

# HARJULAN HALLAN KESÄLIKUNNAT 2019

## Suinulan urheilukentällä 3.6 alkaen



### MAANANTAI

#### **18.00-19.30 Kahvakuula**

Kattava koko kropan treeni, liikuntaa koko rahalla, ja vähän ylikin. Hallalla on hankittuna eri painoisia kuulia lainaksi. Treeni kestää 1-2 tuntia fiiliksestä, ilmasta, toiveista ja vetäjästä riippuen.  
*Vaihtuva vetäjä*

### TIISTAI

#### **18.00-19.00 Kesäjumppa (heinäkuu taukoa)**

14.5 Tanssillinen treeni, 21.5 Vatsa-reisi-peppu, 28.5 Jooga, 4.6 Tanssillinen treeni, 11.6 Vatsa-reisi-peppu, 18.6 Jooga, 25.6 Tanssillinen treeni. Ota mukaan vesipullo, alusta ja kertamaksu 3€ maksetaan paikan päällä! Jumppa on kentän laidalla. Mahdolliset elokuun jummat ilmoitetaan erikseen.  
*Vetäjä: Mari Raninen*

### KESKIVIikko

#### **18.15-19.30 Lasten yleisurheilukoulu**

Useita ryhmiä; ryhmä 3-4 vuotiaat oman aikuisen kanssa, 5-6 vuotiaat ja alakouluikäisten ryhmät. Koulussa tutustutaan eri yleisurheilulajeihin.  
*Useita vetäjiä*

#### **18.00-19.30 Kahvakuula**

Kattava koko kropan treeni, liikuntaa koko rahalla, ja vähän ylikin. Hallalla on hankittuna eri painoisia kuulia lainaksi. Treeni kestää 1-2 tuntia fiiliksestä, ilmasta, toiveista ja vetäjästä riippuen.  
*Vaihtuva vetäjä*

### TORSTAI

#### **18.00-19.00 Saunakävely**

Saunakävely lenkki hyvällä porukalla. Lisätietoa ja ryhmään mukaan pääsee olemalla yhteydessä vetäjään. (kokoontuminen Suinulan kentällä)  
*Vetäjä: Mervi Sarkanen p. 050 3632622*

### PERJANTAI

#### **18.00-19.30 Kahvakuula**

Kattava koko kropan treeni, liikuntaa koko rahalla, ja vähän ylikin. Hallalla on hankittuna eri painoisia kuulia lainaksi. Treeni kestää 1-2 tuntia fiiliksestä, ilmasta, toiveista ja vetäjästä riippuen.  
*Vaihtuva vetäjä*

### SUNNUNTAI

#### **11.00-13.00 Maastopyöräilyä**

Parin tunnin ohjattu maastopyöräily. Kypärä on kaikilla oltava päässä.  
Lisätietoa ja ryhmään mukaan pääsee olemalla yhteydessä vetäjään.  
(kokoontuminen Suinulan kentällä).  
*Vetäjä: Jari Kiviharju p. 0405091510*

**18.00-19.30 Pesistä (alkaa jo 2.6)**

Lyödään, heitellään ja pelaillaan pesäpalloa aikuisporukalla. Hallalla on hankittuna varusteet, joita saa lainata.  
*Vaihtuva vetäjä*

Kaikki kesän liikunnat jäsenmaksulla paitsi jumpassa on lisäksi kertamaksu. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua riittävä, kun saapuu paikalle 😊

[www.harjulanhalla.fi](http://www.harjulanhalla.fi)