



# LUKKARI

- Tutustu 10 eri liikuntalajiin ja löydä oma lajisi
- Kampanja-aika 19.8.-31.10.2024
- Kampanja suunnattu eskareille sekä ykkös- ja kakkosluokkalaisille
- Muista liikuntapassi mukaan harjoitukseen
- Ilmoittaudu ohjaajalle liikuntapassilaisena
- Harjoitukset ovat pääosin ilmaisia ja niihin ei tarvitse ennakoilmoittautua, jos ei tekstissä ole toisin ilmoitettu!
- Max. 2 kertaa sama laji, jos ei toisin mainittu
- Lisätietoja Forssa: 050 5582645/Pauliina Jolanki, Jokioinen: Jari Menna/ 050 5174456, Tammela: Petri Takala/050 353 7708
- Muut tiedotukset esim. kokeilun peruuntuminen, tiedotetaan kuntien liikuntapalveluiden nettisivuilla.



## **Sisällysluettelo:**

<b>Frisbeegolf/HHSportsclub Golf/ Loimijoki Golf Jalkapallo/ Forssan Jalkapalloklubi</b>	<b>3</b>
<b>Jalkapallo/ Jokioisten Urheiluseura Jalkapallo/ Tammelan Ryske Judo/ FT-Jundokan</b>	<b>4</b>
<b>Jääkiekko ja ringette / Fops-juniorit Karate/ FT Jundokan</b>	<b>5</b>
<b>Keilaus/ Forssan keilahalli Koripallo /Feeniks Basket Forssa</b>	<b>6</b>
<b>Lentopallo/ Koijärven Kunto Motocross/ Forssan Moottorikerho Pesäpallo/ Jokioisten Koetus Juniorit</b>	<b>7</b>
<b>Ratagolf/ Forssan minigolf Puttaamo Ratsastus/ Similän ratsutila Salibandy/ Forssan Suupparit</b>	<b>8</b>
<b>Sulkapallo/ Forssan Tennisseura Sulkapallo/Tammelan Ryske</b>	<b>9</b>
<b>Sukellus/ GummiWihta Suunnistus/ Lounais-Hämeen Rasti</b>	<b>10</b>
<b>Tanssi/ Jokioisten Nuorisoseura Tahdittomat Tanssi/ Tanssikoulu 1st Step Tanssi/ Forssan Voimistelijat</b>	<b>11</b>
<b>Temppuilu/ Forssan Voimistelijat Uinti/ Viihdeuimala Vesihelmi</b>	<b>12</b>
<b>Voimistelu/ Forssan Voimistelijat Voimistelu/ Jokioisten Urheiluseura</b>	<b>13</b>

## FRISBEEGOLF/HHSPORTSCLUB

### Frisbeegolf

**Ajankohta:** Seuramme järjestää lajikokeiluja joka tiistai klo 17-18, ajalla 20.8-29.10.

**Osoite:** Kokeilut tapahtuvat Talsoilan frisbeegolfradalla. Murronkatu 1, Forssa.

**Lisätietoa:** Lajikokeiluissa opetellaan frisbeegolfin perusteita leikin ja pelien omaisesti. Seurallamme ei vielä ole näin nuoria pelaajia, joten lajikokeilupäivinä on paikalla vain lajikokeilijoita. Jos innostut, saat tulla mukaan vaikka joka tiistai.

**Varusteet:** Mukaan lajikokeiluun saa ottaa omat frisbeet, lainakiekkojakin löytyy, jos omia ei ole. Lisäksi sopivan rento ja kelinmukainen vaatetus + juomapullo on hyvä olla.

**Yhteyshenkilö:** Aapo Karhi puh. 040 540 2299

## GOLF/ LOIMIJOKI GOLF

### Golf

**Ajankohta:** Lajiin voi tulla tutustumaan ohjatusti kolmena eri keskiviikkona. HUOM! Säävaraus, rankkasateen yllättäessä tapahtuma perutaan mutta ilmoittautuneille ilmoitetaan tällöin asiasta.

Ke 4.9. klo 17-18  
Ke 11.9. klo 17-18  
Ke 18.9. klo 17-18

Osallistuminen on maksutonta!

