjattu vesijumppa ja vesipeuhu klo 16.30 – 17.00)</p>			
<p>PÄIVÄLLINEN</p> <p><b>18.30 – 19.30</b> TULLAAN TUTUIKSI <b>19.30 – 21.00</b> UIMAHALLI &amp; PALAUTUMISKESKUS</p>	<p>PÄIVÄLLINEN</p> <p><b>18.00 – 19.30</b> ERITYISNUOREN OPISKELU - ammatillinen erityisopettaja Taina Nummijärvi, Ammattiopisto Luovi <b>19.30 – 21.00</b> CRANIO RY:N OMA LUENTO/YHDISTYKSEN ESITTELY - Cranio ry:n edustaja</p>	<p>PÄIVÄLLINEN</p>	<p>PÄIVÄLLINEN</p>	<p>PÄIVÄLLINEN</p> <p><b>RUOKAILUAJAT</b> aamiainen 07.00 – 10.00 - Eppula Buffet lounas 11.00 – 13.30 - ravintola Aalto päivällinen 16.30 – 19.00 - ravintola Aalto</p>	<p><b>HUOM!</b></p> <p>Nuorten ja junnujen ohjelmissa harjoitellaan motorisia taitoja sekä kehitetään koordinaatiokykyä.</p> <p>Niissä ohjelmissa, joissa ei ohjaaaja mainittuna, ohjaajina Kuortaneen Urheiluopistolta mm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- liikunnanohjaaja (AMK), oma valmentaja Jukka Loikkanen</li> <li>- liikunnanohjaaja, luokanopettajaopiskelija Niina Kuivalainen</li> <li>- liikuntaneuvoja Tommi Kärkkäinen</li> </ul>
<p>ILTAPALA</p>	<p>ILTAPALA</p>	<p>ILTAPALA</p>	<p>ILTAPALA</p>	<p>ILTAPALA</p>	