

# Smer tum!



**Vinkkejä liikunta- ja  
kulttuuriedun käyttöön**

# Löydä oma lajisi Smartum-verkostosta!

## **Treeniä, treeniä!**

Kuntosalit tarjoavat monipuolista ja tehokasta treeniä kaikille lihasryhmille. Myös sykettä nostavaan ryhmäliikuntaan ja kahvakuulailuun on moni jäänyt koukkuun. Koukutatko sinäkin?

## **Henkilökohtaista harjoittelua**

Etkö löydä sopivaa treeniohjelmaa eikä kuntoilusta tunnu olevan hyötyä? Ei hätää! Personal trainer tsemppaa sekä auttaa sinua liikkumaan oikein ja rakentaa henkilökohtaisen harjoitusohjelman.

## **Virkisty vesipetona**

Kroolia, selkää tai perhosta – oli tyyli mikä tahansa, uinti on monipuolinen ja tehokas liikuntamuoto. Vai kaipaatko menoja ja meininkiä vesiliikuntaan? Hyppää laineille ja testaa vauhdikasta sisäsurffausta!

## **Tanssi se ulos**

Pyörähtele parketilla tai tartu tankoon! Tanssin pyörteissä pääset muihin maailmoihin, sillä tarjolla on vaihtoehtoja aina latino- ja afrotanssista perinteisiin lavatansseihin. Onko sinulla rytmi veressä?

## **Hyvää oloa keholle ja mielelle**

Jooga on hyväksi sekä keholle että mielelle. Akrobaatin notkeutta ei tarvita, vaan jokainen voi liikkua kehoaan kuunnellen. Heittäydy hotjoogaan tai ilma-akrobatiaa perinteiseen joogaan yhdistävään air joogaan!

## **Välineet kuntoon ja mäkeen**

Laskettelu on koko perheen mainio liikuntamuoto, jossa pääset nauttimaan raittiista ilmasta, kauniista maisemista ja vauhdin hurmasta. Tiesithän, että voit maksaa Smartumilla myös välinevuokran?

## **Liikuntaa koiralle ja omistajalle**

Agility on koirien esteratakilpailu, jossa koira ohjataan esteiden yli. Kun koira liikkuu, saa omistajakin mukavasti liikuntaa. Tiesitkö, että koiran kanssa vietetty aika alentaa verenpainetta ja vähentää stressiä?

## **Täyttä laukkaa eteenpäin**

Smartum Saldolla saa ja hevosella pääsee, vai miten sanonta menikään? Ratsastus on täysipainoista ja tehokasta liikuntaa. Tämän lisäksi yhteistyö hevosen kanssa on rentouttavaa terapiaa parhaimmillaan.

## **Kilparatojen kimiräikköset**

Kaveri- tai työporukan omissa karting-kisoissa kierrosajat paljastavat, kuka selvittää shikaanit sujuvimmin. Suurin osa F1-kuljettajista on aloittanut uransa kartingin parissa. Tulisiko sinusta seuraava F1-mestari?

## **Uutta oppimaan**

Opistot tarjoavat upean mahdollisuuden itsensä kehittämiseen! Kurssveja on laidasta laitaan, aina akryylimaalauksesta ja kielten opiskelusta kokkaamiseen ja IT-taitojen kehittämiseen. Löydä uusi innostus!

## **Vaikutu valkokankaasta**

Elokuvat vievät irti arjesta. Ne antavat mahdollisuuden kokea uusia elämyksiä tarinoiden maailmassa, jännittää, nauraa ja itkeä. Käytä Smartumin kulttuurietua vaikkapa Finnkinon henkilökohtaisiin sarjalippuihin!

## **Kaato!**

Hauskana ja sosiaalisena harrastuksena keilailu sopii mukavaan yhdessäoloon työporukan, kavereiden tai koko perheen kesken. Joko olet kokeillut hohtokeilailua tunnelmallisessa valaistuksessa?



Lisää harrastusvinkkejä löydät Smartumin käyttökohdehausta, osoitteesta: [oma.smartum.fi](https://oma.smartum.fi)