

TOTTIJÄRVEN KESÄLIIKUNTAKALENTERI 2017

HUOM! MUUTOKSET MAHDOLLISIA! Kalenteri löytyy myös osoitteesta www.nokiankylat.fi/tottijarvi/ajankohtaista. Osallistuminen Urheilijoiden järjestämiin vuoroihin ja tapahtumiin omalla vastuulla. Lisätietoja: tottijarvenurheilijat@gmail.com

MA	TI	KE	TO	PE	SU
	17.15-18.00 Pihaliikari lapsille TottU 16.5.-20.6. Koulun kenttä Huom! Säävaraus	17.00-18.00 Pallokoulu 2010-2012 syntyneille TottU alk. 17.5. Hämyksen kenttä Huom! Säävaraus		17.45-19.00 Nyrkkeilykoulu 1.-6 lk jatkuu 16.6. asti Nokian Boxing Club	17.00-19.00 Jalkapallo TottU alk. toukokuu Hämys
18.30-19.30 Lihaskuntotreenit TottU 15.5.-26.6., 7. ja 14.8. Hämys		18.00-19.00 Jalkapallo 3.-6. lk TottU alk. 7.6. Hämyksen kenttä Huom! Säävaraus	19.00-21.00 Jalkapallo Tömäys Hämys	18.00-19.00 Zumba TottU alk. 20.5. Hämys	

Alla lisätietoja Tottijärven Urheilijoiden (TottU) vuoroista:

Maanantai:

- **Lihaskuntotreenit** sisältää monipuolista harjoittelua koko kropalle. Mukaan ulkoliikuntavarustus (sateella tunti Hämyslavan sisätiloissa), oma kahvakuula (ei pakollinen), alusta ja juomapullo. Hinta 7€/kerta tai 10xkortti 60€. Maksuksi käy myös Smartum liikuntasetelit. Ohjaajana liikunnanohjaaja/PersonalTrainer Tanja Lamminen

Tiistai:

- **Pihaliikari lapsille** sisältää erilaisia pihaleikkejä- ja pelejä. Hinta 2€/kerta. Ohjaajina Nelli Karo ja Liisa Karukka-Karo.

Keskiviikko:

- **Pallokoulu 2010-2012 syntyneille.** Jalkapalloa ja pallon kanssa likkuumista reilussa urheiluhengessä. Ohjaajana Paavo Tanni. Vapaa pääsy.
- **Jalkapallo 3.-6. lk.** Pelaamista ja oheisharjoittelua. Ohjaajana Tuomo Naskali. Vapaa pääsy

Perjantai:

Zumba: tehokasta ja hauskaa tanssiliikuntaa. Hinta 7€/kerta. Mukaan sisäkengät ja juomapullo. Ohjaajana Mauricio Alvarez Makumbasta.

Sunnuntai:

- **Jalkapallo** on tarkoitettu aikuisille ja nuorille. Vapaa pääsy