



Melontakausi ei rajoitu vain kesään, kun harrastamaan pääsee joka toinen sunnuntai Kivimaan uimahallilla allaspuljujen merkeissä sekä viikottain ulkoliikunnan parissa Joutjärven lähimaastossa. Lisäksi nuoret voivat osallistua kuntosalitoimintaan Vellamo Melontastadionilla.

Talvikauden ohjaajana toimii melonnan- ja liikunnanohjaaja Senja Greijus sekä Annu Pesu altailla.

### Aikataulu

Torstaisin 17:30-19

ULKOLIIKUNTA kokoontumispaikkana Vellamo Melontastadion  
Alkaen 6.10. ja päättyen 27.4.

Mukaan: ulkoliikuntavarustus, juomapullo. Kertojen sisällöstä infotaan erikseen. Jään ja lumen tultua luistellaan, hiihdetään ja pulkkaillaan!

Sunnuntaisin 19:30-20:30

ALLASPULJU Kivimaan uimahallilla. Järjestetään 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12., 1.1., 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4.  
Lue erillinen ohje uimahallivuoroista!

Maanantaisin 17:30-19

KUNTOSALITOIMINTAA Vellamo Melontastadionilla. Motivoituneille kuntopiirejä ja punttialitreenejä, suositusikä >12v. Avoin myös aikuisille.  
Alkaen 3.10. ja päättyen 24.4.  
Mukaan: sisä- ja ulkoliikuntavarustus, sisä(peli)kengät, juomapullo. Sään salliessa alkuveryttely ulkona.

### Maksut

Toiminnassa mukana olo vaatii seuran jäsenyyden. Allaspuljut ja ulkoliikuntakerrat maksavat 50€ koko ajalta lokakuu - huhtikuu. Kuntosalitoiminta on ilmaista.

### Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu Senjalle ja kerro, mihin toimintoihin tulet mukaan.

040 4120374

koulutus@vesisamoilijat.fi

