

## Naantalin varhaiskasvatuksen tyhypäivän lajikuvaukset

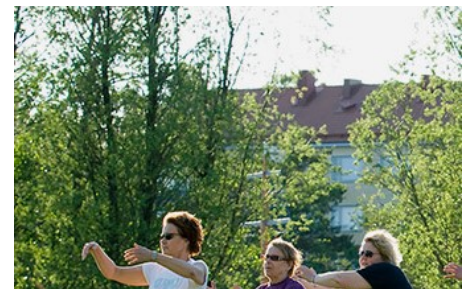
### Reggaeton (40 hlöä)

Reggaeton on Latinalaisessa Amerikassa suosituinta klubimusiikkia, jossa on vaikutteita karibialaisista tansseista, afrosta, dancehall reggaesta ja hip hopista. Antaudu rytmin vietäväksi.



### Asahi terveystoiminta (40 hlöä)

Asahi on kaikille sopivaa ja turvallista liikuntaa, jossa hengitys yhdistetään liikkeisiin. Vaikutukset kohdistuvat niskahartiaseutuun, selkään, jalkoihin, tasapainoon ja mielen rauhoittamiseen. Liikkeiden tavoitteena on lihasten venyttäminen ja avaaminen. Verenkierto elpyy ja nivelet saavat pehmeää liikettä.



### Luontopolku / Sauvakävely (40 hlöä)

Luontopolku sauvoilla tai ilman  
Sauvakävely on halpa ja helppo harrastus kaikenikäisille. Hio tekniikkasi kuntoon tällä tunnilla ja ota kaikki hyöty irti sauvakävelystä!



### Kehonkoostumusmittaukset testit kahdella laitteella (40 hlöä)

Laite: Inbody 770, kapasiteetti 40 henkilöä/ tunnissa

- Kokonaispaino (kg) ja kehon rasvaton massa (kg)
- Lihasmassa (kg) ja lihastasapaino (kätet, jalat ja keskivartalo)
- Rasvakudoksen määrä (kg) ja rasvaprosentti (%)
- Painokontrollitavoite (kg)
- Segmentaalinen lihasjakauma (kätet, jalat, keskivartalo)
- Kehon painoindeksi (BMI) ja kehon solupaino (kg)
- Visceral Fat-arvio (sisäelinten ympärillä olevan rasvan pinta-ala / cm<sup>2</sup>)

