

LIKKUVA AMIS

Poimi kalenterista tekemistä
kuun jokaiselle päivälle!

Ammattiopisto Tavastiassa
MARRASKUU 2015
on liikuntakuukausi!!!

Sunnuntai

Lauantai

Perjantai

Torstai

Keskiviikko

Tiistai

Maanantai

2. Millainen on Liikkuva amis?
Vastaa kyselyyn opiskelijaintrassa ja voita vapaalippu valitsemaasi liikunta-aktiiviteettiin!

3. * Lankutus
Testaa oma lankutus-kuntosi

4. Salipäivä koulun salilla
Maksuttomat vuorot:
Sekavuoro klo. 16:00-18:00
Tytöt klo. 18:00-19:30
Asuntolan tytöt ja pojat klo. 19:30-21:00

5. Tavastian Tuoliton Torstai!

6. * Riipunta
Riippua voi leuanveto-tangosta, puun oksasta tai mistä vaan!

7. * HIIT-treeni kotona

8. * 60 minuuttia liikettä päivässä
Helppo homma?

9. * Tavastia on oranssi alue
Ole tarkkana ja voita itsellesi liput HPK:n kotipeliin la 14.11.

10. * Vahvin ammattiala-kisailu A-rakennuksen pihalla
Säällä kuin säällä.
klo. 9:00 - 14:00

11. Ammattiin opiskelevien poikien salibandysarjan karsintaturnaus Tavastia areenassa.
Käy kannustamassa Tavastia voittoon!

12. Tavastian Tuoliton Torstai!

13. * Kiipeilemään Hänkkiin 4€:lla
Sano kassalla koodi: Liikkuva amis.
www.hankki.fi

14. HPK - Kärpät
Ritarihallilla klo. 17:00.
#illallahallille
#liikkuvaamis
Tavastian opiskelijoille pelilippu 5€

15. * Tänään juostaan!

16. * Tavastia tanssii!
Avoimet tanssitunnit A-rakennuksen liikuntasalissa.
Klo. 12-13 sekä klo. 13-14.
Ohjaajana Magda Timonen.

17. Salipäivä koulun salilla
Maksuttomat vuorot:
Sekavuoro klo. 16:00-18:00
Tytöt klo. 18:00-19:30
Asuntolan tytöt ja pojat klo. 19:30-21:00

18. * Kimppalenkki -päivä
Valitkaa 10 eri reitistä mieluisin ja lähtekää ulos yhdessä.
<http://www.hameenlinna.fi/Kartat/Kalorikartat/>

19. Ammattiin opiskelevien tyttöjen salibandy sarjan karsintaturnaus Tavastia areenassa.
Käy kannustamassa Tavastia voittoon!

20. Rappuralli - tänään suositaan rappusia
Aloita koulun rappusilla ja kun haluat haastetta niin siirry vaikka Aulangolle Karhuluolan rappusiin.

21. * Polskista molskista
Uimaan Hämeenlinnan uimahalliin. Tavastian opiskelijoille ja henkilöstölle sopimushinnat. Nämä hinnat voimassa ympäri vuoden! :)

22. * Venyttely itsesi kuntoon

23. Kävelen kouluun - päivä.

24. * Ryhmydy ryhmässä, porukalla keilaamaan
Neljä maksutonta keilavuoroa Tiiriön Fifth Avanuella klo. 10:00 - 14:00

25. * Heijastin heilumaan -päivä

26. Tavastian Tuoliton Torstai!

27. Suuri lippuralli aamulla Turengissa, Ratasniityssä, sotella ja pääkoululla.
Tule paikalle ja voita liput Steelers - LaSB säbäpeliin 29.11.

28. * HIIT-treeni kotona

29. Salibandyä Steelers vs. LaSB
Elenia Areenalla klo. 17:00
Opiskelijaliput 5€.

30. Liikkuvaa amis - liikuntakuukauden huipennus!
Kuvaa itsesi liikkumassa!
#liikkuvaamis

Kuvaa ja tägää #liikkuvaamis

Kuvaa itsesi liikkumassa marraskuussa ja tägää kuva instagramiin #liikkuvaamis. Voita itsellesi ja kaverillesi vapaaliput valitsemaasi liikunta-aktiiviteettiin.



Liikkuva amis on myös Facebookissa!
Käy tykkäämässä ja pysyt mukana Liikkuvan amiksen liikunnallisessa menossa.

* Lisätiedot tapahtumasta tulee henkilöstön sähköpostiin ja info-TV:seen. Lisätietoa liikuntakuukaudesta, ota yhteyttä: eerika.ketonen@kktavastia.fi tai tina.hasari@sakury.net