

Tervetuloa Liikuntaleikkikouluun!

Liikkarin kesän 2021 ryhmät harjoittelevat maanantaisin tai keskiviikkoisin Kuokkalassa Pohjanlammen koulun kentällä sekä tiistaisin tai torstaisin Keljonkankaan lähiliikuntapaikalla.

Ryhmäjaot erillisenä liitteenä.



Harjoitukset alkavat 7.6.2021 alkavalla viikolla ja kestävät 12.8.2021 saakka.

Ensimmäisellä kerralla molemmilla harjoituspaikoilla on liikkaripaidan jakopiste, josta ohjataan lapset oman ryhmä ohjaajien luokse.

Mukaan Liikkariin: liikuntaan sopivat vaatteet, lenkkarit, vesipullo, hyvät käytöstavat ja reipas mieli.

Yhteiskerrat ja lasten omat kerrat: Liikkarissa on joka kolmas kerta lapsen ja aikuisen yhteinen harjoituskerta. Yhteiskerrat on suunniteltu lapsen ja aikuisen yhteiseksi liikunnaksi, jossa myös aikuisella on oma rooli. Varauduttehan te aikuisetkin siis liikkumiseen soveltuvalla varustuksella. Aikuisena voi lapsella mukana olla oma vanhempi / huoltaja tai esimerkiksi aikuisen roolin omaksuva isosisarus tai isovanhempi. Lasten omien kertojen aikana aikuisten paikka on harjoitusalueen ulkopuolella ja suosittelemme vanhempia käyttämään lasten harjoitusaika vaikka omaan liikkumiseen ulkona tai kaupassa käyntiin.

Viikoilla 23, 26, 29 ja 32 on lapsen ja vanhemman yhteiset harjoituskerrat.

Harjoitusmaksu: Harjoitusmaksulasku lähetetään ilmoittautumisessa annettuun sähköpostiin muutama päivä ennen toiminnan alkua.

Mukavaa Liikkarikesää kaikille osallistujille!

Mikäli kysyttävää, laittattehan viestiä Johanna Leivoselle johanna@jku.fi