



Jotta elämä ei olisi pelkkiä opintoja ja suorituksia, kannattaa muistaa liikkua ja relata hyvässä seurassa. UniSport on aaltolaisten oma liikuntakeskus!

UniSport tarjoaa elämyksiä kaikenlaisille liikkujille keskustassa, Kumpulassa, Meilahdessa, Otaniemessä ja Viikissä. UniSportissa liikut monipuolisesti eri liikuntamuotojen parissa salitreenistä palloiluun ja joogasta Bodypumpiin. Kausikortilla pääsee kaikkien keskustun saleille sekä ryhmäliikuntatunneille, joita on noin 40 erilaista ja *eka treeni on aina ilmainen*. Kausikortti on todella edullinen opiskelijalle, korttivaihtoehtoja on useita ja liikkumaan pääsee myös edullisella kertamaksulla.

UniSport on kohtauspaikka, jossa suorittaminen jää vähemmälle ja kokemukset korostuvat. Tärkeintä on hyvä fiilis! .

VERRYTTELE NYT LYHYEN TREENIN JA IDEOINNIN PARISSA!

1. Tutustu UniSportin sosiaalisen median kanavista Instagramiin ja Facebookiin sekä katso filisvideo. Valitse Instagramin kotiin sopivista treenivinkeistä yksi ja treenaa 5 minuuttia.
2. Minkä treenin teit? Millainen olo on nyt; rento ja energinen? Miten houkuttelisit myös vähemmän treenaavat fuksit liikkumaan UniSportille? Mieti hetki keinoja ja argumentteja, joilla haluaisit motivoida myös vähemmän liikkuvat opiskelijat treenaamisen pariin?
3. Mitä UniSport sinulle edustaa? Miksi liikkua UniSportilla? Kiteytä UniSportin ydin yhteen lauseeseen tai sloganiin.

Materiaali

Materiaalit ideointiin ja treeniin löytyvät UniSportin sosiaalisen median sivuilta. Tarvittaessa lisäinfoa voi hakea myös verkkosivuilta, tässä linkit:

Instagram www.instagram.com/unisportfi/

Facebook www.facebook.com/unisportfi

Nettisivut <https://unisport.fi/>

[Video](#)



unisport