

LIKUNNAN RIEMUJA!

Kaikille avoin liikuntaviikko Humppilassa 3.-9.8.2020 (Muutokset ovat mahdollisia)



Ma. 3.8. 9.30- 10.00 Keppijumppa ja venytys, kirjaston puisto (Marina)
13- 13.45 Taitoa ja tasapainoa senioreille, ala-asteen koulu/liikuntasali (Marina)
17-18.30 Pesäpallo juniorit , pesäpallokenttä (Humppilan Veikot)
18.30-20.00 Pesäpallo aikuiset, pesäpallokenttä (Humppilan Veikot)
17.00 alkaa Yleisurheilukokeilua yu-kentällä (Humppilan Veikot ja Humppilan Yri)

Ti. 4.8. 9.30- 10.30 Tasapaino ja koordinaatio (hauska sankojumppa), kirjaston puisto (Marina)
13-14.00 Silvalan puisto laite esittely/ohjaus nuorille (Marina ja Maarit)
15-16.00 Kävelysähly ikäihmiset, liikuntasali (Eläkkeensaajat ry)
17.00 alkaa Lentopallo Beachvolley juniorit, lammin rannalla (Ahqvist)

Ke. 5.8. 09.30- 10.30 Tuoli ja kuminauhajumppa, nuorisotila (Marina)
17.00 alkaen Koripallo nuoret, liikuntasali (Feeniks Basket, Forssa, Kirsi Ylösmäki)
17.00 alkaen Tikkajuoksu ja tikkaheitto yu-kenttä (Humppilan Veikot, Markku Niininen)

To. 6.8. 9.30- 10.30 Silvalan puisto monipuolinen liikunta senioreille (Marina)
16.30-18.00 Maahockey, pesäpallokenttä (Kirsi Syrjälä)
17.00 alkaa Yleisurheilukisat lapsille 5-15-vuotiaille (Humppilan Veikot ja Humppilan Yri)
(alle 5-vuotiaat saavat osallistua 5-vuotiaiden sarjaan) Kioski avoinna klo 17-19 (nuorisovaltuusto)
16.30-18.00 Boccia (ikä-ihm.), pesäpallokenttä, (Eläkkeensaajat ry)

Pe. 7.8. 09.30- 10.30 Sauvakävely, hengitys ja venytys. Kokoontumispaikka kaukalo/ala-asteen koulu (Marina)
13-13.30 ja 14-14.30 Vesijuoksu ja vesijumppa. Lammilla, juoksuvöitä saa ohjaajalta (säävaraus)
17.00 alkaa Mөлky (ikä-ihm.), Silvalan puisto, (Eläkeliiton Humppilan yhd.)

La .8.8. 12.00 alkaa Beachvolley -turnaus , juniorit ja aikuiset , 2 kenttää (Humppilan Yri/Hannu Ahlqvist)
14.00 Teakwondo, yu-kenttää tai liikuntasali (säävaraus), (Forssan Taekwondoseura/Tuomo Haaksi)

Su.9.8. 11- 15.00. **LIKUNTAKARNEVAALI yu-kentällä!**

Pukeutukaa hauskoihin asuihin! Kioski avoinna klo. 11-15.00 (nuorisovaltuusto)

Eläinasut, hauskat asut! (lapset). Palkitaan paras asu!

11.00- 12.30 Yhteinen alkujumppa, kenttärumba: rasteja lapsille (oman aikuisen kanssa)

13.00 Kahvakuula 30min,omat kahvakuulat,(Marina), 10min tauko, Jumppa-cocktail, africano, latinostep, itämaiset tanssit, 30min (Marina).

13-14.00 Saappaan heitto. Kisa kaikille halukkaille!

14.00 Humppilan voimamieskisa

15.00 Liikuntaviikon lopuksi liikuntaan osallistuneiden kesken ARVONTA!

HUOMIO! Liikuntapassi toimii arpalipukkeena. Liikuntapasseja on saatavilla kirjastossa.

Kaikkien viikon aikana osallistuvien kesken arvotaan OP:n ja tmi Näppituntuma Tuija Heikuran lahjoittamia liikunta-aiheisia palkintoja sekä hyvinvointipalkintoja



KIITOS TUESTA!

HUMPPILA-METSÄMAA, tmi Näppituntuma TUIJA HEIKURA ja KAIKKI JÄRJESTÄJÄT