



HERRALAN URHEILIJAT RY

SÄÄNNÖLLINEN LIKUTTAMINEN AMMATTITAITOISILLA OHJAAJILLA

**Herralan Urheilijoiden toimintakausi syys 2023- kevät 2024
Herralan koululla 28.8.2023 alkaen:**

Maanantai

Klo 17:00 -18:00

Perheliikunta

Vuoro pienten lasten
perheille
Vastuhenkilö: Elisa
Pursiainen

Klo 19:00 -20:10

Aikuisten jumppa

Ohjaajina: Päivi Taiviola ja
Päivi Maattola-Pohjola
Jumppa maksaa 3€/kerta.

Keskiviikko

Klo 17:00 -18:00

Lasten liikuntakerho

7-10 -vuotiaat
Ohjaajina: Heidi, Niina &
Heljä

Klo 18:00 -19:00

Lasten jumppa

4-6 -vuotiaat
Ohjaajana: Heljä, Heidi &
Niina

Klo 19:00 -21:00

Sähly

Yli 15 -vuotiaat ja aikuiset
Ohjaajana: Timo Hakala

Torstai

Klo 19.30-20.30

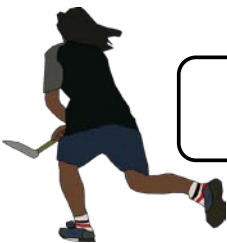
Kehoa huoltavaa joogaa
3€/kerta
Ohjaajana: Jenny Kira

Sunnuntai

Klo 16:30 -18:00

Naisten ja tyttöjen sähly

Ohjaajana: Sari Talonen



Koulujen loma-aikoina ei ole toimintaa!

Lauantaina 2.9.2023 retki Pajulahden seikkailupuistoon.

Sunnuntaina 10.9.2023 retki Linnavuorelle.

Lisätietoja: www.herralanurheilijat.com



Jäseneksi voit liittyä lomakkeella jonka saat ohjaajalta.

Meillä voi maksaa myös Mobilepayllä.

