



HARJULAN HALLAN SYYSOHJELMA 2019

Syyskausi alkaa 3.9.2019 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 18.00-19.00

Palloilu 1-3 luokkalaisille sählyä, korista ja futsalia toiveiden mukaan. Pääasia pelata hyvällä mielellä ja kokeilla eri lajeja. Suojalasit ja sisäpelikengät pakolliset.

Muuten välineitä löytyy hyvin lainaan.

[Ilmoittautuminen ennakoon 12.- 14.8 välisenä aikana sähköpostilla sanni.harala@gmail.com](mailto:sanni.harala@gmail.com)

Vetäjät: Valtteri ja Tuomas Kyrölä

klo 18:00-19:15

Kahvakuula

Tehokas kahvakuulatreeni ulkona. Eri painoisia kuulia löytyy sekä aloittelijoille että konkareille. Kuulussa ei ole pakkas- tai sade rajaa vaan aina on hyvä sää treenata!

Porukka voi esittää toiveita tuntien sisällöstä ja yleensä niitä jopa toteutetaan. Jäsenmaksulla ilmainen!

Vaihtuvat vetäjä

klo 19.00-20.00

Sähly 4-6 luokkalaisille pojille sählyn pelailua. Suojalasit ja sisäpelikengät ovat pakolliset. Mailoja ja laseja löytyy muutamia lainaan mutta omat on hyvä hankkia, jos käy aktiivisesti.

Vetäjä: Jari Kiviharju

TIISTAI

- klo 17.15-18.00 **Nallepaini** 3-4 -vuotiaat oman vanhemman kanssa
[Ilmoittautuminen ennakoon 12.- 14.8 välisenä aikana sähköpostilla sanni.harala@gmail.com](mailto:sanni.harala@gmail.com)
 Vetäjät: Jarno Laitinen
- klo 18.00-19.00 **Liikuntaleikkikerho** 5-6 vuotiaiden lasten liikuntakerho, jossa liikutaan monipuolisesti ilman vanhempia.
[Ilmoittautuminen ennakoon 12.- 14.8 välisenä aikana sähköpostilla sanni.harala@gmail.com](mailto:sanni.harala@gmail.com)
 Vetäjät: Josefiina Rinne ja Kiia Lauttanen

KESKIVIikko

- klo 16.30-17:30 **Dance- Mix** ryhmä alkaa 11.9 Lyrikallista tanssia, showtanssia ja improa!
 Tunnilla leikitään myös tansillisia leikkejä!
 Ilmoittaudu ennakoon puhelimitse Maya Stobakk (+358451841874) viestillä mieluiten!
- klo 17.30-18.30 **Sählykerho** Viskari ja eskari (5-6.v) lapsille leikkejä ja sählyn pelailua. Suojalasit ja sisäpelikengät ovat pakolliset. Mailoja ja laseja löytyy muutamia lainaan mutta omat on hyvä hankkia, jos käy aktiivisesti.
 Vetäjät: Tuuli Sillanpää, Katri Keskinen ja Kia Laitinen
[Ilmoittautuminen ennakoon 12.- 14.8 välisenä aikana sähköpostilla sanni.harala@gmail.com](mailto:sanni.harala@gmail.com)
- klo 18.00-19.15 **Kahvakuula** Kova treeni koko kropalle tietenkin ulkona. Jäsenmaksulla ilmainen!
 Vaihtuva vetäjä
- klo 20:00:21:00 **Sähly** Miehet
 Vetäjä: Jan Stenbäck

TORSTAI

- klo 18.00-19.00 **Hiihtotreeni** Lähtö koululta maastoon, omat sauvat mukaan
- klo 18.30-19.30 **Kepparitunti** koululaisille kepparitunti, jossa hypitään esteitä
ja pidetään kivaa. Oma keppari hyvä olla mukana.
Vetäjä: Katja Högman
- klo 19.30-20.30 **Sähly** Naisten sähly, jossa syke nousee ja tulee hyvä mieli ☺
Vetäjä: Sanni Harala
- klo 20.30-21.30 **Sulkapallo/Pickleball** Miehet
Vetäjät: Karl Rinne ja Sami Kielenniva

PERJANTAI

- klo 18:00-19:30 **Kahvakuula** Tehokas kahvakuulatreeni ulkona.
Jäsenmaksulla ilmainen!
Vaihtuva vetäjä

SUNNUNTAI

- klo 10.15-11.30 **Aamunavaus jumppa** Sunnuntaiamun pelastus eli monipuolinen, tehokas ja lopuksi rentouttava jumppa (3€/kerta)
Vetäjä: Mari Raninen
- klo 11.00 - 13.00 **Maastopyöräily** Lähtö Suinulankenttä omilla pyörillä. Vetäjä: Jari Kiviharju
- klo 16.00 -18.00 **Seniorikoris**
Vetäjä: Esko Piirainen
- klo 18.00-19.30 **Sulkapallo/Pickleball** Miehet
Vetäjä: Kari Rinne ja Sami Kielenniva
- klo 19:30:21:00 **Sähly** Miehet
Vetäjä: Jan Stenbäck

Lapset liikkuvat ja osallistuvat kaikkeen toimintaan Hallan vuosimaksulla

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

**MUUTOKSET MAHDOLLISIA, JOTEN KANNATTAA SEURATA
VERKKOSIVUJEN PÄIVITYKSIÄ!**