

Tervetuloa Liikuntaleikkikouluun!

Liikkarin syksyn 2018 ryhmät harjoittelevat tiistaisin Monitoimitalon judosalissa ja keskiviikkoisin Hipposhallissa.

Harjoitukset alkavat viikolla 38. Ryhmäjako löytyy liitteenä.



Ensimmäisellä kerralla kaikki ryhmät kokoontuvat Hipposhallin pesäpallokentän puoleisen sisäänkäynnin (A5) aulassa (myös tiistain judosalissa harjoitteleva ryhmä).

Mukaan Liikkariin:

- rennot, liikuntaan sopivat vaatteet, paljaat jalat/tossut
- vesipullo
- hyvät käytöstavat ja reipas mieli



Yhteiskerrat ja lasten omat kerrat:

Liikkarissa on noin joka neljäs kerta lapsen ja aikuisen yhteinen kerta. **Yhteiskerrat** on suunniteltu lapsen ja aikuisen yhteiseksi liikunnaksi, jossa myös aikuisella on oma rooli. Varustauduttehan te aikuisetkin siis liikkumiseen soveltuvalla varustuksella. Aikuisena voi lapsella mukana olla oma vanhempi/huoltaja tai esimerkiksi aikuisen roolin omaksuva isosisarustus tai isovanhempi. Tilarajoitteen takia mukaan toimintaan mahtuu yksi aikuinen/lapsi. **Lasten omien kertojen aikana** aikuisten paikka on harjoitusalueen ulkopuolella.

Maksu:

Liikkarin syyskauden maksu on 100 €. Lasku lähetetään teille ilmoittautumisen yhteydessä antamaanne sähköpostiin viimeistään vkolla 40. Vkon 39 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus!

Syksyn osallistujat jatkavat automaattisesti kevätkaudelle, mutta ilmoittautumisen voi perua ennen viimeistä syksyn kertaa osoitteeseen johanna@jku.fi.

Maksu sisältää:

- liikkariharjoitukset
- yleisurheilulisenssin (sisältää tapaturmavakuutuksen)
- seuran jäsenmaksun
- liikkaripaidan
- kotitehtävävihkon

Liikkarin syyskauden ohjelma

VKO 38	Lapsi-vanhempi yhteiskerta	VKO 45	Lasten oma kerta
VKO 39	Lasten oma kerta	VKO 46	Lasten oma kerta
VKO 40	Lasten oma kerta	VKO 47	Lapsi-vanhempi yhteiskerta
VKO 41	Lasten oma kerta	VKO 48	Lasten oma kerta
VKO 42	EI HARJOITUKSIA	VKO 49	Lasten oma kerta
VKO 43	Lapsi-vanhempi yhteiskerta	VKO 50	Lapsi-vanhempi yhteiskerta
VKO 44	Lasten oma kerta		

Mahdollisista muutoksista liikkarin aikatauluun ilmoitamme aina välittömästi niiden ilmaannuttua sähköpostitse.

Aurinkoisin terveisin liikkarin ohjaajat Sanna Vertanen, Salla Viinikainen ja Emilia Raatikainen sekä harrasteurheiluvastaava Johanna Leivonen