



Toijalan Vauhdin ja Viialan Valtin talvikauden yleisurheiluharjoitukset n. 7-15-vuotiaille

Tule sinäkin mukaan!

Paikka: Monari, Toijalan monitoimihalli, Köyvärintie 3

7-9-vuotiaat (2013-2011-syntyneet)

- ma klo 17:30 – 18:45
- ke klo 17:30 – 19:00

10-13-vuotiaat (2010-2007-syntyneet)

- ti klo 17:30 – 18:45
- to klo 18:00 – 19:30

14-15-vuotiaat (2006-2005-syntyneet)

- ma tai ti klo 18:45 – 20:15
- ke klo 19:00 – 20:30

Perjantaisin (ikäsuositus: n. 10-vuotiaista aikuisiin)

- klo 19:00 – 21:00
- kehonhuoltoa, lihaskuntoa ym. yhteisharjoituksia

Kylmäkosken koulun liikuntasali, Koulutie 3

- torstaisin klo 17:15-18:15 6-9-vuotiaat (2014-2011-syntyneet)

Lisätietoja:

- **Kari Uolamo**, Toijalan Vauhti, puh. 040 527 7360
kari.uolamo@tieto.com;
<https://www.toijalanvauhti.fi/yleisurheilu/>
- **Piia Penttiniemi**, Viialan Valtti, puh. 040 728 7729,
pihela2@hotmail.com;
<https://viialanvaltti.sporttisaitti.com/talven-harjoitusajat/>



Kuntopiiriä, juoksua,
hyppyjä, loikkia, lajitaitoja,
liikuntaleikkejä, viestejä,
koordinaatioita,
kehonhuoltoa ym. ym.

Liikkuvuutta, nopeutta,
ketteryyttä, voimaa ja
kestävyyttä monipuolisten
harjoitteiden kautta.

Tule paikan päälle
tutustumaan!