



Liikuntaneuvontaa ja
liikunnanohjausta
Salon Vilppaassa
4.11-2.12.2018

Lisätietoa

- ▶ Opiskelen Pajulahden Urheiluopistossa liikuntaneuvojaksi ja olen työharjoittelussa Salon Vilppaalla.
- ▶ Liikuntaneuvonnassa saa vinkkejä, miten lisätä terveellisiä elämäntapoja. Neuvonnassa jokainen halukas tulee vuorollaan keskustelemaan, missä haluaa lisävinkkejä.
- ▶ Kaikki tapahtumat ovat ilmaisia.
- ▶ Ryhmiin ei tarvitse erikseen ilmoittautua.
- ▶ Vanhemmille suunnatut treenit ovat kyseisen joukkueen vanhemmille ohjattuja treenejä ja ne ovat samaan aikaan, kun joukkuetreenit. Kokoontuminen on samassa paikassa, missä joukkue kokoontuu.
- ▶ Sauvakävelyyn omat sauvat mukaan.
- ▶ Joka harjoitukseen säänmukainen varustus ja juomapullo mukaan.
- ▶ www.salonvilpas.fi
- ▶ **Yhteystiedot: Liikuntaneuvojaopiskelija Henna Robertsson:**
hennarobertsson@gmail.com, [0504075722](tel:0504075722)

Kaikille avoimet

- ▶ **Liikuntaneuvontaa toimistolla, Vilhonkatu 9, 24100 Salo:**
- ▶ Ma 5.11,12.11,19.11,26.11 klo 14-17
- ▶ Ti 6.11,13.11,20.11 klo 9-12
- ▶ To 8.11,15.11,22.11 klo 9-12
- ▶ **Hölkälänkki, kokoontuminen Tupurin majan viereisellä parkkipaikalla, Hiihtomajantie 11:**
- ▶ Ma 5.11,12.11,19.11,26.11 klo 18 (kesto 45-60min)
- ▶ **Sauvakävely, kokoontuminen Tupurin majan viereisellä parkkipaikalla, Hiihtomajantie 11.**
- ▶ Ke 7.11,14.11,21.11,28.11 klo 14 (kesto 45-60min)
- ▶ **Keppijumppa, kokoontuminen Tupurin majalla (sisällä), Hiihtomajantie 11:**
- ▶ Ti 13.11,20.11 klo 18 (kesto 45-60min)
- ▶ **Yhteystiedot: Liikuntaneuvojaopiskelija
Henna Robertsson: hennarobertsson@gmail.com, 0504075722**

Wilpas Jalkapallojuniorit

P0910

- ▶ 6.11 klo 17.30-18.30 Vanhemmille ulkoliikuntaa, tekonurmelta lähtö
- ▶ 27.11 klo 17.30-18.30 Vanhemmille ulkoliikuntaa, tekonurmelta lähtö

- ▶ 18.11 klo 17.15-18 Juoksutekniikka, Ollikkalan koulu 30-45min
- ▶ 2.12 klo 17.15-18 Juoksutekniikka, Ollikkalan koulu 30-45min

- ▶ Yhteystiedot: Liikuntaneuvojaopiskelija Henna Robertsson:
hennarobertsson@gmail.com, 0504075722

Wilpas Jalkapallojuniorit

P04-08

- ▶ 25.11 16.30-17.30 Vanhemmille ulkoliikuntaa, lähtö tekonurmelta
- ▶ 28.11 17.15-18.15 Vanhemmille, lukion sali (sisäliikunta)

- ▶ 14.11 klo 17.15-18.00 Juoksutekniikka 30-45min, Lukion sali
- ▶ 21.11 klo 17.15-18.00 Juoksutekniikka 30-45min, Lukion sali

- ▶ Yhteystiedot: Liikuntaneuvojaopiskelija
Henna Robertsson: hennarobertsson@gmail.com, 0504075722

Wilpas Jalkapallojuniorit

P11-12

- ▶ 8.11 klo 18.45-19.45, Vanhemmille ulkoliikuntaa, lähtö Sirkkulan koululta
- ▶ 29.11 klo 18.45-19.45 Vanhemmille ulkoliikuntaa, lähtö Sirkkulan koululta

- ▶ 18.11 klo 14.30-15.45 Ketteryys& koordinaatio n.15min ja loppuverryttely 15min, Pajulan koulu.
- ▶ 2.12 klo 14.30-15.45 alkuverryttely 15min ja loppuverryttely 15min.

- ▶ Yhteystiedot: Liikuntaneuvojaopiskelija
Henna Robertsson: hennarobertsson@gmail.com, 0504075722

Wilpas jalkapallojuniorit

P13 & T10-14

- ▶ 18.11 klo 15.45 Alkuverryttely vanhempien kanssa 30min, Pajulan koulu
- ▶ 2.12 klo 15.45 Alkuverryttely vanhempien kanssa 30min, Pajulan koulu

- ▶ Yhteystiedot: Liikuntaneuvojaopiskelija
Henna Robertsson: hennarobertsson@gmail.com, 0504075722

Vilpeli-kerho

- ▶ 7.11 HaiPark klo 17.45-19 alku- ja loppuverryttely.
 - ▶ 22.11 Korista Pajulan koululla klo 17.15-18.30 alku- ja loppuverryttely
-
- ▶ Yhteystiedot: Liikuntaneuvojaopiskelija
Henna Robertsson: hennarobertsson@gmail.com, 0504075722

Jalkapalloleikkikoulu

- ▶ Pajulan koulun salissa 4.11,18.11,25.11,2.12 klo 12-13.