



HERRALAN URHEILIJAT RY

SÄÄNNÖLLINEN LIIKUTTAMINEN AMMATTITAITOISILLA OHJAAJILLA

**Herralan Urheilijoiden toimintakausi syys 2019- kevät 2020
Herralan koululla 26.8.2019 alkaen:**

Maanantai

Klo 18-19

Sähly

10 -15 -vuotiaat

Ohjaajana: Timo Hakala

Klo 19:00 -21:00

Sähly

Yli 15 - 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: Heljä Juutilainen

Klo 19:10 -20:20

Aikuisten jumppa

Ohjaajina: Päivi Taiviola

Jumppa maksaa 3€/kerta.

Torstai

Klo 19.30-20.30

Kehoa huoltavaa joogaa

3€/kerta

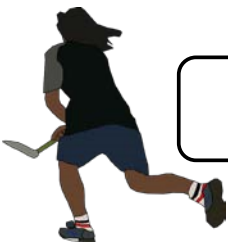
Ohjaajana: Jenny Kira

Sunnuntai

Klo 16:30 -18:00

**Naisten ja tyttöjen
sähly**

Ohjaajana: Sari Talonen



Koulujen loma-aikoina ei ole toimintaa!



www.herralanurheilijat.com



Seuran jäseneksi voi liittyä nettisivulla:
www.herralanurheilijat.com.

