



Liikuntapalveluiden ohjelma talvilomalla 22.-28.2.2021

Kaikkiin ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen ajalla 10.2.-14.2 osoitteessa www.salo.fi/hellewi

Lisätietoja Salon liikuntapalvelut, Saku Nikkanen, saku.nikkanen@salo.fi, p. 02 778 4709.

Talvilomaviikon ulkoliikuntaryhmät

Lasten hiihtokoulut 7-8 v. ja 9-12 v.

Ryhmässä harjoitellaan hiihdon alkeita (perinteinen ja vapaa). Lisäksi mäenlaskua ja muuta mukavaa suksitemppuilla. Mukaan tarvitetset omat sukset sauvat ja monot. Kurssimaksu 10 €.

Riihelänpuistossa (Karjalankatu 12, Salo). Ohjaajina Hanna-Mari Ruotsalainen ja Saku Nikkanen.

Ti 23.2.: klo 10.00-11.30, 7-8 v. | klo 13.00-14.30 9-12 v.

To 25.2.: klo 10.00-11.30, 7-8 v. | klo 13.00-14.30 9-12 v.

Inkereellä (Tortosmäentie 9, Inkere). Ohjaajina Perttelin Peikkojen hiihtojaoston ohjaajat.

Ma 22.2. klo 10.00-11.30, 7-8 v. | klo 12.00-13.30 9-12v.

Ke 24.2. klo 10.00-11.30, 7-8 v. | klo 12.00-13.30 9-12 v.

Melassuolla (Erveläntie 16, Perniö) hiihdon alkeita. Ohjaajina Perniön Urheilijoiden hiihtojaoston ohjaajat.

Ryhmä on suunnattu n. 6-12 vuotiaille. Hiihdon alkeita harjoitellessa tehdään usein harjoitteita ilman sauvoja, joten omat sauvat pyydetään merkitsemään hyvin. Ryhmään otetaan 20 lasta. Maksuton.

Ti 23.2. klo 17.45-19.00, 6-12 v.

Luistelu- ja kiekkokoulut alle 10 v.

Harjoitellaan luistelun ja kiekkoilun alkeita sekä perusasioita. Voit osallistua vain toiseen ryhmään tai molempiin. Ryhmiin otetaan 20 lasta. Molemmissa ryhmissä on kypäräpakko. Ota oma maila mukaan kiekkokouluun. Ei kurssimaksua. Ohjaajina Jani Nurmi ja Kiekkohaiden ohjaajat.

Ke 24.2. Kuusjoen luistelukenttä (Ylikulmant. 317B) | Luistelukoulu klo 13-13.30 | Kiekkokoulu 13.30-14.15

To 25.2. Melassuon luistelukenttä (Erveläntie 16) | Luistelukoulu klo 13-13.30 | Kiekkokoulu 13.30-14.15

Pe 26.2. Paukkulan luistelukenttä (Halikontie 40) | Luistelukoulu klo 13-13.30 | Kiekkokoulu 13.30-14.15



Talvilomaliikunnan uimahallikurssit

Uimahyppykurssi

Uimahyppyjen harjoittelua Salon uimahyppääjien rautaisella opastuksella. Aiempaa kokemusta ei tarvita, mutta luonnollisesti uimataito 25 metriä on pakollinen, koska hypätään hyppyaltaassa. Paikkana Salon uimahalli, anistenkatu 6. Kurssimaksu 35€. Ohjaajina Tero Vilmunen, Jouni Kallunki ja seuran nuoret toimivat apuohjaajina.

Ma-pe 22.2.-26.2. klo 12.00-13.30

Uimakoulut

Viiden päivän tehokursseilla harjoitellaan tasoryhmittäin erilaisia vesitaitoja (ei suoriteta uintimerkkejä). Ryhmät on jaettu kolmeen tasoon, alkeet, jatko ja vesitaiturit. Alkeisryhmä harjoittelee lastenaltaassa, ja tässä ryhmässä ei vaadita uimataitoa. Jatkoryhmä harjoittelee syvässä altaassa, joten uimataidon olisi hyvä olla 25m. Vesitaiturit on tarkoitettu uimataitoisille (200m) ja ryhmässä tutustutaan monipuolisesti erilaisiin vesiliikuntalajeihin. Salon uimahalli, Anistenkatu 6. Kurssimaksu 17,50 €. Ohjaajina Jonna Haapasalo ja Toni Koivisto.

Ma-pe 22.2.-26.2. klo 9.00-9.45 Alkeisryhmä 5-8v | klo 9.45-10.30 Jatkoryhmä 6-9v | klo 10.30-11.15 Vesitaiturit 7-12v

Talvilomaviikon saliliikunnat

Lomaliikkis 7-8 v. ja 9-12 v.

Ryhmässä harjoitellaan telinejuman alkeita ja ohjelmassa myös yleisliikuntaa, liikunnallisia leikkejä ja pelejä. Paikkana Uskelan koulun liikuntasali os. Kavilankatu 1, Salo. Ryhmään otetaan 20 lasta. Kurssimaksu 10 €. Ohjaajana Kaisa Vainio ja Jani Nurmi.

Ma 22.2. klo 13.00-14.30 Lomaliikkis 7-8 v. | klo 14.30-16.00 Lomaliikkis 9-12 v.

Ti 23.2. klo 13.00-14.30 Lomaliikkis 7-8 v. | klo 14.30-16.00 Lomaliikkis 9-12 v.





Lomatennis 7-12 v.

Tunneilla harjoitellaan tenniksen alkeita Tennishallissa. Aikaisempia taitoja ei tarvita. Merkitse ilmoittautumisen yhteydessä "Lisätieto" kohtaan jos tarvitset lainamailaa. Paikka Salon tenniskeskus, Tallikuja 8. Ryhmään otetaan 10 lasta. Kurssimaksu 10 €. Ohjaajana Sara Breilin

Ti 23.2. klo 14.00-15.00 | **Ke 24.2.** klo 13.00-14.00 | **Pe 26.2.** klo 13.00-14.00

Lomatanssit

Ke ja to 24.-25.2. Salohallin tanssillassa, os. Pormestarinkatu 5. Ryhmiin otetaan 20 lasta.

Kurssimaksu 10 €. Ohjaajana Sanna Takatalo-Heinonen.

Kiddiejam 7-8v klo 13-14.30

Tunti koostuu lämmittelystä, perusharjoitteista tanssisarjoineen ja venyttelyineen. Tunnilla tehdään Showtanssikoreografia.

LatinShow 9-12v klo 14.30-16

Tunnilla yhdistellään vauhdikkaita elementtejä eri latinalaistanssilajeista. Tunnilla tehdään LatinoShow koreografia, iloitaan ja nautitaan tanssin energiasta.

Ke 24.2. Perniön tanssiali, os. Erveläntie 16, Perniö. Tunti koostuu lämmittelystä, perusharjoitteista, tanssisarjasta ja venyttelystä. Ryhmään otetaan 20 lasta. Maksuton. Ohjaajana Sanna Takatalo-Heinonen.

Dancemix tanssitunti 7-12v klo 9.30-11

Lomakeilailut 7-15 v.

Keiloja kumoon rennolla otteella. Opastusta keilailun alkeisiin Salon keilahallissa Salohallin alakerrassa. Pormestarinkatu 5. Ohjaajina keilahallin väki ja Timo Saarela. Ryhmiin otetaan 20 lasta. Kurssimaksu (maksetaan keilahallin kassalle) 6€/lapsi.

Ti 23.2. Ryhmä 1 klo 12.00-14.00

To 25.2. Ryhmä 2 klo 12.00-14.00

