



HARJULAN HALLAN KEVÄTOHJELMA 2020

Syyskausi alkaa 2.1.2020 Havisevan koululla. Ohjelma jatkuu syysohjelman mukaisesti pienin muutoksin.

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 ennakkoon 12.- 14.8 välisenä aikana sähköpostilla 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. Kuulassa 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 17.30-18.30 **Kepparitunti** Ilman vanhempia viskari- ja eskari-ikäisille (5-6v.)
Vetäjäjinä: Emilia ja Jaana Vallius (aloitus torstaina 24.10.2019)
Ilmoittautuminen jaana.vallius@tampere.fi tai 045 1868 445 / Emilia
- 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** Sunnuntaiaamun pelastus eli monipuolinen, tehokas ja lopuksi rentouttava jumppa (3€/kerta)
Vetäjä: *Mari Raninen*
- klo 11.00 - 13.00 **Maastopyöräily** Lähtö Suinulankenttä omilla pyörillä. (Pyöräily jatkuu taas keväällä kun kelit sen sallii). 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!