**Ennakkoilmoittautuminen:** Ennakkoilmoittautumiset viim. edeltävänä päivänä, tiistaina.  
Puh: 050 590 24 70, sähköposti: [caddiemaster\(at\)loimijokigolf.fi](mailto:caddiemaster(at)loimijokigolf.fi)

**Osoite:** Jaakkolantie 190, 32100 Ypäjä

**Yhteyshenkilö:** Pauliina Pöntinen, 050-590 2479, [pauliina.pontinen\(at\)loimijokigolf.fi](mailto:pauliina.pontinen(at)loimijokigolf.fi)

## JALKAPALLO / FORSSAN JALKAPALLOKLUBI RY

### Jalkapallo

**Ajankohta:** Sunnuntaisin 25.8., 1.9., 8.9., 15.9. klo 17.15-18.15

**Osoite:** Kuhalan keinonurmi, Lallintie 1, 30300 Forssa

**Lisätietoja:** Vuoro on erikseen räätälöity liikuntapassilaisille! Mukana tsemppareina 17/18/19 -syntyneitä FJK pelureita. Ei ennakkoilmoittautumista. Ilmainen! Saa käydä vaikka kaikilla neljällä vuorolla.

**Yhteyshenkilö:** Aki Siika-aho, 0400 890 372, [aki.siika-aho\(at\)intersport.fi](mailto:aki.siika-aho(at)intersport.fi)

## **JALKAPALLO/ JOKIOISTEN URHEILUSEURA RY**

### **Jalkapallo 19.8.-15.10.2024**

**Ajankohta:** ti 16.30-17.30 Jokioisten urheilukenttä / Paanan koulu

to 16.30-17.30 Jokioisten urheilukenttä / Paanan koulu

**Lisätietoja:** Ota mukaan juomapullo ja säähän sopivat vaatteet sekä lenkkarit tai nappikset. Myöhemmin syksyllä otetaan mukaan sisäliikuntavaatteet ja sisäpelikengät. Voit ottaa myös oman jalkapallon, mutta lainapalloja löytyy. Seuran nettisivuilta löydät tiedon, kun harjoitukset siirtyvät sisätiloihin. Osallistuminen on maksutonta.

**Yhteyshenkilö:** Niina Ceder/ 0408327606 [/jokioistenus\(at\)hotmail.com](mailto:/jokioistenus(at)hotmail.com)

## **JALKAPALLO / TAMMELAN RYSKE, FC RYSKE**

### **Jalkapallo**

**Ajankohta:** Perjantaisin 23.8. ja 30.8. klo 17.00 – 18.00 Tammelan liikuntakeskuksessa.

Mahdollisuus kokeilla jalkapalloa FC Ryskeen 8 -vuotiaiden joukkueen mukana.

**Lisätiedot:** Toni Harju 044-3508189, [toni.harju\(at\)windowslive.com](mailto:toni.harju(at)windowslive.com)

## **JUDO/ FT JUNDOKAN**

### **Judo, 7–12-vuotiaat**

**Ajankohta:** 7- ja 14.9. Treenit alkavat klo 14 ja loppuvat klo 15.30

**Osoite:** Tammelan judosali, Norrintie 6. Ovi on rakennuksen takana viimeisenä, ikkunassa lukee "JUDO"

#### **Lisätietoa:**

- Ei ennakkoilmoittautumista
- Liikuntapassilainen voi osallistua halutessaan molempiin kertoihin
- Liikuntapassikokeilusta ei judon osalta kerätä maksua
- Varustukseksi käy T-paita, verkkarit ja vesipullo. Vaatteissa ei tule olla vetoketjuja, koska ne voivat aiheuttaa painiessa haavoja
- Pieni pyyhe mukaan, koska jalat tulee pestä salilla ennen treenejä
- Ei koruja
- Pitkät hiukset tulee pitää kiinni

**Yhteyshenkilö:** Matti Teinilä 0405177462

## **JÄÄKIEKKO, RINGETTE/ FOPS JUNIORIT RY**

### **Jääkiekko, Leijona-kiekkokoulu 1-2 luokkalaiset ja nuoremmat**

- 21.9.-26.10.2024
- Lauantaisin klo 10.00.-11.00
- Matalan kynnyksen tutustumista luisteluun ja jääkiekkoon.

### **Ringette, ringettekoulu 1-2 luokkalaiset ja nuoremmat**

- 21.9.-26.10.2024
- Lauantaisin klo 11.00.-12.00
- Matalan kynnyksen tutustumista luisteluun ja ringetteen.

