



LÄHDE LIIKKEELLE



Maanantai klo 13.30-14.30

Syksy 2020

Päivämäärä	Tunnin teema	Paikka
ma 24.8.	Kuntopiiri – Kehonpainoa hyödyntäen	Judosali
ma 31.8.	Frisbeegolf – Tutustumista lajiin ja tekniikkaan	Salpakankaan koulun takana, metsän laidalla
ma 7.9.	Kuntosali – Tutustumista laitteisiin	Uimahallin kuntosali
ma 14.9.	Tanssimix + kehonhuolto – Rennolla meiningillä	Judosali
ma 21.9.	Sauvakävely – Omat sauvat mukaan	Lähtö torilta
ma 28.9.	Frisbeegolf – Tutustumista lajiin ja tekniikkaan	Salpakankaan koulun takana, metsän laidalla
ma 5.10.	Vesijumppa – uimahallin sisäänkäymaksulla	Hollolan uimahalli
ma 12.10.	Vinkkejä ravitsemukseen + pienaktiviteetit	Judosali
ma 19.10	SYYSLOMA – ei tuntia	-
ma 26.10.	Monipuolinen kuntojumppa – Välineillä	Judosali
ma 2.11.	Kuntosali – Tutustumista laitteisiin	Uimahallin kuntosali
ma 9.11.	Kehonhuolto + rentoutus – Rentoa nautiskelua	Judosali
ma 16.11.	Sauvakävely + pieni jumppa – omat sauvat mukaan	Lähtö torilta
ma 23.11.	Uinnin tekniikka – uimahallin sisäänkäymaksulla	Hollolan uimahalli
ma 30.11.	Tanssillinen jumppa – Rentoa fiilistelyä ja hikoilua	Judosali
ma 7.12.	Vinkkejä ravitsemukseen + pienaktiviteetit	Judosali

Tule kokeilemaan matalalla kynnyksellä uusia ja tuttuja liikuntamuotoja.
Uikoliikunnat säävarauksella (sateella judosalissa).

MAKSUTON!

Ryhmän ohjaajana toimii Oona Lehtinen, puh. 044 780 1268.

Hollola