

VSK-U LIVE-TREENIT IG-KANAVILLA ja ULKOTREENIT 30.11- 20.12

Syyskausi olisi jatkunut sunnuntaihin 13.12 saakka, järjestämme LIVE-treenejä ja ulkotreenejä su 20.12 saakka.

MAANANTAISIN 30.11, 7.12 ja 14.12 @veskulanvekkulit

klo 18.00-19.00 perustreeni

TIISTAISIN 1.12, 8.12 ja 15.12 @veskulanvekkulit

klo 17.00-17.30 helppo voimatreeni

klo 18.00-18.45 haastava voimatreeni

KESKIVIIKKOISIN 2.12, 9.12 ja 16.12 @veskulanvekkulit

klo 18.00-18.30 perusvoimistelu-tanssi

TORSTAISIN 3.12, 10.12 ja 17.12 @veskulanvekkulit

klo 17.00-18.00 perustreeni

PERJANTAISIN 4.12, 11.12 ja 18.12 @veskulanvekkulit

klo 17.30-18.00 käsinseisontaharjoitus

LAUANTAISIN 5.12, 12.12 ja 19.12 @veskulanvekkulit

klo 9.30-10.00 venyttely HUOM aihe vaihtunut!

ULKOHARJOITUKSET

Ulkoharjoitukset pidetään aina kun sää vain sallii. Jos kuitenkin ennuste näyttää kovin huonolta kannattaa seurata seuran Facebook-sivuja, IG-kanavia ja seuran nettisivuja AJANKOHTAISTA-osiota. Kaikista näistä löytyy tieto, jos harjoitukset perutaan.

Savion parkour-alue Salavapuistossa, Koivikontie 11 aivan Savion Seurakuntatalon vieressä (Savion seurakuntatalon osoite on Koivikontie 9)

KESKIVIIKKOISIN 2.12, 9.12 ja 16.12 klo 17.30–19 7-18 v tytöt ja pojat

TORSTAISIN 3.12, 10.12 ja 17.12 klo 17.30–19 7-18 v tytöt ja pojat

SUNNUNTAISIN 6.12, 13.12 ja 20.12 klo 13–14.30 7-18 v tytöt ja pojat myös LIVE-IG

Tuusulan urheilukeskus, tapaaminen Tuusulan vanhan jäähallin (Kilpailukuja 7) pääsisäänkäynnin edessä

LAUANTAISIN 5.12, 12.12 ja 19.12

klo 11.00–12.00 4-7 v tytöt ja pojat

klo 12.00–13.00 8-11 v tytöt ja pojat

klo 13.00–14.15 12- 18 v tytöt ja pojat

ULKOTREENIT PIIRONEN tapaaminen **HUOM!! MUUTOS KOKOONTUMISPAIKKAAN TAPAAMINEN JÄRVENPÄÄN UIMAHALLIN SISÄÄNKÄYNNIN EDESSÄ !**

LAUANTAINA 5.12, 12.12 JA 19.12

klo 11.00–12.00 4-8 v

klo 12.00–13.00 9-16 v

KORONARAJOITUSTEN AJAN MAHDOLLISUUS YKSILÖ- JA PIENRYHMÄ (2 hlö) valmennustunteihin tai VALVOTTUIHIN VAPAAVUOROTUNTEIHIN MIKSULASSA 1-3 hlö. Rajoitusten ajan 10 € / alennus kaikista tunneista! Näistä ohjeet ja lisätietoa seuran nettisivuilla:

<https://www.vsk-u.net/pienryhmat-ja-yksilotunnit/>