### **Luistelukoulu / lapsiaikuisluistelu, 1-2 luokkalaiset ja nuoremmat yksin tai vanhemman seurassa**

- 21.9.-26.10.2024
- Lauantaisin klo 9.00 - 10.00
- Luistelukoulussa opetellaan luistelutaitoja. Lapsiaikuisluistelussa harjoitellaan luistelua oman aikuisen kanssa pelien ja leikkien kautta.

**Osoite:** Forssan jäähalli 1 tai 2, Urheilukentänkatu 6. Kokoontuminen pukukopeilla.

**Lisätietoja:** Mahdollisuus tutustua jääurheiluun aina maksutta 2krt, myös passi kampanjan jälkeen.

Vähimmäisvarustus tapahtumissa:

Kiekkokoulu ja ringettekoulu:

- Ristikollinen kypärä, luistimet, kaulasuoja, hanskat ja maila. Varusteita on saatavilla lainaksi. Jos tarvitset varusteita lainaksi, ole yhteydessä hyvissä ajoin ennen jäätä.

Luistelukoulu ja lapsiaikuisluistelu:

- Luistimet ja kypärä.

Muista varmistaa harjoitusaika ja päivä: [www.fopsjuniorit.fi/vuorovaraukset](http://www.fopsjuniorit.fi/vuorovaraukset) Muutokset mahdollisia.

Mukaan voi tulla ilman ennakoilmoitusta.

#### **Yhteystiedot:**

Toiminnanjohtaja Anssi Rantanen, 050 3319097, [anssi.rantanen\(at\)fopsjuniorit.fi](mailto:anssi.rantanen(at)fopsjuniorit.fi)

Junioripäällikkö, jääkiekko, Toni Pohjonen, 050 3569580, [toni.pohjonen\(at\)fopsjuniorit.fi](mailto:toni.pohjonen(at)fopsjuniorit.fi)

## **KARATE/FT-JUNDOKAN**

### **Karate 8-13 -vuotiaille**

**Ajankohta:** Maanantaina 2.9.2024 klo 18-20

**Osoite:** Liikuntapuiston liikuntahalli Tammi-Areena, Kyöpelintie 20, 31300 Tammela

**Lisätietoja:** Tule kokeilemaan karatea! Varustukseksi verkkarit ja t-paita, salissa ollaan paljain jaloin. Juomapullon voi ottaa. Ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Aiemmistä vuosista poiketen tämä on ainoa liikuntapassikerta. Vuonna 2016 ja sitä aiemmin syntyneille.

**Yhteyshenkilö:** Saku Suominen, 0400264386, [sosuominen\(at\)gmail.com](mailto:sosuominen(at)gmail.com)

## KEILAUS / FORSSAN KEILAHALLI

### Keilaus

**Ajankohta:** Elokuussa keskiviikkoisin ja torstaisin 14-19.  
 Syys- lokakuussa ti-la aukioloaikojen puitteessa, pois lukien pe-la 19-23 ja la 12-14.30.

**Osoite:** Wahreninkatu 11, 30100 Forssa

**Lisätietoa:** Passi oikeuttaa 30 min keilaukseen. Suosittelemme tiedustelemaan varaustilannetta etukäteen puh. 0400 164 033 tai varaamaan rata netistä [www.varaavuoro.com/forssa](http://www.varaavuoro.com/forssa). Tarvittavat välineet saa hallilta lainaksi.

Forssan keilahalli, puh. 0400 164033, sp: [keilaforssa\(at\)gmail.com](mailto:keilaforssa(at)gmail.com)  
 kotisivu: [www.forssankeilahalli.net](http://www.forssankeilahalli.net)

## KORIPALLO / FEENIKS BASKET RY

### Koripallo

#### **\*Forssa 2017-2018 syntyneet**

**Ajankohta:** Tiistaina ja Torstaina kello 17-18

**Osoite:** Keskuskoulu, Koulukatu 7, Forssa

**Yhteyshenkilö:** Jarkko Salmela p. 050 5355756

#### **\*Jokioinen 2017-2018 syntyneet**

**Ajankohta:** Torstaina kello 17-18

**Osoite:** Miinan koulu, Koulutie 8, Jokioinen

**Yhteyshenkilö:** Juri Heinämäki p. 040 5316321

#### **\*Tammela 2017-2018 syntyneet**

**Ajankohta:** Maanantaina kello 17-18

**Osoite:** Riihivalkaman koulu, Nuutinkulmantie 19, Tammela

**Yhteyshenkilö:** Juri Heinämäki p. 040 5316321

#### **\*2015-2016 syntyneet toiminta Forssassa**

**Ajankohta:** -Tytöt U10 Keskiviikko 18.15-19.30 ja Perjantai 16.30-18.00 Keskuskoululla  
 -Pojat U10 Keskiviikko 17.00-18.15 ja Perjantai 18.00-19.30 Keskuskoululla

**Yhteyshenkilö:** Juri Heinämäki p. 040 5316321

Mukaan tarvitset vain sisätossut ja juomapullon. Ei ennakoilmoittautumista.

