



# VANHANKARTANON OMAKOTIYHDISTYS

## PERINTEISET KESÄJUHLAT



## EERO TEIKARIN PUISTOSSA 21.8.

klo 12-14. (Niipperin koulun kenttä)

---

Lasten juoksukilpailu kentällä klo 13,  
ilmoittaminen klo 12->

Luvassa ohjelmaa koko perheelle tuttuun tapaan: Ramborata, alueen harrastusmahdollisuuksien esittelyä, Cheerleading-esitys, Golden Spirit Devils 30 hengen ryhmä, kirpputori. Kirpputori on maksuton, oma pöytä mukaan. Mukana on alueella toimivia yhdistyksiä, mm Omakotiyhdistys, partiolaiset, Estrada, Nuorisotoimi, Pohjois-Espoon Ponsi

### Sarjat:

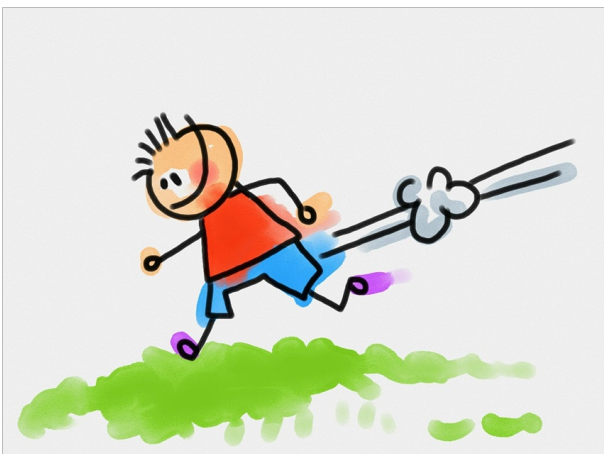
- \* 4-vuotiaat tai alle: puolikas kenttä ympäri
- \* 5-6 vuotiaat: kenttä ympäri
- \* 7-8 vuotiaat: kaksi kertaa kenttä ympäri

### Mitalit ja mehua kaikille juoksijoille

## Cheerleading- esitys klo 12:15



Esityksen jälkeen voi tutustua ryhmään, he kertovat toiminnasta ja esittelevät lajia. Ryhmä on osallistut sekajoukkueiden SM-kisoihin.



## Liikuntaryhmät syksy 2016

Maanantai 17-17.45 Lasten jumppis 3 - 4 -vuotiaat 29.8.-5.12.

Perusliikuntataitoja leikin avulla: tasapainotaidot ja liikkumistaidot, hieman käsittelytaitoja.  
Ohjaaja Irma Ahokas, apuohjaajia tarpeen mukaan.  
Paikka Juvanpuiston koulu, Pieni sali.  
Maksu 35 € jäsenet, ei-jäsenet 45 €. Ryhmän maksimikoko 20. (Lapsen oltava 3 vuotta täyttänyt)

Maanantai 18-18.50 Lasten jumppis 5-6-vuotiaat 29.8.-5.12.

Perusliikuntataitoja ryhmässä pelaten ja leikkien: tasapainotaidot, liikkumistaitojen oikeat liikeradat ja käsittelytaitoja.  
Ohjaaja Irma Ahokas, apuohjaajia tarpeen mukaan.  
Paikka Juvanpuiston koulu, Pieni sali.  
Maksu 35 € jäsenet, ei-jäsenet 45 €. Ryhmän maksimikoko 22.

Maanantai 19-19.55 Lihaskunto 29.8.-5.12.

Helppoa ja tehokasta lihaskuntopainotteista liikuntaa ilman askelsarjoja.  
Sopii sekä miehille että naisille.  
Tarkempi ohjelma tulossa lähiaikoina.  
Ohjaaja Johanna Eriksson.  
Paikka Juvanpuiston koulu, Pieni sali.  
Maksu 45 € jäsenet, ei-jäsenet 55 €. Ryhmän maksimikoko 40.

Maanantai 20.05-21 Kehonhuolto 29.8.-5.12.

