



**TERVETULOA VIETTÄMÄÄN VIVEN LIIKUNTAPÄIVÄÄ  
SOLVALLAN URHEILUOPISTOLLA LAUANTAINA 13.4 2019**

**PÄIVÄN OHJELMA**

10.00-10.45	Aamun herättelyjumppa	Pauliina Varjonen
11.00-12.00	”Lavis” lavatanssijumppa	Pauliina Varjonen
12.30-14.00	Lounas ja ulkoilua	
14.00-14.45	Jumppaa välineillä(lautanen ja keppi)	Heli Kekki
15.00-15.45	Yhteistä virtaa- Leikkimielisiä pari- ja ryhmäharjoituksia	Heli Kekki
16.00-17.00	Venyttely ja rentous	Heli Kekki
17.15-18.45	Rentoutuminen rantasaunan löylyissä	

Kaikki liikuntatunnit pidetään Solvallon Areenalla.

Kimppakyydit lähtevät Auroran kappelin pihalta klo 9.10. Jos tarvitset kuljetusta, ilmoita siitä Anneli Jakobssonille puh. 050 5678678 tai sähköpostilla [jakobsson.anneli@gmail.com](mailto:jakobsson.anneli@gmail.com). Kaikille järjestyy kuljetus.

Ilmoita minulle myös mahdollisesta ruoka-allergiasta viikkoa ennen niin toimitan tiedon Solvallon opiston keittiöön.

Kokoonnumme Solvallassa Areena rakennuksen aulassa viimeistään 9.40.

Mukaan tarvitset jumppavaatteet ja halutessasi oman jumppa-alustan. Ota mukaan myös juomapullo ja tarpeen mukaan iltapäivää varten pieni välipala. Ulkoilua varten tarvitset kelin mukaisen vaatetuksen ja saunomista varten pyyhkeen ym. tarvikkeet.

Jos et välitä ulkoilla voit rentoutua opiston viereisessä luontokeskus Haltiassa.

Lämpimästi tervetuloa  
Viherlaakson Veikkojen voimistelijaosto