## LENTOPALLO/ KOIJÄRVEN KUNTO RY

### Lentopallo

**Ajankohta:** -Eskarit 12.9.2024, 26.09.2024 ja 10.10.2024, kello 17:30-19:00  
-1.-2. luokkalaiset 19.09.2024, 17.10.2024 ja 24.10.2024, kello 17:30-19:00

**Osoite:** Vieremän koulun liikuntasali, Nokantie 2, 30100, Forssa

**Lisätietoa:** Varusteina sisäliikuntaan sopiva vaatetus, sisäliikuntajalkineet (ei pakolliset) sekä juomapullo.

Ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Liikuntapassikertoina voi tulla kokeilemaan maksutta.

**Yhteyshenkilö:** Niko Ahlqvist 0405461719 (puhelu, tekstari, whatsapp)  
[niko.ahlqvist\(at\)gmail.com](mailto:niko.ahlqvist(at)gmail.com)

## MOTOCROSS/ FORSSAN MOOTTORISEURA

### Motocross 6-8 vuotiaat

**Ajankohta:** torstaisin 5.9., 12.9., 19.9. ja 26.9. klo 17.00-18.00 ja 18.00-19.00

**Osoite:** Jokioisten motocrossrata, Korventie 388, Jokioinen

**Lisätietoa:** Joka kerta kokoontuu kaksi ryhmää, johon mahtuu 7 hlö/ ryhmä. Lajia voi kokeilla vaan kerran. Huoltaja oltava mukana kokeilussa! Kokeilu on ilmainen.

**Varusteet:** Kypärän saa lainaan. Oma mukaan, jos on. Tukevat kengät jalkaan.

**Ennakkoilmoittautuminen:** [Sähköpostilla os. puheenjohtaja\(at\)forssanmoottoriseura.fi](mailto:Sähköpostilla os. puheenjohtaja(at)forssanmoottoriseura.fi)

**Yhteyshenkilö:** Markus Kuisma, [puheenjohtaja\(at\)forssanmoottoriseura.fi](mailto:puheenjohtaja(at)forssanmoottoriseura.fi)

## PESÄPALLO/JOKIOISTEN KOETUS JUNIORIT RY

### Pesäpallo

**Ajankohta:** Ti 10.9. klo 17-18 ja To 12.9. klo 17-18

**Osoite:** Jokioisten pesäpallokenttä, Kenttätie 17, 31600 Jokioinen

**Lisätietoja:** Mukaan tarvitsset liikuntaan soveltuvan vaatetuksen sekä lenkkikitossut ja juomapullon. Omia räpylöitä voi ottaa mukaan. **Ennakkoilmoittautuminen toivottavaa!**

**Yhteyshenkilö:** Petri Lehtonen email: [puheenjohtaja\(at\)jokioistenkoetusjuniorit.fi](mailto:puheenjohtaja(at)jokioistenkoetusjuniorit.fi)

## **RATAGOLF/ FORSSAN MINIGOLF PUTTAAMO**

### **Ratagolf**

**Ajankohta:** La-su klo 12-19. Minigolf auki niin pitkään syksyyn kun keli antaa myöden. Puttaamo ei auki sateella.

**Osoite:** Turuntie 28, Forssa

**Lisätietoja:** Ei ennakkoilmoittautumista. Minigolfkierrosmaksu liikuntapassilaisille 3 € (norm. 4,00€), pelivälineet sisältyy hintaan. 18 rataa, pelaaminen kestää n. 1h.

**Yhteyshenkilö:** Sami Raiskio, puh. 041 3689991

## **RATSASTUS/ SIMILÄN RATSUTILA**

### **Ratsastus**

**Ajankohta:** Tervetuloa kokeiluun heppakerhoomme. Kerho on torstaisin 17-19.

**Lisätietoja:** Kerhoon on ennakkoilmoittautuminen. Kokeilun voi tehdä liikuntapassilla yhden kerran. Kokeilu maksaa 5 € liikuntapassilaisille.

