



Liikkumisen iloista!

Junnujen Puuhapäivä

Lauantaisin 15.00 - 16.30
Haagan koulun liikuntasalissa

- 21.1 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Golf 1](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=golf>
Peli (Koripallo) - 30min
Venyttely - 15min
- 28.1 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Kestävyys](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=kestavyys>
Peli (Ultimate) - 30min
Venyttely - 15min
- 4.2 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Golf 2](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=golf>
Peli (Jalkapallo) - 30min
Venyttely - 15min
- 11.2 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Nopeus](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=nopeus>
Peli (Golf sääntö peli) - 30min
Venyttely - 15min
- 18.2 Vapaa viikko (Tila käytetään JGO koulutukseen)
- 25.2 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Golf 3](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=golf>
Peli (Pallosota) - 30min
Venyttely - 15min
- 4.3 Vapaa viikko (Hiihtoloma)
- 11.3 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Tasapainotaidot](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=tasapaino>
Peli (Koripallo) - 30min
Venyttely - 15min
- 18.3 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Voima](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=voima>
Peli (Jalkapallo) - 30min
Venyttely - 15min
- 25.3 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Golf 2](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=golf>
Peli (Golf etiketti peli) - 30min
Venyttely - 15min
- 1.4 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Kestävyys](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=kestavyys>
Peli (Pallosota) - 30min
Venyttely - 15min
- 8.4 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Golf 3](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=golf>
Peli (Koripallo) - 30min
Venyttely - 15min
- 15.4 Vapaa viikko (Pääsiäisloma)
- 22.4 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Nopeus](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=nopeus>
Peli (Ultimate) - 30min
Venyttely - 15min
- 29.4 Verryttely - 15min
Harjoittelu - [Tasapainotaidot](#) 30min
 <http://www.draiviakouluun.net/video.php?videot=tasapaino>
Golf Kesän tavoitteiden tekeminen - 30min
Venyttely - 15min
- 6.5 VaG klubilla keskustelutuokio vanhemmille ja junioreille tulevasta kesäkaudesta:
 Kesän harjoitteluista
 Kilpailuista
 Muut tapahtumista (leirit, 24H junnuille jne.)

Lisäohjeita:

- Mukana harjoituksissa tulee olla sisäkengät (jotka ei jätä mustia raitoja lattiaan), vesipullo ja sopiva vaatetus missä on tilaa venyttellä.
- Paikalla tulee olla 14.55 koska ovi on lukossa ja "luutaa" ei saa jättää väliin Matti myöhäisille. Jos kumminkin tulette joku kerta myöhässä niin voitte koputtaa voimistelusalin ikkunaa niin joku voi tulla avaamaan.

Ohjaajina toimii Mats Forsén ja Jussi Viitala

