

Liikuntaretki Eerikkilään

sunnuntaina 15.4.2018

Lähdetään yhdessä liikkumaan Eerikkilän urheiluopistolle Tammelaan.

Voit valita, mihin näistä osallistut vai haluatko lenkkeillä Eerikkilän ympäristössä ja tulla vain kanssamme syömään.

Vojakkalan Valpas tarjoaa matkat, ohjaaja- ja salimaksut sekä alle 12 -vuotiaiden liikunnan ja ruuan.

Maksettavaksi jää vain osallistumismaksut.

Tervetuloa mukaan!

klo 12.15	Lähtö Vojakkalan Kylätuvalta Vojakkalantie 56, Vojakkala Loppi	
klo 13.00- 14.00	Slowpuls-FVR <i>Fyysisen voimaantumisen rentoutus on aktiivinen liike- ja rentoutus-ohjelma kiireen, stressin ja väsymyksen katkaisuun. Rentouden tavoittamisen keinoina ovat hengityksen tiedostaminen ja luonnollinen vapaa liike musiikin ja rytmin siivittämänä. Harjoitukset eivät ole urheilua eivätkä ne edellytä erityistä suorituskykyä ja äkkinäistä ponnistelua.</i> 6 € / henkilö	Monitoimihallissa vapaata pelailua (sulkapallo, salibandy, lentopallo, koripallo) ilmainen
klo 14.00- 15.00	Tuolijumppa 6 € / henkilö	Monitoimihallissa vapaata pelailua (sulkapallo, salibandy, lentopallo, koripallo) ilmainen
klo 15.00- 16.00	Pickleball <i>Tämä helppo ja hauska mailapeli sopii kaikille ikäryhmille aloittelijasta kokeneempaan harrastajaan. Pickleball yhdistää elementtejä tenniksestä, pingiksestä ja sulkapallosta.</i> 6 € / henkilö	
klo 16.30	Ruokailu Eerikkilän ravintolassa	Yli 12 vuotiaat 12,70 € / hlö
n. klo 17.30	Kotiin lähtö	

Ilmoittautumiset 4.4.2018 mennessä puh. 045 176 8545/ Sisko S. tai sisko(at)poronoro.fi

Kerrothan alustavasti osallistutko ohjattuun ohjelmaan vai vapaaseen pelailuun.

Varaathan käteistä maksua varten.

Ota mukaan myös liikuntaan sopivat vaatteet, sisäpelikengät ja oma juomapullo.

Retken järjestää Vojakkalan Valpas ry.