**Osoite:** Similän Rantatie 18, 30100 Forssa, sijainti Tammela

**Varusteet:** Pukeutuminen tallille sopiva

**Ennakkoilmoittautuminen:** Mielellään sähköpostilla [similanratsutila\(at\)gmail.com](mailto:similanratsutila(at)gmail.com) tai puh. 040-5731 978/ Mari Similä.

## **SALIBANDY/ FORSSAN SUUPPARIT**

### **Säbäkerho + ykkösluokkalaiset (P8-joukkue)**

**Ajankohta:** Maanantaisin klo 18:30-19:30 26.8. alkaen  
Torstaisin klo 18.30-19.30, 29.8. alkaen  
Sunnuntaisin klo 16-17 (vanhempi voi tulla mukaan) 8.9. alkaen

**Osoite:** Turuntie 38, Forssa, Jokioisten Leipä Areena

**Lisätietoa:** Tutustumiskerrat ilmaisia. Mukaan sisäpelivarustus eli shortsit, t-paita, sisäpelikengät, juomapullo. Jos löytyy itseltä niin suojalasit ja maila, tarvittaessa nämä saa lainaan FoSulta. Ei tarvita ennakkoilmoittautumista.

Yhteyshenkilö: Aki Siika-aho, 040 089 0372, [toimistofo\(at\)su.fi](mailto:toimistofo(at)su.fi)



## **Kakkosluokkalaiset (P9-joukkue)**

**Ajankohta:** Maanantaisin klo 17-18, 19.8. alkaen  
Torstaisin klo 17-18, 22.8. alkaen  
Sunnuntaina 25.8.2024 klo 13 iso kenttä.

**Osoite:** Turuntie 38, Forssa, Jokioisten Leipä Areena

**Lisätietoa:** Tutustumiskerrat ilmaisia. Mukaan sisäpelivarustus eli shortsit, t-paita, sisäpelikengät, juomapullo. Jos löytyy itseltä niin suojalasit ja maila, tarvittaessa nämä saa lainaan FoSulta. Ei tarvita ennakoilmoittautumista.

**Yhteyshenkilö:** Mika Ahvo, 045 114 7976, [toimisto\(at\)fosu.fi](mailto:toimisto(at)fosu.fi)

## **SULKAPALLO/ FORSSAN TENNISSEURA**

### **Sulkapallo**

**Ajankohta:** Liikuntapassilaiset voivat tutustua sulkapalloon tiistaisin 16:00-17:00. Tarjolla on neljä harjoituskertaa: 8.10, 15.10 (syyslomaviikko), 22.10 ja 29.10.

**Osoite:** Forssan yhteislyseon liikuntasali, Hämeentie 29, Forssa

**Lisätietoa:** Sulkapallokoulussa käytetään sisäliikuntavaatteita ja tossuja. Mukaan juomapullo ja oma maila, mikäli mahdollista. Ilmoita tulostasi yhteyshenkilölle puhelimitse tai sähköpostilla viimeistään edellisenä päivänä. Tennisseuran sulkiskoulua junioreille pidetään syys-toukokuun aikana tiistaisin 16:30-18:00 Yhteislyseon salissa.

**Yhteyshenkilö:** Tapio Salo, 0400-477144, [tapio.salo\(at\)surffi.net](mailto:tapio.salo(at)surffi.net)

## **SULKAPALLO/ TAMMELAN RYSKE**

### **Sulkapallo**

**Ajankohta:** Torstaisin 18:30-19:30. Tarjolla on neljä harjoituskertaa: 10.10, 17.10 (syyslomaviikko), 24.10 ja 31.10.

**Osoite:** Tammi Areena, Kyöpelintie 20, Tammela

**Lisätietoa:** Mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja mielellään sisäpelikengät. Oma maila mukaan, jos löytyy. Saatavilla on harjoitusmailoja, mikäli omaa mailaa ei ole. Ilmoittautumista toivomme yhteyshenkilölle viimeistään edellisenä päivänä. Nuorten sulkapallovuoroa pidetään Tammelan Liikuntahallissa torstaisin 18:30-19:30.

