

Tervetuloa Liikuntaleikkikouluun!

Liikkarin kevään 2019 ryhmät harjoittelevat tiistaisin Monitoimitalon judosalissa ja keskiviikkoisin Hipposhallissa.

Harjoitukset alkavat viikolla 4. 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 isosisarus tai isovanhempi. Tilarajoitteen takia mukaan toimintaan mahtuu yksi aikuinen/lapsi. **Lasten omien kertojen aikana** aikuisten paikka on harjoitusalueen ulkopuolella.

Maksu:

Liikkarin kevätkauden maksu on 100 €. Lasku lähetetään teille ilmoittautumisen yhteydessä antamaanne sähköpostiin. Vkon 5 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus! Syksyn osallistujat jatkavat automaattisesti kevätkaudelle.

Maksu sisältää:

- liikkariharjoitukset
- yleisurheilulisenssin
- seuran jäsenmaksun
- liikkaripaidan
- kotitehtävävihkon

Liikkarin kevätkauden ohjelma

| | | | |
|-------|------------------------------|--------|----------------------------|
| VKO 4 | Lapsi-vanhempi yhteiskerta | VKO 10 | Lasten oma kerta |
| VKO 5 | Lasten oma kerta | VKO 11 | Lasten oma kerta |
| VKO 6 | Lasten oma kerta | VKO 12 | Lasten oma kerta |
| VKO 7 | Lasten oma kerta | VKO 13 | Lapsi-vanhempi yhteiskerta |
| VKO 8 | Lapsi-vanhempi yhteiskerta | VKO 14 | Lasten oma kerta |
| VKO 9 | EI HARJOITUKSIA (hiihtoloma) | VKO 15 | Lasten oma kerta |
| | | VKO 16 | Lapsi-vanhempi yhteiskerta |

Mahdollisista muutoksista liikkarin aikatauluun ilmoitamme aina välittömästi niiden ilmaannuttua sähköpostitse.

Aurinkoisin terveisin liikkarin ohjaajat Sanna Vertanen, Salla Viinikainen ja Iina Ylimartimo sekä harrasteurheiluvastaava Johanna Leivonen