



# HERRALAN URHEILIJAT RY

SÄÄNNÖLLINEN LIIKUTTAMINEN AMMATTITAITOISILLA OHJAAJILLA

**Herralan Urheilijoiden toimintakausi syys 2018- kevät 2019  
Herralan koululla 27.8.2018 alkaen:**

## Maanantai

**Klo 18-19**

**Sähly**

10 -13 -vuotiaat

Ohjaajana: Timo Hakala

**Klo 19:00 -21:00**

**Sähly**

Yli 13 - vuotiaat ja

aikuiset

Ohjaajana: Timo Hakala

## Keskiviikko

**Klo 17:00 -18:00**

**Lasten liikuntakerho**

7-10 -vuotiaat

Ohjaajina: Heidi Junntila &

Niina Rautiainen

**Klo 18:00 -19:00**

**Lasten jumppa**

4-6 -vuotiaat

Ohjaajina: Päivi Taiviola &

Heljä Juutilainen

**Klo 19:10 -20:20**

**Aikuisten jumppa**

Ohjaajina: Päivi Maattola-

Pohjola & Päivi Taiviola

Jumppa maksaa 3€/kerta.

## Torstai

**Klo 19.30-20.30**

**Kehoa huoltavaa joogaa**

3€/kerta

Ohjaajana: Jenny Kira

## Sunnuntai

**Klo 16:30 -18:00**

**Naisten ja tyttöjen  
sähly**

Ohjaajana: Sari Talonen



**Koulujen loma-aikoina ei ole toimintaa!**



**Lauantaina 25.8.2018 3 -ottelu klo 14:00.**

**Katso: [www.herralanurheilijat.com](http://www.herralanurheilijat.com)**



Seuran jäseneksi voi liittyä nettisivulla:  
[www.herralanurheilijat.com](http://www.herralanurheilijat.com).