**Yhteyshenkilö:** Tapio Salo, 0400-477144, [seura\(at\)tammelanryske.fi](mailto:seura(at)tammelanryske.fi)

## SUKELLUS / GummiWihta ry

### Sukellus pinnan alle - tutustutaan Norppatoimintaan 1-2 lk

**Ajankohta:** lauantait 14.9. ja 21.9. klo 8.30 ja 9.45 (à 45 min./ryhmä)

Jokaiseen ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. Etusijalla ovat ensimmäistä kertaa osallistuvat. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lähetämme vahvistuksen/muistutuksen osallistumisesta sähköpostitse TAI tekstariilla ilmoittajalle.

**Osoite:** Vesihelmi (Eteläinen Puistokatu 2, Forssa)

**Lisätietoja:** Mahdollisuus osallistua yhteen maksuttomaan kokeiluun. Uimataitovaatimus on vähintään 50 metriä.

Ennakkoilmoittautuminen kotisivujen lomakkeella avautuu keskiviikkona 4.9.2024 klo 18.00  
<https://www.gummiwihta.com/> Ilmoittautumiset > Liikuntapassi 2024

Valitse osallistumispäivä ja -aika, täydennä lomakkeeseen lapsen nimi, koulu, luokka ja mahdolliset huomioitavat asiat (liikuntarajoite tms.) sekä lapsen huoltajan henkilökohtainen puhelinnumero ja sähköpostiosoite, että voimme ilmoittaa mahdollisista muutoksista. Täydennä lapsesta vain yksi ilmoittautuminen. Ilmoittautumistiedot poistetaan varausjärjestelmästä tapahtuman jälkeen viimeistään 30.9.2024.

Muista pakata jo tapahtuma-aamua edeltävänä iltana lapselle mukaan täydennetty Liikuntapassi, uimapuku, pyyhe ja pesuvälineet.

Norppatoiminta on Sukeltajaliiton jäsenseuran järjestämää toimintaa 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Norppatoimintaamme voi osallistua uimataitoinen vähintään 7-vuotias GummiWihtan jäsen. Norpat harjoittelevat snorkkelisukellusta, uintia, pelastamista ja pelastautumista unohtamatta leikkiä ja leikkimielisyyttä. Norpparyhmät aloittavat lauantaina 5.10.2024.

#### **Yhteyshenkilö:**

tapahtumaan liittyvät tiedustelut puh. 0400498893 / Sari Pukkila (soitot ma-to klo 17-20, muina aikoina yhteydenotot tekstariilla)

Norppatoimintaan liittyvät tiedustelut 0440966024 / Raila Hakamäki (viesti tai soitot arki-iltaisin)  
[www.gummiwihta.com](http://www.gummiwihta.com) ja [www.facebook.com/gummiwihta](http://www.facebook.com/gummiwihta)

## SUUNNISTUS/ LOUNAIS-HÄMEEN RASTI

### Suunnistus

Iltarastien yhteydessä on mahdollista kokeilla suunnistusta helpolla 2 km:n radalla joko ohjatusti tai yhdessä perheen kanssa. Lähdöt klo 17-19 välisenä aikana. Mikäli haluaa ohjattuun suunnistukseen, ilmoittaudu kartanmyyntipisteellä klo 17.

Tervetuloa kokeilemaan ilmaiseksi luontoliikuntaa metsässä.

#### **Suunnistuspaikat:**

ti 27.8. Forssa Keskusta (torilla)  
 ti 3.9. Jokioinen Paukkumäki  
 ti 10.9. Tammela Liikuntapuisto

Tarkempi paikka ilmoitetaan seuran nettisivuilla [www.lhr.fi](http://www.lhr.fi) kts. kohta Lounais-Hämeen iltarastit.

**Varusteet:** Säänmukainen ulkoiluvaatetus, lenkkitosut (vaihtokengät on hyvä varata mukaan), juomapullo. Sade ei ole este suunnistusharjoitukselle, sadekellillä päälle sadeasu ja jalkaan kumisaappaat. Juomapullo kannattaa ottaa mukaan.

