



HAUSJÄRVEN URHEILIJAT

KESÄ 2018

ILOISET VAUHTIVEKARAT -RYHMÄ

KESKIVIikkoisin 16.5. ALKAEN

HIKIÄN URHEILUKENTTÄ

17.10-18.00 2015-2014 SYNTYNEET

18.10-19.10 2013-2012 SYNTYNEET

LASTEN ja NUORTEN LIKUNTARYHMÄ

2011-2005 TYTÖT ja POJAT

TORSTAIN 17.5. ALKAEN

HIKIÄN URHEILUKENTTÄ 17.00-18.30

TIISTAIN 22.5. ALKAEN

OITIN URHEILUKENTTÄ 17.00-18.30

INNOKKAIMMILLA LAPSILLA MAHDOLLISUUS LIIKKUA 2XVIIKKO.

LISÄKSI LISÄRYHMÄ KISOISTA tai MUUTEN YLEISURHEILUSTA
ENEMMÄN KIINNOSTUNEILLE

RYHMIEN SISÄLTÖ:

- Pienryhmät iän mukaan. Eri ikäiset huomioidaan
- Juostaan, hypitään, heitetään
- Käytössä erilaisia liikuntavälineitä
- Tempu-, vauhti- ja ketteryyssratoja
- Hippaleikit ja eri pelit ikätason mukaan
- Sopii toisen lajin rinnalle tai kivaksi yhdeksi harrastukseksi

RYHMÄT SUUNNITELTUJA JA OHJAAJAT KOULUTETTUJA JA KOKENEITA.
RYHMÄSTÄ VASTAA AINA AIKUINEN.

ILMOITTAUTUMINEN ja HINNAT:

- 2krt voi kokeilla maksutta
- Ilmoittaudu liikunta@hausjarvenurheilijat.fi tai seuran sivujen linkin kautta
- 30€/lapsi /kesäkausi.
- Osta kausimaksu seuran verkkokaupasta ja maksa ohjeiden mukaan



WWW.HAUSJARVENURHEILIJAT.FI

SIELLÄ ILMOITTAUTUMISLINKKI LISÄTIETOA SEKÄ MAHDOLLISET MUUTOKSET!

liikunta@hausjarvenurheilijat.fi p.040 836 6503



HAUSJÄRVEN URHEILIJAT



Aikuisten KESÄ 2018

RAPPUTREENI Aikuisille ja nuorille

KESKIVIIKKOISIN 17.05 - 17.30

HIKIÄ KUNTORAPUT Aloitus viimeistään 16.5.

Laadukasta ja monipuolista treeniä porukalla harjoitellen.
Sopii monelle liikkujalle, huomioidaan eri ikäiset ja kuntoiset.



LIHASKUNTOJUMPPA Aikuisille ja nuorille

SUNNUNTAI/MAANANTAI 17.30 - 18.30

HIKIÄN KENTTÄ Aloitus viimeistään 14.5.

SU ja MA iltaisin vaihdellen. MUKAAN OMA JUMPPA-ALUSTA.



PESÄPALLOA NAISILLE **TORSTAINEN 18.30 - 19.45** HIKIÄN KENTTÄ

Aloitus SUNNUNTAINA 6.5. jatkuu TORSTAINEN 10.5. alkaen

ILMOITTAUTUMINEN ja HINNAT:

- 2krt voi kokeilla maksutta
- Ilmoittaudu liikunta@hausjarvenurheilijat.fi tai seuran sivujen linkin kautta
- 20€/aikuinen/kesäkausi. (sis. kaiken kesäliikunnan 2018)
- Osta kausimaksu seuran verkkokaupasta ja maksa ohjeiden mukaan
- PERHEPAKETTI MAHDOLLIEN, Kysy lisää!

TULOSSA:

MAASTOJUOKSUT

- OITTI 7.5., 14.5., 21.5. klo 18
- HIKIÄ 4.5., 11.5., 18.5. klo 18

LIIKUNTAILTA 15.5. klo 16-20

- Hikiän kenttä ja kuntoraput

KOKO PERHEEN KUNTOPÄIVÄ

19.5. klo 10-13 Oitti Juhlatalon (urheilutalo) alue

TULOSSA muuta:

lasten ja nuorten TSEMPPIKISAT

- Yleisurheilua 4 - 6 kisapäivää

PERHELIIKUNTAKERHOT

- SU iltapäivä tai muu ilta vaihdellen

YLEISURHEILUKILPAILUT 18.8.

- OITTI, kaikille lapsille ja nuorille

WWW.HAUSJARVENURHEILIJAT.FI

SIELLÄ ILMOITTAUTUMISLINKKI LISÄTIETOA SEKÄ MAHDOLLISET MUUTOKSET!

liikunta@hausjarvenurheilijat.fi p.040 836 6503