

Seinäjoen yhteiskoulun valinnaisten ohjelma syksy 2020

Seuraa ilmoitustaulua ja varaudu muutoksiin. Ilmoitan niistä ilmoitustaululla.
Muista turvallinen liikkuminen suorituspaikoille sekä asianmukainen liikunnallinen varustus.

Viikko	FIT ti 8-10	9 pitkä ke 12-14	Palloilu to 8-10	Huomioitavaa
34	Suunnittelu+ lihaskunto	Suunnittelu + koripallo	Koripallo	
35	Lenkki + kuntosali (koululta lähtö)	Frisbeegolf Törnävän pallokenttä	Bonus Koripallo	Omia välineitä mukaan!
36	Ilmajooga Unelma-sali (Ole ajoissa!!) pitkähihaista päälle	Pesäpallo Maahockey-kenttä	Sulkapallo Koulun sali	Omia välineitä mukaan!
37	Body pump Easyfit	Tennis Jäähalli	Tennis Jäähalli	Omia välineitä mukaan!
38	Bodycombat Easyfit	Palloilu Wallsport	Palloilu Wallsport	Nappiksia mukaan!
39	Bodybalance Easyfit	Palloilu Wallsport	Palloilu Wallsport	Nappiksia mukaan!
40	Sauvakävely + lihaskunto (koululta lähtö)	Padel (padel or die/svo- halli)	Padel (padel or die/svo- halli)	Sisäkengät!! Omia mailoja jos on
41	Crossfit Varmistuu myöhemmin	Sulkapallo Koulun sali	Pienpeliturnaus Koulun sali	
42				
43	Circuit-training Koulun sali	Spinning Fressi (sisäkengät)		
44	Spinning Fressi (sisäkengät)	Crossfit Varmistuu myöhemmin		
45	Kuntosali 1. Fit Seinäjoki	Palloilu Wallsport		
46	Kuntosali 2 Fit Seinäjoki	Palloilu + kuntopiiri 1 Urheilutalo		
47	Core-training Fressi Seinäjoki	Palloilu Wallsport		
48	Kuntosali Fressi Seinäjoki	Palloilu + kuntopiiri 2		

		Urheilutalo		
49	Koripallo + pienpelit Koulun sali	Pellehytyt ja pelastusuinti Uimahalli		
50	Jooga /pilates Koulun sali	Salibandy Urheilutalo		
51	Toivekerta	Toivekerta		



Laura Jokiranta
Laura.jokiranta@seinajoki.fi