**Yhteyshenkilö:** Aino-Maria Mänki [ainomaria.manki\(at\)gmail.com](mailto:ainomaria.manki(at)gmail.com)

## TANSSI / JOKIOISTEN NUORISOSEURA TAHDITTOMAT

### Kansantanssi

Liikuntapassilaiset voivat osallistua seuraaville tunneille **2.9.-29.9. välillä:**

#### DanceKids 5-8v+ nuoremmat huoltajan kanssa

keskiviikkoisin klo 17:00-18:00

#### Jatuli 8-11v

keskiviikkoisin klo 18:00-19:00

**Paikka:** Paanan koulu, Asemakuja 1, 31600 Jokioinen. Sisäänkäynti koulun sisäpihan puoleisesta pääovesta.

**Lisätietoja:** Varusteet kevyet sisäliikuntavaatteet, tossut, tanhukengät tai paljain jaloin sekä juomapullo. Kokeilu on ilmainen, ei ennakkoilmoittautumista.

**Yhteystiedot:** Heidi Vaittinen, puh. 0407771115, [heidi.vaittinen85\(at\)elisanet.fi](mailto:heidi.vaittinen85(at)elisanet.fi)

## TANSSI/ TANSSIKOULU 1st STEP

### Tanssi

**Ajankohta:** ke klo 17.00-18.00 **Disco/show- nykytanssi** 7-9 v. 21.8.-25.9.  
ke klo 19.00-20.00 **akrobatia** 6-8 v. 21.8.-25.9.  
la klo 12.15-13.00 **lastentanssi** 5-6v. 24.8.-31.9.  
la klo 13.00-13.45 **alkeisbaletti** 7-9v. 24.8.-31.9.

**Lisätietoja:** Kaikilla tunneilla hiukset kiinni, sukat jalassa, t-paita, joustavat housut  
Kokeilla voi vain kerran/laji

**Osoite:** Heikan koulu, Saksankatu 23, liikuntasaliin takaovesta.

**Ilmoittuminen:** Ilmoittautuminen s-postiin [tanssikoulu1step\(at\)gmail.com](mailto:tanssikoulu1step(at)gmail.com).

## TANSSI / FORSSAN VOIMISTELIJAT

### DANCE 4 FUN KIDS 2017-2019 SYNTYNEILLE

**Ajankohta:** MA 19.8. klo 17.30-18.15

**Osoite:** Talsoilan koulun liikuntasali (Parkkipaikka ja sisäänkäynti Saarimäenkadun puolella)

**Lisätietoja:** Dance 4 Fun Kids on harrastetanssiryhmä, jossa tanssitaan ja liikutaan monipuolisesti rennolla meiningillä musiikin tahtiin. Tunnilla pääsee myös luovuus valloilleen, kun saa suunnitella itsenäisesti omia liikkeitä sekä koreografioita. Mukaan tarvitset juomapullon ja joustavat tanssivaatteet. Tanssia voi sisäkenkien kanssa tai paljain jaloin. Aiempaa tanssitaustaa ei vaadita.

**Yhteystiedot:** Elina Niemi, [fmv.harraste\(at\)gmail.com](mailto:fmv.harraste(at)gmail.com)

## **TEMPPUILU / FORSSAN VOIMISTELIJAT**

### **Freegym – temppukoulu 2014-2017 syntyneille**

**Ajankohta:** MA 19.8. klo 16.30–17.30

**Osoite:** Talsoilan koulun liikuntasali (Parkkipaikka ja sisäänkäynti Saarimäenkadun puolella)

**Lisätietoa:** Temppukoulu on hauska ja monipuolinen liikuntaharrastus lapselle. Tunnilla opitaan monipuolisia liikuntataitoja, kuperkeikkoja, kärrynpyöriä, päällä- ja käsilläseisontaa sekä muuta temppuilua. Tunti vahvistaa myös lapsen keskittymis-, ketteryys ja koordinaatiokykyä. Tunti sopii kaikille lapsille. Tunnille joustavat sisäliikuntavaatteet päälle ja mukaan juomapullo. Tunnilla ollaan paljain jaloin.

**Yhteyshenkilö:** Elina Niemi, [fmv.harraste\(at\)gmail.com](mailto:fmv.harraste(at)gmail.com)

## **TEMPPUILU / FORSSAN VOIMISTELIJAT**

### **Temppurata -ryhmä 2018-2020 syntyneille**

**Ajankohta:** MA 19.8. klo 17.30–18.15

**Osoite:** Talsoilan koulun liikuntasali (Parkkipaikka ja sisäänkäynti Saarimäenkadun puolella)

**Lisätietoa:** Temppurata -tunnilla harjoitellaan perusliikuntataitoja temppuradan avulla, jota lapset saavat vapaasti kiertää ohjaajan avustamana. Rata koostuu erilaisista välineistä, kuten puolapuista, köysistä, renkaista, trampoliineista ja patjoista. Temppuradalla hypitään, pyöritään, tasapainoillaan ja roikutaan. Tämä on loistava tapa kehittää lapsen motorisia taitoja. Tunti sopii kaikille temppuilusta kiinnostuneille lapsille. Tunnille joustavat sisäliikuntavaatteet päälle ja mukaan juomapullo. Tunnilla ollaan paljain jaloin.

