**TOTTIJÄRVEN KESÄLIIKUNTAKALENTERI 2018**

**HUOM! MUUTOKSET MAHDOLLISIA! Kalenteri löytyy myös Tottijärven Urheilijoiden sekä Tottijärvi-ryhmän Facebook-sivuilta. Osallistuminen Urheilijoiden järjestämiin vuoroihin ja tapahtumiin omalla vastuulla.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MA** | **TI** | **KE** | **TO** | **PE** | **SU** |
|  |  | 17.15-18.15  **Lasten liikkari**  **3-12 v**  TottU  6.6-27.6.2018  **Tottijärven koulu** | 18.00-19.00  **Lasten jalkapallo** **alakouluikäiset**  TottU/Tömäys  7.6-28.6.2018  (jatko mahdollista)  **Hämys** | 19.00-21.00  **Sähly**  **yläkoulu/lukio/amis ikäiset**  TottU  koko kesän  **Tottijärven koulu** |  |
| 18.30-19.30  **Lihaskunto-treenit**  TottU  4.6-25.6.2018  **Tottijärven koulu** |  | 18.30-19.30  **Lihaskunto-treenit**  TottU  6.6-27.6.2018  **Tottijärven koulu** | 19.00-21.00  **Jalkapallo**  Tömäys  **Hämys** | 18.00-19.00  **Zumba**  1.6-6.7.2018  TottU  **Hämys** | 19.00-21.00  **Jalkapallo**  TottU  **Hämys** |

Alla lisätietoja Tottijärven Urheilijoiden (TottU) vuoroista:

**Maanantai+keskiviikko:**

**Lihaskuntotreenit** sisältävät monipuolista harjoittelua koko kropalle. Mukaan ulkoliikuntavarustus (sateella tunnit koulun salissa), oma kahvakuula (ei pakollinen), alusta ja juomapullo. Hinta 7€/kerta tai 10xkortti 60€. Maksuksi käy myös Smartum liikuntasetelit sekä ePassi. Ohjaajana liikunnanohjaaja/PersonalTrainer Tanja Lamminen/TaneSport.

**Keskiviikko:**

**Pihaliikkari 3-12 v. lapsille** sisältää erilaisia leikkejä- ja pelejä. Sateella tunnit koulun salissa. Hinta 3€/kerta. Ohjaajana Tanja Lamminen/TaneSport.

**Torstai:**

**Jalkapallo alakouluikäisille.** Jalkapalloa ja pallon kanssa liikkumista reilussa urheiluhengessä. Ohjaajana Petri Mäkinen. Vapaa pääsy.

**Perjantai:**

**Zumba** tehokasta ja hauskaa tanssiliikuntaa. Hinta 7€/kerta. Mukaan sisä-

kengät ja juomapullo. Ohjaajana Mauricio Alvarez Makumbasta.

**Sunnuntai:**

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

**Lisätietoja:** [**tottijarvenurheilijat@gmail.com**](mailto:tottijarvenurheilijat@gmail.com) **tai Liisa Karukka-Karo 050-5215155**