

VIIPURIN REIPPAAN LUKUJÄRJESTYS 26.1.-15.2.2021, ETÄ- JA ULKOHARJOITUKSET

Vko 4	Maanantai 25.1.	Tiistai 26.1.	Keskiviikko 27.1.	Torstai 28.1.
E T Ä N Ä		10-13-vuotiaat: Etänä klo 17-18, Aada Voimistelijan voimaa ja venyttelyä	7-9-vuotiaat: Etänä klo 17-18, Nea Voimistelijan voimaa ja venyttelyä	10-13-vuotiaat: Etänä klo 17-18, Lotta Voimistelijan voimaa ja venyttelyä 5-7-vuotiaat: Etänä klo 18:15-19:15, Wilma Voimistelijan voimaa ja venyttelyä
U L K O N A		7-9-vuotiaat: Paikka: Kärpäsen koulun piha-alue Klo 17-18, lina ja Tuuli	10-13-vuotiaat Paikka: Kivimaan koulun piha-alue Klo 17-18, Sara ja Aada 5-7-vuotiaat Paikka: Kivimaan koulun piha-alue Klo 18-18:45, Sara ja Aada	
Vko 5	Maanantai 1.2.	Tiistai 2.2.	Keskiviikko 3.2.	Torstai 4.2.
E T Ä N Ä	10-13-vuotiaat: Etänä klo 17-18, Amanda Käsilläseisönnän ABC! 14-16-vuotiaat: Etänä klo 18:15-19:15, Amanda Käsilläseisönnän ABC!	10-13-vuotiaat: Etänä klo 17-18, Aada Käsilläseisönnän ABC!	7-9-vuotiaat: Etänä klo 17-18, Nea Käsilläseisönnän ABC!	7-9-vuotiaat: Etänä klo 17-18, Lotta Käsilläseisönnän ABC! 5-7-vuotiaat: Etänä klo 18:15-19:15, Wilma Käsilläseisönnän ABC!
U L K O N A	9-12-vuotiaat: Klo 18-19, Saana Hei me hiihdetään! Paikka:Hennalan pururata, kokoontuminen Ravintola Männyn pihassa. Mukaan omat hiihtovälineet!	7-9-vuotiaat: Paikka: Kärpäsen koulun piha-alue Klo 17-18, lina ja Tuuli	10-13-vuotiaat Paikka: Kivimaan koulun piha-alue Klo 17-18, Sara ja Aada 5-7-vuotiaat Paikka: Kivimaan koulun piha-alue Klo 18-18:45, Sara ja Aada 7-9-vuotiaat Paikka: Pajulahti, Klo 17-18 FreeGym, Amanda 10-13-vuotiaat Paikka: Pajulahti, Klo 18-19 FreeGym, Amanda	

Vko 6	Maanantai 8.2.	Tiistai 9.2.	Keskiviikko 10.2.	Torstai 11.2.
E T Ä N Ä	10-13-vuotiaat: Etänä klo 17-18, Amanda Voimistelun perusliikkeet 14-16-vuotiaat: Etänä klo 18:15-19:15, Amanda Käsilläseisannon ABC!	10-13-vuotiaat: Etänä klo 17-18, Aada Voimistelun perusliikkeet	7-9-vuotiaat: Etänä klo 17-18, Nea Voimistelun perusliikkeet.	7-9-vuotiaat: Etänä klo 17-18, Lotta Voimistelun perusliikkeet 5-7-vuotiaat: Etänä klo 18:15-19:15, Wilma Voimistelun perusliikkeet
U L K O N A		7-9-vuotiaat: Paikka: Kärpäsen koulun piha-alue Klo 17-18, Iina ja Tuuli	10-13-vuotiaat: Paikka: Kivimaan koulun piha-alue Klo 17-18, Sara ja Aada 5-7-vuotiaat: Paikka: Kivimaan koulun piha-alue Klo 18-18:45, Sara ja Aada 7-9-vuotiaat Paikka: Pajulahti, Klo 17-18, Amanda FreeGym ulkona 10-13-vuotiaat Paikka: Pajulahti, Klo 18-19, Amanda FreeGym ulkona	9-12-vuotiaat: Klo 18-19, Saana Hei me hiihdetään! Paikka: Hennalan pururata, kokoontuminen Ravintola Männyn pihassa. Mukaan omat hiihtovälineet.

Etäharjoitukset järjestetään videopalvelu Zoom:ssa. Linkin etäharjoituksiin löydät seuran nettisivujen etusivulta. Myös ZOOM:n ohjeet löydät kotisivuiltamme. Ensimmäisellä kerralla Zoom kannattaa avata 5-10 minuuttia ennen harjoitusten aloitusta.

- **Voimistelijan voimaa ja venyttelyä! Tarvitset:** tilaa maata X-asennossa lattialla ja juomapullon.
- **Käsilläseisannon ABC! Tarvitset:** tilaa kärrynpyörän verran, tyhjän seinän tai oven jota vasten voit harjoitella käsilläseisontaa, tukevan tuolin, sängyn tai sohvan reunan, juomapullon.
- **Voimistelun perusliikkeet! Tarvitset:** tilaa kärrynpyörän verran, juomapullon.

Ulkoharjoituksissa mukaan tarvitaan: Sään mukainen ulkoliikuntavarustus, tukevat (lumihankeen sopivat) talvikengät, omaan kassiin vaihtohanskat, juomapullo ja nenäliina.

HIIHTO-harjoituksissa lapselle mukaan omat hiihtovälineet (sukset, monot, sauvat), sopiva vaatetus ja juomapullo.

Myös ulkoharjoituksissa tulee noudattaa yleisiä hygieniaohteita. Jokaisella on hyvä olla oma nenäliina takin taskussa !

Harjoituksiin tullaan vain täysin terveinä. Lisäksi, jos lähipiirissä on sairastunut henkilö, tulee harjoituksiin osallistumista harkita.

