

Käytä eduksesi!

– Liikuntasetelillä harrastat tuttuja tai kokeilet uusia lajeja

Monipuolisia lajilöytöjä urheiluopistolla

Suunnitteletko lomamatkaa johonkin Suomen laadukkaista urheiluopistoista? Nappaa Liikuntasetelit mukaan, sillä seteleillä harrastat jo useissa opistoissa. Uusimpana verkoston jäsenenä on **Vierumäki**, jonka monipuolisesta lajivalikoimasta löytyy iloa ja haastetta niin vasta-alkajalle kuin kokeneelle liikkujalle. Lajeja on aina golfista tennikseen, ammunnasta yleisurheiluun ja curlingista ulkoliikuntaan. Vielä ehdit vaikka suksien kanssa kevähangille Vierumäen harju- ja kangasmaisemaan! Tutustu Vierumäen tarjontaan osoitteessa **vierumaki.fi** tai löydä Liikuntaseteli-verkoston muut urheiluopistot **smartum.fi** käyttökohdehausta.



Kompassin kanssa metsän siimekseen

Oletko koskaan kokeillut suunnistusta? Laji on nostanut viime vuosina suuresti suosiotaan ja etenkin kuntosivat keräävät vuosittain jo kymmeniä tuhansia kävijöitä. Kartan kanssa kulkeminen vie ajatukset mukavasti pois arjesta ja liikkumaan voi lähteä niin yksin, kaksin kuin vaikka koko perheen kanssa.

Liikuntaseteliä vastaanottavat jo yli 120 suunnistusseuraa ympäri Suomen. Usein setelillä saa kartan sekä ajanoton ja tuloksen, joissain paikoissa myös perehdytyksen lajiin. Liikuntaseteli-verkoston uusin jäsen on Pohjanmaalainen **Rasti-Kurikka (rastikurikka.net)**, joka toivottaa niin uudet kuin vanhat harrastajat tervetulleeksi lajin pariin. Vinkki: iltarastien ahkerimmat kävijät palkitaan tavarapalkinnoilla! Valitse lajiksi "Suunnistus" **smartum.fi** käyttökohdehaussa ja lähde rohkeasti kokeilemaan!



Vauhdikasta menoa tatamalla

Tiedätkö, mitä ovat kickboxing, thaiboxing, krav maga tai wing tsun? Olet varmaan kuullut kuntonyrkkeilystä, mutta tunnetko escriman tai brasilian jutsun? Heitä ennakkoluulot pois ja löydä lajisi kamppailulajien kirjosta!

Liikuntaseteli avaa ovet yli 130 kamppailulajikeskukseen. Esimerkiksi Helsinkiläinen **Combat Academy** järjestää kursseja kaiken tasoisille aikuisille. Kurssit eivät edellytä aikaisempaa kokemusta tai hyvää fyysistä kuntoa - vain kiinnostuksen ja halun harjoitella ja liikkua! Ilmoittaudu rohkeasti mukaan osoitteessa **combat.fi** tai katso sinua lähin keskus **smartum.fi** käyttökohdehausta syöttämällä lajiksi "Budo-lajit".

Uusia liikuntapaikkoja liittyy mukaan päivittäin, joten säännöllinen vierailu Smartum-verkkopalvelun **Käyttökohdehaussa** kannattaa!

Käytä eduksesi. Muutut eduksesi.



smartum
-eduksesi