

KOULULAISTEN LIIKUNTAKERHOT

SYKSY 2019

Paikka: TANJAN SALI, POHJOIS-IIN KOULU

Koululaisten liikuntakerhot alkavat maanantaina 9.9. ja päättyvät syyskaudelta maanantaina 16.12.2019.
(Syyslomaviikolla ei ole kerhoja)

Klo 16.00-17.00 1-3 luokkalaiset
17.00-18.00 4-6 luokkalaiset

Ohjaajina toimivat Juho ja Joonas Veijola.

Liikuntakerhot ovat koululaisille ilmaiset !

Liikuntakerholaiset ovat vapaa-ajalla ja heidän vakuutusturvansa on kodin vapaa-ajanvakuutus tai muu vastaava.

Tervetuloa mukaan!

POHJOIS-IIN KYLÄYHDISTYS RY



**POHJOIS-IIN KYLÄYHDISTYKSEN
NAISTEN ja MIESTEN JUMPPALUKKARI
SYKSY 2019**

Paikka: TANJAN SALI, POHJOIS-IIN KOULU

**NAISTEN JUMPPA
MAANANTAISIN klo 18.15-19.30
ohjaajana EILA FÄLDT**

- 9.9 VENYTTELYJUMPPA
16.9 TAVALLINEN JUMPPA
23.9 KEPPIJUMPPA
30.9 KAHVAKUULAJUMPPA
7.10 KUNTOPIIRI
14.10 TAVALLINEN JUMPPA
21.10 **SYYSLOMAVIKKO**
28.10 **JOOGA** ohjaajana Anita Sievänen
***klo 18 aloitus** Pukeudu lämpimästi, ota huopa
mukaan loppurentoutusta varten!
- 4.11 VENYTTELYJUMPPA
11.11 TAVALLINEN JUMPPA
18.11 **GYMSTICK-JUMPPAKEPPITREENI** Saana-Maria
Rahko POPLi (klo 19.30 - 20.30 myös miehet!)
25.11 **KEPPIJUMPPA**
2.12 **KAHVAKUULAJUMPPA**
9.12 **VILLASUKKAJUMPPA** Saana-Maria Rahko POPLi
(klo 19.30 - 20.30 myös miehet!)
*** omat vanhat villasukat mukaan**
16.12 **KUMINAUHAJUMPPA**

**MIESTEN KUNTOJUMPPA
MAANANTAISIN klo 19.30-20.30
ohjaajana PAAVO HALONEN**

Liikuntasalista löytyy kyläyhdistyksen kuminauhoja, keppejä,
kahvakuulia ym. Omia välineitä voit ottaa myös mukaan.
Jumppamaksut syyskausi 2019 ja kevätkausi 2020 ovat yht. 25,00 € /
talous ja maksu suoritetaan kyläyhdistyksen tilille
FI26 5350 0240 0104 67.