

HARJULAN HALLAN

SYYSOHJELMA



Syyskausi alkaa 3.9.2018 Havisevan koululla.

Hallan jäsenillä on käytössä monipuolinen kuntosali koulun alakerrassa. Lisätietoja kuntosalin käytöstä sekä avaimista saat Raija Simiö-Helin puh. 050 5454203 tai sähköpostilla raijasimiohelin@gmail.com

MAANANTAI

klo 18:15-19:15

Kahvakuula

Tehokas kahvakuulatreeni ulkona. Eri painoisia kuulia löytyy sekä aloittelijoille että konkareille. Kuulassa ei ole pakkas- tai sade rajaa vaan aina on hyvä sää treenata! Porukka voi esittää toiveita tuntien sisällöstä ja yleensä niitä jopa toteutetaan.

Ohjaaja: Kari Rinne, Sanni Harala, Päivi Honkanen

klo 18.00-19.00

Sähly Eskareille ja ykkösluokkalaisille lapsille sählyn pelailua. Suojalasit ja sisäpelikengät ovat pakolliset. Mailoja ja laseja löytyy muutamia lainaan mutta omat on hyvä hankkia, jos käy aktiivisesti.

Ohjaajat: Tuuli Sillanpää, Katri Keskinen ja Kia Laitinen

ryhmä täynnä!

klo 19.00-20.00

Sähly 2-6 luokkalaisille pojille sählyn pelailua. Suojalasit ja sisäpelikengät ovat pakolliset. Mailoja ja laseja löytyy muutamia lainaan mutta omat on hyvä hankkia, jos käy aktiivisesti.

Ohjaaja: Jari Kiviharju

TIISTAI

- klo 19.00-20.00 **Sähly** Naisten sähly, jossa syke nousee ja tulee hyvä mieli ☺
- klo 20.00-21.00 **Sulkapallo** Miehet

KESKIVIIKKO

- Klo 14.15 – 15.15 **3-6 lk koululaisten liikuntakerho**
lisätietoja: marinhuoltamo@gmail.com
Ohjaaja: Mari Raninen
- 15.15-16.15 **1-2 lk koululaisten liikuntakerho**
Lisätietoja marinhuoltamo@gmail.com
- klo 17.15-18.00 **Nallepaini** 2-4 -vuotiaat
Ryhmä täynnä!
- klo 18.00-19.00 **Liikuntakerho** 4-5 vuotiaiden lasten liikuntakerho jossa liikutaan monipuolisesti oman vanhemman kanssa
Ryhmä täynnä!
Ohjaaja: Timo Väistö ja Sanni Harala
- klo 18.15-19.15 **Kahvakuula** Kova treeni koko kropalle tietenkin ulkona
Ohjaajat: Markku Tavasti, Kari Rinne, Päivi Honkanen

TORSTAI

- klo 16.30-17:30 **Dance mix** 2-6 luokkalaisille tytöille
Ohjaaja: Silja Leppänen
- klo 18.30-19.30 **Tytöt** Kepparitunti
Ohjaaja: Katja Högman p.0504661108
- klo18:00-19:30 **Hiihtotreenit** alkaen 7.9.2018. Mukaan sauvat ja iloinen mieli. Startataan Havisevan koululta!
Ohjaaja: Mervi
- klo 19.30-20.30 **Sähly** Miehet
Ohjaaja: Jan Stenbäck

PERJANTAI

klo 17.30-18.30

Syvävenyttely/kehonhallinta

Ryhmä täynnä!

Ohjaaja: Susanna Aromaa

klo 18:15-19:15

Kahvakuula Tehokas kahvakuulatreeni ulkona

*Ohjaaja:: Markku Tavasti, Kari Rinne, Sanni Harala,
Päivi Honkanen*

SUNNUNTAI

klo 10.15-11.15

Bootcamp jumppa Sunnuntaiaamun pelastus eli monipuolinen, tehokas jumppa (3€/kerta tai venyttelyn kanssa yhteensä 4€)

Vetäjä: Mari Raninen

klo 11.15-12.15

Venyttely ja rentoutus Joko Bootcampin jälkeen tai pelkkänä tuntina (3€/kerta tai Bootcampin kanssa 4€)

klo 16.00-18.00

Seniorikoris

Vetäjä: Esko Piirainen

klo 18.00-19.30

Sulkapallo Miehet

Vetäjä: Kari Rinne ja Sami Kielenniva

klo 19:30:21:00

Sähly Miehet

Vetäjä: Jan Stenbäck

Aikuisten jumpissa on kertamaksu ja salissa palloiluissa 15€:n vuosi maksu.