

Tervetuloa koko perheen voimin liikunnalliseen EVT- päivään!

Tapahtuma järjestetään **lauantaina 29.8.2020 kello 9:30-12:00** Myyrmäen jäähallilla. Jokaiselle löytyy mieluisaa ja uutta puuhaa kokeiltavaksi, rohkeasti siis mukaan!

Aamupäivä koostuu eri liikuntapisteistä, pisteitä ohjaavat ammattitaitoiset jää- ja oheisvalmentajamme, jotka ovat suunnitelleet toiminnan kaikille sopivaksi.

Ohjelma

- 9.30 Tapahtuman avaussanat, tapaaminen Myyrmäki 1 jäähallin edessä
- 9.35 Yhteinen aamujumppa hallin edessä tai aulassa
- 9.50 Valmistautuminen kohti ensimmäistä pistettä
- 10-12 Pisteissä liikkumista, oppimista yhdessä iloiten
- 10.25 Muodostelmaluistelun esitys
- 10.55 Yksinluistelijoiden esitys



Liikuntapisteet

10:00 - 10:25	Skate Fit, M1 JÄÄ	Baletti, PEILISALI	Pilates, SQUASH 1	Katutanssi, SQUASH 2	Lajoheinen, M1 AULA
10:30 -10:55	Skate Fit, M1 JÄÄ	Baletti, PEILISALI	Pilates, SQUASH 1	Katutanssi, SQUASH 2	Lajoheinen, M1 AULA
11:00 - 11:25	Temppurata, M1 JÄÄ	Baletti, PEILISALI	Pilates, SQUASH 1	Katutanssi, SQUASH 2	Kunto-oheinen, KUNTOSALI
11:30 – 12:00	Temppurata, M1 JÄÄ	Baletti, PEILISALI	Pilates, SQUASH 1	Katutanssi, SQUASH 2	Kunto- oheinen, KUNTOSALI

Noudatamme THL:n laatimia ohjeita mahdollisen Koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi. Tapahtuman koordinointi: valmentaja Anni Mikkonen / anni.mik@hotmail.com

Tapahtumaan ovat tervetulleita luistelijat ja perheet tai voit tulla kaverisi kanssa. Vapaa pääsy.

Nähdään jäähallilla!