



## LOPPUKAUSI SYKSY 2020

### MAANANTAI

#### Ogelin liikuntapuisto

Sankaritaidot® 7-10v. klo 16.15 – 17.00 Johanna  
Supersankarikurssi 4-6v. klo 17.05 – 17.50 Johanna

30.11. & 14.12 Ulkotreeni, 7.12. siirtyy 10.1. klo 17.55-18.40  
30.11. & 14.12 Ulkotreeni 7.12. siirtyy 10.1. klo 17.00-17.45

#### Online tunnit

Kroppa Kuntoon klo 17.30 – 19 Tiina  
Kehonpainotreeni klo 18.20 – 19.20 Johanna

30.11., 7.12. & 14.12.20 Online tunti  
30.11. & 14.12 Online tunti 7.12. siirtyy 10.1. klo 18.50-19.50

### TIISTAI

#### Oulunkyläntien kenttä

Cheer & Dance Kids 8-11v. klo 15.20 – 16.05 Laura  
Ti Tanssitempuulu 7-9v. klo 16.10 – 16.55 Laura  
Ti Skidiakro 5-7v. klo 17.00 – 17.45 Laura  
Ti Prinsessajumppa 3-5v. klo 17.45 – 18.30 Kati

1.12. – 15.12.20 Ulkotreeni  
1.12. – 15.12.20 Ulkotreeni  
1.12. – 15.12.20 Ulkotreeni  
1.12. – 15.12.20 Ulkotreeni

#### Online tunnit

Äiti-vauva Treeni klo 10 – 10.45 Satu  
Ti Kehonpainotreeni klo 18.45 – 19.45 Kati

1.12. & 8.12.20 Online tunti  
1.12. – 15.12.20 Online tunti

### KESKIVIIKKO

Urheilevan lapsen Sankaritaidot® klo 16.15 – 17.45

2.12. siirtyy pidettäväksi 6.1.21

#### Oulunkyläntien kenttä

Ninjatempuulu 4-6v. klo 17.30 – 18.15 Lotta

2.12. – 9.12. Ulkotreeni, 16.12. siirtyy pidettäväksi 6.1.

#### Online tunnit

Bootcamp klo 18.30 – 19.30 Lotta  
Vahva core & Hyvinvoiva keho klo 19.35 – 20.20 Lotta

2.12. – 9.12. Online tunti, 16.12. siirtyy pidettäväksi 6.1.  
2.12. – 9.12. Online tunti, 16.12. siirtyy pidettäväksi 6.1.

### TORSTAI

#### Oulunkyläntien kenttä

To Sankaritaidot® 8-11v. klo 16.00 – 16.55 Johanna  
To Supersankarikurssi 6-8v. klo 17.00 – 17.45 Johanna  
To Supersankarikurssi 4-6v. klo 17.50 – 18.35 Johanna

3.12., 10.12. siirtyy pidettäväksi 17.12. Ulkotreeni  
3.12., 10.12. siirtyy pidettäväksi 17.12. Ulkotreeni  
3.12., 10.12. siirtyy pidettäväksi 17.12. Ulkotreeni

#### Online tunnit

To Kuntonyrkkeily klo 18.40 – 19.40, Tiina  
Core + Crosstraining klo 19.45 – 20.45 Tiina

3.12. – 10.12. Online tunti, 17.12. siirtyy pidettäväksi 7.1.  
3.12. – 10.12. Online tunti, 17.12. siirtyy pidettäväksi 7.1.



## LOPPUKAUSI SYKSY 2020

### PERJANTAI

#### Oulunkyläntien kenttä

Pe Tanssitemppuilu 4-5v. klo 17.00 – 17.45

4.12. – 11.12. Ulkotreeni, 18.12. siirtyy pidettäväksi 8.1.

#### Online tunnit

Pe PerheTreeni 3-5v. klo 18.00 – 18.45

4.12. – 11.12. Online tunti, 18.12. siirtyy pidettäväksi 8.1.

Pe Feel Good Valmennus klo 18.50 – 19.35

4.12.20 Online tunti

### LAUANTAI

#### Oulunkyläntien kenttä

La Ninjatempuulu klo 10.15-11 Kati

5.12. – 12.12.20 Ulkotreeni

La Prinsessajumppa 3-5v. klo 11.05 – 11.50 Kati

5.12. – 12.12.20 Ulkotreeni, 19.12 siirtyy pidettäväksi 9.1.21

La Skiditemppukoulu 6-9v. klo 11.55 – 12.40 Kati

5.12. – 12.12.20 Ulkotreeni, 19.12 siirtyy pidettäväksi 9.1.21

### SUNNUNTAI

#### Ogelin liikuntapuisto

Supersankarikurssi 3-5v klo 10.00 – 10.45 Johanna

29.11. & 13.12.20 (ei 6.12.) Ulkotreeni

Tanssitemppuulu 5-7v. klo 10.55 – 11.40 Johanna

29.11. & 13.12.20 (ei 6.12.) Ulkotreeni

#### Oulunkyläntien kenttä

Cheer&Dance 6-9v. klo 11.45 – 12.35 Laura

29.11. & 13.12.20 (ei 6.12.) Ulkotreeni

#### Online tunnit

Kroppa Kuntoon klo 18.30 – 19.30 Tiina

29.11. & 13.12.20 (ei 6.12.) Online tunti

Core + Crosstraining klo 19.35 – 20.35 Tiina

29.11. & 13.12.20 (ei 6.12.) Online tunti

### EXTRA ULKOTREENIT (jos olosuhteet sallii)

- Sunnuntaina 10.1. klo 18.30-19.30 sekä 19.35-20.35, ohjaaja Tiina
- Varaa paikkasi [info@liikuleikiloista.fi](mailto:info@liikuleikiloista.fi)