**Yhteyshenkilö:** Elina Niemi, [fmv.harraste\(at\)gmail.com](mailto:fmv.harraste(at)gmail.com)

## **UINTI/ VIIHDEUIMALA VESIHELMI**

### **Uinti**

Omatoimista uimista oman huoltajan kanssa.

**Hinta:** 4 euroa/ passilainen. Maksu kassalle ja kassalta leima myös passiin.

**Paikka:** Viihdeuimala Vesihelmi, Eteläinen Puistokatu 2, 30420 Forssa.

**Varusteet:** Uima-asu, pyyhe

**Huom:** Esitä passisi kassalla niin saat uinnin alennettuun hintaan sekä leiman passiin. Lisätietoa: [www.vesihelmi.fi](http://www.vesihelmi.fi); puh. 03 4141 5640

## VOIMISTELU / FORSSAN VOIMISTELIJAT

### Voimistelukoulu 2016-2017 syntyneille

**Ajankohta:** MA 19.8. klo 18.30–19.30

**Osoite:** Talsoilan koulun liikuntasali (Parkkipaikka ja sisäänkäynti Saarimäenkadun puolella)

**Lisätietoa:** Voimistelukoulu on ryhmä, jossa pääsee tutustumaan voimistelun eri lajeihin monipuolisesti liikkuen. Tunnilla liikutaan leikinomaisesti liikunnan eri osa-alueita, kuten ketteryyttä, koordinaatiokykyä, tasapainoa ja kehonhallintaa kehittäen. Tunneilla on hauskaa liikkumista, temppuilua sekä musiikin tahdissa tekemistä, yhdessäolon riemua unohtamatta. Tunnille joustavat sisäliikuntavaatteet päälle ja mukaan juomapullo. Tunnilla ollaan paljain jaloin.

**Yhteyshenkilö:** Elina Niemi, [fmv.harraste\(at\)gmail.com](mailto:fmv.harraste(at)gmail.com)

## VOIMISTELU / FORSSAN VOIMISTELIJAT

### Voimistelukoulu 2018-2019 syntyneille

**Ajankohta:** KE 21.8. klo 16.30–17.30

**Osoite:** Talsoilan koulun liikuntasali (Parkkipaikka ja sisäänkäynti Saarimäenkadun puolella)

**Lisätietoja:** Voimistelukoulu on ryhmä, jossa pääsee tutustumaan voimistelun eri lajeihin monipuolisesti liikkuen. Tunnilla liikutaan leikinomaisesti liikunnan eri osa-alueita, kuten ketteryyttä, koordinaatiokykyä, tasapainoa ja kehonhallintaa kehittäen. Tunneilla on hauskaa liikkumista, temppuilua sekä musiikin tahdissa tekemistä, yhdessäolon riemua unohtamatta. Tunnille joustavat sisäliikuntavaatteet päälle ja mukaan juomapullo. Tunnilla ollaan paljain jaloin.

**Yhteystiedot:** Elina Niemi, [fmv.harraste\(at\)gmail.com](mailto:fmv.harraste(at)gmail.com)

## VOIMISTELU/JOKIOISTEN URHEILUSEURA RY

### Voimistelu

**Ajankohta:** maanantaisin 17.00-19.00 Paanan koulu, Jokioinen, 19.8.-30.8.

keskiviikkoisin 17.30-19.30 Miinan koulu, Jokioinen, 19.8.-30.8.

**Lisätietoja:** Mukaan tarvitset vartalonmyötäiset vaatteet ja sukat sekä juomapullon. Laita hiukset napakasti kiinni. Tunnille osallistutaan ilman aikuista. Osallistuminen on maksutonta. Huomioi: kokeilukerrat vain elokuun loppuun.

**Yhteyshenkilö:** Vivia Palviainen/0453167452/jokioistenus(at)hotmail.com