

# Harjulan Hallan

## Kesäliikunnat 2021

SUINULAN URHEILUKENTÄLLÄ ALKAEN 31.5.2021!

### TIISTAI

klo 18:00-19:00

#### TREENITUNTI

Kattava koko kropan treeni kuulalla, kuminauhalla tai ilman. Hallalla on kuminauhoja ja eri painoisia kuulia lainaksi. Treeni kestää noin tunnin fiiliksestä, ilmasta, toiveista ja vetäjästä riippuen.

*Vetäjä: Jenni, Sanni, Kari tai joku muu*

### TORSTAI

klo 17:30-18.30

#### LASTEN YLEISURHEILUKOULU

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

Kerho kestää 15.7 asti, jolloin on perinteiset kisat.

*Useita vetäjiä*

klo 18.30-19.30

#### HIIT & KEHONHUOLTO

30 min tehokas HIIT treeni kehonpainolla ja

30 min kehonhuolto & venyttely.

*Vetäjä: Jenni, Sanni tai joku muu*

## PERJANTAI

klo 18.00-19.30

### HALLAN PERINTEINEN KAHVAKUULA

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

*Vetäjä: Jenni, Sanni, Kari tai joku muu*

## SUNNUNTAI

10.00-12.00

### 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*

klo 18:15-19:15

### PESISTÄ

Lyödään heitellään ja pelataan pesistä aikuisporukalla. Hallalla on hankittuna varusteet, joita saa lainata, mutta ota omat mukaan jos löytyy.

*Vetäjä: Sanni, Kari tai joku muu*

Kaikki kesän liikunnat vain jäsenmaksulla!

Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua riittä, kun saapuu paikalle



Lisätietoa voi kysyä vetäjiltä tai liikuntajaoston jäseniltä, yhteystiedot löytyvät nettisivuilta:

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