Hauskaa, vauhdikasta ja energistä liikuntaa.  
Kehonhuoltotunti, jossa ohjelma rakennetaan pilatestyyppeistä ja koko kehoa, etenkin selän kuntoa parantavista liikkeistä.  
Ohjaaja Johanna Eriksson.  
Paikka Juvanpuiston koulu, Pieni sali.  
Maksu 45 € jäsenet, ei-jäsenet 55 €.  
Ryhmän maksimikoko 55.

Keskiviikko 19.30-20:30 Kahvakuula 24.8.-23.11.

Paikka Juvanpuiston koulu, Pieni Sali  
Ohjaaja Milla Murtosaari  
Maksu 45 € jäsenet, ei-jäsenet 55 €

Torstai 20.30-21:30 Sähly miehet 25.8.-1.12.

Paikka Järvenperän koulu, Liikuntasali.  
Maksu 25 € jäsenet, ei-jäsenet 35 €

Perjantai 19.30 - 21 Naisten sähly 26.8.-2.12.

Paikka Juvanpuiston koulu, Iso sali.

Maksu, 25 € jäsenet, ei-jäsenet 35 €

Sunnuntai 18-19.30 Jooga (Yin & Yang) 4.9.-4.12

Ohjaaja Saara Rönholm

Paikka: Juvanpuiston koulu, pieni sali

Maksu, 85 € jäsenet, ei-jäsenet 95 € Ryhmän maksimikoko 35.

Sunnuntai 16.50-17.50 Jooga (Astanga) 28.8.-4.12.

Sopii joogan aloittaville.

Ohjaaja Riikka Pihlanto

Paikka: Juvanpuiston koulu, pieni sali

Maksu, 50 € jäsenet, ei-jäsenet 60 € Ryhmän maksimikoko 35.

Ilmoittautua voit myclubin kautta, linkki löytyy [www.voky.fi](http://www.voky.fi). Mukaan voi liittyä vielä ryhmien alettua jos tilaa löytyy.

Maksu on lukukausikohtainen (syksy tai kevät erikseen). Ilmoittautuminen myclubiin tuottaa laskun ja se tulee ilmoitettuun sähköpostiosoitteeseen.

Jos sinulla ei ole nettiä käytettävissä, voit ilmoittautua myös 21.8. kesäjuhlista yhdistyksen ständillä.

## Koulut alkavat jälleen!

Turvaa lapselle koulutie, ettei yksikään lapsi jäisi auton alle koulutiellä.

Juvanpuiston koulun vanhempainyhdistys ry, Niipperin koulun vanhempainyhdistys Metsäkulman lapset ja

MLL Pohjois-Espoon paikallisyhdistys ry ovat mukana suojatiepäivystyskampanjassa yhteistyössä

Nuoristotila Luukun ja vanhempainyhdistyksen vapaaehtoisten suojatiepäivystäjien kanssa keskiviikkona

16.8.2016 klo 8.35-9.00. Olisiko sinulla hetki aikaa tulla mukaan? Ilmoittaudu nyt

[juvanpuiston.vanhemmat@kolumbus.fi](mailto:juvanpuiston.vanhemmat@kolumbus.fi) , [mll.pohjoisespoo@gmail.com](mailto:mll.pohjoisespoo@gmail.com) tai [anu.loukiainen@voky.fi](mailto:anu.loukiainen@voky.fi)



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Pohjois-Espoon  
paikallisyhdistys*

## IPANA GAMES

Leikkimielinen koko perheen urheilutapahtuma  
Ipana Games järjestään 4.9.2016 Juvanpuiston koululla 12-14.

Lajeina mm.:

- Pituuspomppu
- Tarkkuuspotku
- Pussijuoksu

- Turbokeihäs
- Tandem-slalom
- IpanaMaraton

Lajeina mm.:

- Pituuspomppu
- Tarkkuuspotku
- Pussijuoksu
- Turbokeihäs
- Tandem-slalom
- IpanaMaraton

Buffetti ja juhluvuoden ohjelmaa!

Tervetuloa, kaikki osallistujat palkitaan.

Vapaa pääsy, tule mukaan!

