

HARJULAN HALLA RY

SYYSOHJELMA

Syyskausi alkaa 31.8.2020 Havisevan koululla. **Korona tilanteen vuoksi voimme joutua pitämään taukoja liikunnassa. Noudatamme kaupungin tai valtion antamia ohjeistuksia koronan suhteen!**

Hallan jäsenillä on käytössä monipuolinen kuntosali koulun alakerrassa. **Kuntosalilaitteet tulee desinfioida aina harjoitusten jälkeen ja nimi tulee kirjata vihkoon sisääntulon yhteydessä.**

Lisätietoja kuntosalin käytöstä sekä avaimista saat Raija Simiö-Helin puh. 050 5454203 tai sähköpostilla rajjasimiohelin@gmail.com

MAANANTAI

Klo 18.00-19.00

Palloilu 1-3 luokkalaisille sählyä/futsalia toiveiden mukaan. Pääasia pelata hyvällä mielellä. Suojalasit ja sisäpelikengät pakolliset. Muuten välineitä löytyy hyvin lainaan.

Vetäjä: Olli Raittinen

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!

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

klo 20.00- 21.00

Sulkapallo naisten sulkapallo

Vaihtuva vetäjä

TIISTAI

klo 18.00-19.00

Sählykerho 5-7-vuotiaille lapsille leikkejä ja sählyn pelailua. Suojalasit ja sisäpelikengät ovat pakolliset. Mailoja ja laseja löytyy muutamia lainaan mutta omat on hyvä hankkia, jos käy

Vetäjät: Tuuli Sillanpää, Katri Keskinen ja Kia Laitinen

KESKIVIIKKO

klo 17.15 –18.00

Liikuntaleikkikerho 3-4 vuotiaiden lasten liikuntakerho, jossa liikutaan monipuolisesti.

klo 18.00-19.00

Liikuntaleikkikerho 5-7 vuotiaiden lasten liikuntakerho, jossa liikutaan monipuolisesti.

Vetäjät: Jarno Laitinen

klo 18.15-19.15

Lihaskuntotreeni Ilman painoja/kuminauhoilla tehtävä koko kropan ulkoilmatreeni.

Vaihtuva vetäjä

klo 20:00:21:00

Sähly Miehet

Vetäjä: Jan Stenbäck

TORSTAI

klo 18.00-19.00

Kepparitunti koululaisille, jossa hypitään esteitä ja pidetään kivaa. Oma keppari hyvä olla mukana. Tunti pidetään vai joka toinen viikko parillisina viikkoina.

Vetäjät: Aamu & Emilia sekä Jaana Vallius

klo 17.15-18.00

Venyttely ja kehonhuolto

klo 19.00-20.00

Sähly Naisten sähly, jossa syke nousee ja tulee

hyvä mieli ☺

Vaihtuva vetäjä

klo 20.00-21.00

Sulkapallo/Pickleball Miehet

Vetäjät: Kari Rinne ja Sami Kielenniva

PERJANTAI

klo 18:15-19:30 **Kahvakuula** Tehokas kahvakuulatreeni ulkona
Vaihtuva vetäjä

klo 19.30- 20.45 **Sulkapallo** naisten sulkapallo, vaihtuva vetäjä

SUNNUNTAI

klo 10.15-11.30 **Lihaskuntotreeni** Sunnuntaiamun pelastus eli monipuolinen, tehokas lihaskuntotreeni ja venyttelyt
Vaihtuva vetäjä

klo 10:00 – 11:30 **Maastopyöräily** Lähtö Suinulan kentältä omilla pyörillä. Kauden viimeinen pyöräily tapahtuu sunnuntaina 1.11.2020. Tämän jälkeen keväällä/kesällä startataan uudelleen.

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 palloiluissa on 15€:n vuosimaksu, jolla katetaan salimaksut.