

KAUSISUUNNITELMA 2016

KEHITYSVAMMAISTEN LIIKUNTARYHMÄT

Ma Toimi-Säätiö klo 9.00-9.45

Ma Purje 1 klo 10.15-11.00

To Purje 2 klo 9.45-10.30

Vko 35	Ma 29.9.	Tatami/Toimi-S	Ryhtiliikkeitä, Keppijumppa
	Ma 29.9	Lipetti/Purje 1	Tuolijumppa
	To 1.9.	Lipetti/Purje 2	Tuolijumppa
Vko 36	Ma 5.9.	Tatami/Toimi-S	Ryhtiliikkeitä, Vatsa/selkäjumppa
	Ma 5.9.	Lipetti/Purje 1	Niska-hartiajumppa
	To 8.9.	Lipetti/ Purje 2	Niska-hartiajumppa
Vko 37	Ma 12.9.	Tatami/Toimi-S	Tasapainojumppa
	Ma 12.9.	Lipetti/ Purje 1	Istumatanssia
	To 15.9.	Lipetti/ Purje 2	Istumatanssia
Vko 38	Ma 19.9.	Tatami/Toimi-S	LAVIS-lavatanssijumppa
	Ma 19.9.	Lipetti/Purje 1	Punttijumppa
	To 22.9.	Lipetti/Purje 2	Punttijumppa
Vko 39	Ma 26.9.	Liikuntahalli/Toimi-S	Sählyä
	Ma 26.9.	Lipetti/Purje 1	Kuntoa koipiin-harjoitus
	To 29.9.	Lipetti/Purje 2	Kuntoa koipiin-harjoitus
Vko 40	Ma 3.10.	Tatami/Toimi-S	Ryhtiliikkeitä, Voimaa jalkoihin
	Ma 3.10.	Lipetti/Purje 1	Jumppa matolla / venyttely
	To 6.10.	Lipetti/Purje 2	Jumppa matolla/ venyttely
Vko 41	Ma 10.10.	Tatami/Toimi-S	Musiikkiliikuntaa
	Ma 10.10.	Lipetti/Purje 1	Boccia
	To 13.10.	Lipetti/Purje2	Boccia
Vko 42	SYYSLOMA	17.-23.10.2016	Ei toimintaa
Vko 43	Ma 24.10.	Kutosali/ Toimi-S	Kuntosali 1. / Iisalmen uimahalli
	Ma 24.10	Lipetti/Purje 1	Tuolijumppa
	To 27.10.	Lipetti/Purje 2	Tuolijumppa
Vko 44	Ma 31.10.	Kuntosali/ Toimi-S	Kuntosali 2. / Iisalmen uimahalli
	Ma 31.10.	Lipetti/Purje 1	Tarkkuutta ja taitoa-harjoitus
	To 3.11.	Lipetti/ Purje 2	Tarkkuutta ja taitoa-harjoitus
Vko 45	Ma 7.11.	Kuntosali/Toimi-S	Kuntosali 3. / Iisalmen uimahalli

	Ma 7.11.	Lipetti/Purje 1	Tanssia
	To 10.11.	Lipetti/Purje 2	Tanssia
Vko 46	Ma 14.11.	Kuntosali/Toimi-S	Kiertoharjoittelu 3.
	Ma 14.11.	Lipetti/Purje 1	Syvävenyttely ja rentoutus
	To 17.11.	Lipetti/Purje 2	Syvävenyttely ja rentoutus
Vko 47	Ma 21.11.	Tatami/ Toimi-S	Syvävenyttely ja rentoutus
	Ma 21.11.	Lipetti/Purje 1	Tuolijumppa
	To 24.11.	Lipetti/Purje 2	Tuolijumppa

Vko 48	Ma 28.11.	Tatami/Toimi-S	Tanssia
	Ma 28.11.	Lipetti/Purje 1	Keppijumppa
	To 1.12.	Lipetti/Purje 2	Keppijumppa
Vko 49	Ma 5.12.	Tatami/ Toimi-S	Käsilihakset kuntoon, Punttijumppa
	Ma 5.12.	Lipetti/Purje 1	Motoriikkajumppa
	To 8.12.	Lipetti/Purje 2	Motoriikkajumppa
Vko 50	Ma 12.12.	Liikuntahalli/ Toimi-S	Jalkapalloa
	Ma 12.12.	Lipetti/Purje 1	Istumatanssi
	To 15.12.	Lipetti/Purje 2	Istumatanssi

Pukeudu liikuntatunneille mukaviin, joustaviin urheiluvaatteisiin.
 Urheiluvaatteet voivat likaantua ja hikoilun takia kannattaa urheiluvaatetus vaihtaa liikuntatunnille.
 Sisäliikunnassa kengät/ jumppatossut. Tatamilla vain tossut tai sukat.

Viikolla 42 ei ole toimintaa.
 Syyskausi päättyy 18.12.2016.
 Kevään toimintakausi käynnistyy maanantaina 2.1.2017.
 Lisätietoja, muutokset ymt. Sari Kautto 045 643 7400.