



# HARJULAN HALLAN SYYSOHJELMA

Syyskausi alkaa 29.8.2022 Havisevan koululla.

## MAANANTAI

Klo 17.30-18:30

### **Sähly** 1&2 -luokkalaiset

Liikuntakerho, jossa liikutaan monipuolisesti

*Vetäjä: Veera ja Mikko Pohja*

Ryhmäkoko on rajattu, ilmoittautuminen etukäteen 15.-26.8

sähköpostilla: [veera.tepponen@gmail.com](mailto:veera.tepponen@gmail.com)

Klo 18.30-19.30

### **Sähly** 5-6 -luokkalaisille sählyä. Pääasia pelata hyvällä mielellä.

Suojalasit ja sisäpelikengät pakolliset. Muuten välineitä löytyy

hyvin lainaan. *Ryhmä alkaa, jos saadaan ohjaaja, mikäli*

*kiinnostaa ole yhteydessä [sanni.harala@gmail.com](mailto:sanni.harala@gmail.com)*

klo 18:00-19:00

### **Kahvakuula** Aikuisille

Tehokas kahvakuula tai kiertoharjoittelutreeni ulkona. Eri painoisia kuulia ja välineitä löytyy lainaan. Ei ole pakkas- tai sade rajaa vaan aina on hyvä sää treenata!

Lisätietoa ja ryhmään pääsee mukaan olemalla yhteydessä vetäjään Sanni 0400905197, Jenni 0405277719, Kari 0442610464.

*Vaihtuvat vetäjä*

## TIISTAI

klo 17.00-18.00

### **Palloilukerho** 1-3 -luokkalaisille tytöille.

*Vetäjä: Jarno Laitinen ja Olli Raittinen*

Ryhmäkoko on rajattu, ilmoittautuminen etukäteen 15.-26.8

sähköpostilla: [jjklaitinen@gmail.com](mailto:jjklaitinen@gmail.com)

klo 18:00-19:00

### **Sähly** 3-4-luokkalaisille

Pääasia pelata hyvällä mielellä. Suojalasit ja sisäpelikengät pakolliset. Muuten välineitä löytyy hyvin lainaan.

*Vetäjä: Jarno Laitinen ja Olli Raittinen*

Ryhmäkoko on rajattu ja sama ryhmä jatkaa kuin viime vuonna.

Ilmoitamme vapaista paikoista erikseen.

## KESKIVIIKKO

klo 18.00-19.00

### **Lihaskuntotreeni** Aikuisille

Treeni koko kropalle kehonpainolla tai kuminauhoilla, tietenkin ulkona. Oma matto ja vesipullo mukaan. Ei ole pakkas- tai sade rajaa vaan aina on hyvä sää treenata!

Lisätietoa ja ryhmään pääsee mukaan olemalla yhteydessä vetäjään Sanni 0400905197, Jenni 0405277719, Kari 0442610464.

*Vaihtuva vetäjä*

klo 19.30-20.30

**Sulkapallo/Pickleball** Miehet  
*Vetäjät: Kari Rinne ja Sami Kielenniva*

## TORSTAI

klo 17:00-18:00

**Liikkakerho 4-6 -vuotiaat**  
Liikunnallisia leikkejä ja temppuratoja.  
*Vetäjä: Sini*  
Ryhmäkoko on rajattu, ilmoittautuminen etukäteen 15.-26.8  
sähköpostilla: [sini.sillanpaa1@gmail.com](mailto:sini.sillanpaa1@gmail.com)

klo 18.00-19.00

**Sulkapallo / Pickleball** Sekavuoro  
*Vetäjä Jenni Ritoluoma*

klo 19.00-20.00

**Sähly** Naisten sähly, jossa syke nousee ja tulee hyvä mieli 😊  
*Vaihtuva vetäjä*

klo 20:00:21:00

**Sähly** Miehet  
*Vetäjä: Jan Stenbäck*

## PERJANTAI

klo 18:00-19:00

**Treenitunti** Tehokas kahvakuula- lihaskuntotreeni ulkona. Eri painoisia kuulia ja välineitä löytyy lainaan. Ei ole pakkas- tai sade rajaa vaan aina on hyvä sää treenata! Lisätietoa ja ryhmään pääsee mukaan olemalla yhteydessä vetäjään Sanni 0400905197, Jenni 0405277719, Kari 0442610464.  
*Vaihtuva vetäjä*

klo 19.30- 20.45

**Sulkapallo / Pickeball** sekavuoro  
*Vaihtuva vetäjä*

## SUNNUNTAI

klo 10.00 - 12.00

**Maastopyöräily** Parin tunnin ohjattu maastopyöräily. Kypärä on kaikilla oltava päässä. Lisätietoa ja ryhmään pääsee mukaan olemalla yhteydessä vetäjään.  
*Vetäjä: Jari Kiviharju P.0405091501*

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.