



**KURKIMÄEN KUNTOILIJAT – TUNTISUUNNITELMA**  
**SYYSKAUSI 19.8. – 1.12.2024, KEVÄTKAUSI 13.1.2025 – 4.5.2025**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>17:00-18:00</b> Liikuntapelierho 1.-6.-luokkalaiset	<b>17:30-18:15</b> Muksujumppa 3-4 -vuotiaat					
	<b>18:15-19:00</b> Tenavajumppa 5-6 -vuotiaat		<b>18:30-19:30</b> Tanssia ja voimistelua 1.-6.- luokkalaiset			<b>17:30-19:00</b> Lentopallo
	<b>19:00-20:00</b> Koko kehon kuntotreeni	<b>19:30-21:00</b> Sähly naiset	<b>19:30-21:00</b> Sähly miehet			<b>19.00-20:00</b> Toiminnallinen lihaskunto- harjoittelu
	<b>20:00-20:45</b> Kehonhuolto					

**ILMOITTAUTUMINEN, LISÄTIEDOT JA HINNAT OSOITTEESSA [WWW.KUNTOILIJAT.FI](http://WWW.KUNTOILIJAT.FI)**

**TUNTIKUVAUKSET**



## **TUNTIKUVAUKSET:**

**Liikuntapelikerho 1.–6.-luokkalaiset:** Monipuolista leikkimielistä pelailua yhdessä hauskaa pitäen. *Ohjaaja: Elle Luokkala + apuohjaaja*

**Koko kehon kuntotreeni:** Aloittelevista edistyneille kuntoilijoille sopiva. Harjoitukset sisältävät kehonpainolla ja lisäpainoilla tehtäviä harjoitteita, joissa tavoitteena on vahvistaa monipuolisesti lihaskuntoa. *Ohjaaja: Katri Turunen*

**Kehonhuolto:** Tehdään yksinkertaisia liikkuvuusharjoitteita ja venytyksiä sekä kehitetään tasapainoa ja kehonhallintaa.

*Ohjaaja: Katri Turunen*

**Muksujumppa 3-4 -vuotiaat:** 3-4 -vuotiaiden jumppa, jossa harjoitellaan liikunnan taitoja hauskasti ja luovasti leikkiä unohtamatta.

*Ohjaaja: Neea Lähdesmäki + apuohjaaja. Maksimiosallistujamäärä 15 lasta.*

**Tenavajumppa 5-6 -vuotiaat:** 5-6 -vuotiaiden jumpassa harjoitellaan liikunnan osa-alueita iloisesti yhdessä tehden.

*Ohjaaja: Neea Lähdesmäki + apuohjaaja. Maksimiosallistujamäärä 15 lasta.*

**Tanssia ja voimistelua 1.–6.-luokkalaiset:** Harjoitellaan tanssin ja voimistelun perusliikkeitä. Kauden aikana päästään tutustumaan erilaisiin tanssityyleihin, akrobatiaan sekä tehdään erilaisia lapsille sopivia tanssisarjoja. *Ohjaaja: Neea Lähdesmäki + apuohjaaja*

**Sähly miehet:** Hiki irti sählyllä! *Ohjaajat: Oskari Antikainen/Sakari Kauvosaari*

**Sähly naiset:** Hiki irti sählyllä! *Ohjaaja: Hili Happonen*

**Lentopallo:** Aikuisille ja nuorille. *Ohjaaja: Hili Happonen*

**Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu:** Aloittelevista edistyneille sopivalla tunnilla treenataan koko kehoa monipuolisesti. Tunnilla tavoitellaan lihasvoimaa, liikkuvuutta ja nostetaan sykkettä. *Ohjaaja: Katri Turunen*

**Ryhmät alkavat Kurkimäen koulun liikuntasalissa 19.8.2024. Tervetuloa mukaan liikkumaan!**

**HUOM!** Ryhmissämme on minimi- ja maksimiosallistujamäärät, joten ilmoittauduthan ryhmiin netissä: [www.kuntoilijat.fi](http://www.kuntoilijat.fi)