

SELKIEN SISUN JÄSENRYHMÄT PALOTALOLLA SYKSY 2020



ellet ole vielä Selkien Sisun jäsen, jäseneksi voi liittyä (vuosimaksu on 10 €/vuosi (yksi jäsen) tai 30€/vuosi (koko perhe), ota yhteyttä sihteeriin Mari Hälinen 050 395 1951 tai säpö sisu@selkie.fi
TULE PAIKALLE RYHMÄN 1-2 KERTANA, RYHMÄT JATKAVAT KOKO SYKSYN 2020, JOS KÄVIJÖITÄ ON!

MAANANTAI:

LASTEN LIIKUNTAKERHO (SALI):

liikettä kinttuihin, vipinää varpaisiin

Alkaen 31.8. klo 18.00-19.00 Pienten lasten liikuntakerho tytöille ja pojille (suositusikäraja 4-6 vuotiaat). Kerhossa leikitään, pelaillaan ja harjoitellaan liikunnan perustaitoja. Vanhemmat voivat olla halutessaan mukana kerhossa. Vetäjänä Aino ja Saku

ALAKOULULAISTEN LIIKUNTAKERHO (SALI):

vauhtia ja pallottelua

Alkaen 31.8. klo 19-20 Pojille ja tytöille pallottelua ja liikunnan hurmaa. Opetellaan erilaisia pallopelejä (myös futsalia) ja vauhdikasta liikuntaa ja leikkejä. Suositusikäraja 1-6 luokkalaiset. Vetäjänä Heidi ja Milo

TIISTAI:

TYTTÖJEN LIIKUNTAKERHO (SALI):

monari

alkaen 1.9. klo 18.00-19.30

Tyttöjen monitoimiliikuntaryhmä, jossa erilaisia hippoja ja pelejä ja monipuolista liikuntaa. Suositusikäraja 3-6 luokkalaiset. Vetäjänä Eeva



KESKIVIIKKO:

LENTIS (SALI)

alkaen 2.9. klo 18-20 Nuorten/aikuisten lentis vuoro, uusia pelaajia voi tulla mukaan. Ryhmällä ei ole nimettyä vetäjää, tarvittaessa uusia palloja ym. ottakaa yhteyttä sihteeriin

TORSTAI:

AIKUISTEN LIIKUNTAA (SALI JA KUNTOSALI):

kehtuuttajien kuntoilut

Alkaen 3.9 klo 17.30-18.30 Juuri sinulle, jonka juttu ei ole kuntosali, mutta tiedät, että jotain tarttis tehdä. Hikeä ja hekotusta, liikettä kaikille vartalotyypeille. Suapi tulla kaikkine vikoineen ja lihoineen. Porukassa puhkuminen on monin verroin hauskeempaa. Vetäjänä fysioterapeutti Annariitta

SUNNUNTAI:

LENTIS (SALI)

alkaen 6.9. klo 17-19 Nuorten/aikuisten lentis vuoro, uusia pelaajia voi tulla mukaan. Ryhmällä ei ole nimettyä vetäjää, tarvittaessa uusia palloja ym. ottakaa yhteyttä sihteeriin

SÄHLY KULHON KOULUN LIIKUNTASALILLA

mahdollisesti tulossa sählyä Kulhon liikuntasalille, tiedotusta erikseen, kun alkaa