

# MENOX-JUNIOR

*liikuntaneuvontaa nuorille kuopiolaisille*



**KUOPIO**  
www.kuopio.fi

- *Haluatko kokeilla uutta? • Haluatko yksilöllistä ohjausta?*
- *Haluatko liikkua ryhmässä? • Mistä löytyisi sinulle sopiva liikuntamuoto?*

Tule maksuttomaan liikuntaneuvontaan. Etsitään yhdessä juuri sinulle mielekäs tapa liikkua!

## **KENELLE?**

Sinulle 15–29 -vuotias nuori kuopiolainen, jonka liikunta on vähäistä.

## **MITEN?**

Liikuntaneuvojina toimivat kaupungin ammattitaitoiset liikunnanohjaajat ja neuvonnan aloituskerroilla kartoitetaan liikunta- ja terveys-tottumuksesi sekä liikutaan mieleiselläsi tavalla. Aloituskerran jälkeen on mahdollista sitoutua liikuntaneuvontaprosessiin yhdeksi tai kahdeksi kuukaudeksi, jolloin tavoitteena on löytää keinoja elämäntapojen muutokseen.

**VARAA AIKA 044 718 2300**

***teemu.huhtakangas@kuopio.fi***

