

HEINÄKUUN 2020

Sauna- ja liikuntatunnit myynnissä myös
ennakkoon Liikuttajat.fi

Järvikahvila avoinna ma - to klo 12.00 - 19.00

Järvikahvila avoinna myös la & su klo 11 - 17



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
Pidätämme oikeudet muutoksiin. Tiedustelut: hanna.koskinen@lastenliikunnatuki.fi		PERHELIIKUNTA / LUONTOBINGO 1 16.00 - 17.30 Koko perheen luontoliikuntaa ja hauskaa yhdessä tekemistä. Tasot: helppo ja haastava. Soveltuu kaiken ikäisille. Ilmainen	KIERTOKAPULA OY 2 15.00 - 18.00 Jäteneuvontaa Luontoliikuntakeskuksen piha-alueella. Osallistu myös koko perheen liikunnalliseen jätekisailuun! Ilmainen
SAUNAPÄIVÄ 6 15.00 - 19.00 Naiset 15 - 16 ja 17 - 18 Miehet 16 - 17 ja 18 - 19 Hinta 5 € / hlö	AFROTANSSIA 7 17.00 - 18.00 Liikettä ja rytmejä luonnon helmassa. Kokoontuminen Järvikahvilan edessä. Sopii kaikille. Hinta 5 € / hlö	BIRDLIFE KANTA-HÄME / LINTUILTA 8 17.00 - 19.00 Koko perheen yhteinen lintuilta Luontoliikuntakeskuksen lähimaastossa. Vapaaehtoinen maksu	PERHELIIKUNTA / LUONTOBINGO 9 12.00 - 18.00 Koko perheen luontoliikuntaa ja hauskaa yhdessä tekemistä. Soveltuu kaiken ikäisille. Passi, ohjeet ja palkinto kassalta. Ilmainen
SAUNAPÄIVÄ 13 15.00 - 19.00 Naiset 15 - 16 ja 17 - 18 Miehet 16 - 17 ja 18 - 19 Hinta 5 € / hlö	KANTA-HÄMEEN OPAAAT RY 14 17.30 - 19.30 Opastettu kävelykierros Aulangon metsän nähtävyyksien äärelle. Hinta 8 € / hlö alle 12 v. maksutta	BIRDLIFE KANTA-HÄME / LINTUILTA 15 17.00 - 19.00 Koko perheen yhteinen lintuilta Luontoliikuntakeskuksen lähimaastossa. Vapaaehtoinen maksu	AFROTANSSIA 16 17.00 - 18.00 Liikettä ja rytmejä luonnon helmassa. Kokoontuminen Järvikahvilan edessä. Sopii kaikille. Hinta 5 € / hlö
SAUNAPÄIVÄ 20 15.00 - 19.00 Naiset 15 - 16 ja 17 - 18 Miehet 16 - 17 ja 18 - 19 Hinta 5 € / hlö	PERHELIIKUNTA / LUONTOBINGO 21 12.00 - 18.00 Koko perheen luontoliikuntaa ja hauskaa yhdessä tekemistä. Soveltuu kaiken ikäisille. Passi, ohjeet ja palkinto kassalta. Ilmainen	LIHASKUNTOA KAHVAKUULILLA 22 17.00 - 18.00 Monipuolinen koko kehon lihaskuntotreeni kahvakuulilla ja kehonpainolla. Sopii kaikille. Hinta 5 € / hlö	TUTUSTUMINEN POLKUJUOKSUUN 23 17.00 - 18.00 Matalan kynnyksen tutustumistunti polkujuoksuun. Helppoja juoksutekniikkaharjoitteita Aulangon mahtavilla poluilla. Hinta 5 € / hlö
SAUNAPÄIVÄ 27 15.00 - 19.00 Naiset 15 - 16 ja 17 - 18 Miehet 16 - 17 ja 18 - 19 Hinta 5 € / hlö	KANTA-HÄMEEN OPAAAT RY 28 17.30 - 19.30 Opastettu kävelykierros Aulangon metsän nähtävyyksien äärelle. Hinta 8 € / hlö Alle 12 v. maksutta	PERHELIIKUNTA / LUONTOBINGO 29 12.00 - 18.00 Koko perheen luontoliikuntaa ja hauskaa yhdessä tekemistä. Soveltuu kaiken ikäisille. Passi, ohjeet ja palkinto kassalta. Ilmainen	PIHAPELI-ILTA 30 17.00 - 19.00 Koko perheen pihapeli-ilta Luontoliikuntakeskuksen piha-alueella. Erilaisia pihapelejä vapaasti käytettävissä. Ilmainen