

# LIIKUNTAOHJELMA / Tuomaksen ryhmät

Kevät 2025

VKO	7 lk.	8 lk.	8 lk. kuntoliik. (75 min.)	9 lk.	9 lk. Palloilu	PAIKKA	HUOM!
6.-10.1.	Jää- ja lumiliikunta	Jää- ja lumiliikunta		Jää- ja lumiliikunta	Jääpelit	Hovari	Kelin mukainen ulkovarustus Pakkasraja -15!
13.-17.1.	Jää- ja lumiliikunta	Jää- ja lumiliikunta		Jää- ja lumiliikunta	Jääpelit	Hovari	Kelin mukainen ulkovarustus Pakkasraja -15
20.-24.1.	Sisäliikunta	Sisäliikunta		Sisäliikunta	Sisäliikunta	Koulun sali	
27.-31.1.	Sisäliikunta	Sisäliikunta		Sisäliikunta		Koulun sali	
3.-7.2 4.jakso ke	Jääpelit	Jääpelit		Jääpelit	Jääpelit	Hovari	Kelin mukainen ulkovarustus Pakkasraja -15
10.-14.2	Jääpelit	Jääpelit	Lenkkeily	Jääpelit	Jääpelit	Hovari	Kelin mukainen ulkovarustus Pakkasraja -15
17.-21.2	Sisäpelit	Sisäpelit	Sisäpelit	Sisäpelit	Sisäliikunta koulun sali	Koulun sali	
24.-28.2	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Sisäpelit	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Koulun Sali	
	LOMA	LOMA		LOMA	LOMA	LOMA	LOMA
10.-14.3	Uinti	Uinti	Lenkkeily	Uinti	Jalkapallo Ouluhalli	Raatti	YO
17.-21.3	Uinti	Uinti	Lenkkeily	Uinti	Salibandy Värttö	Raatti	YO
24.-28.3	Sulkapallo	Sulkapallo	Sulkapallo	9AB:Sulkapallo 9CD: SB Värttö	Salibandy Värttö	Ouluhalli	YO
31.3.-4.4 5.jakso pe	Verkkopelit	Verkkopelit	Lihaskunto + pelit	Verkkopelit	Sisäpelit	Koulun sali	
7.-11.4	Kuntoliikunta ulkona	Kuntoliikunta ulkona	Kuntoliikunta ulkona	Kuntoliikunta ulkona	Ryhmän valinta Ulkona	Lähtö koululta	Kelin mukainen ulkovarustus
14.-18.4	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Lihaskunto + pelit	Ryhmän valinta	Koripallo Koulun sali	Koulun Sali	

<b>21.-25.4</b>	Kuntoliikunta	Kuntoliikunta	Kuntoliikunta	Kuntoliikunta	Koripallo Koulun sali	<b>Ulkona / kuntosali</b>	
<b>28.4.-2.5</b>	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	<b>Koulun sali</b>	
<b>5.-9.5</b>	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Tanssi Koulun sali	Ryhmän valinta	<b>Hovari</b>	
<b>12.-16.5</b>	Pesäpallo	Pesäpallo	Kestävyys	Tanssi Koulun sali	Ryhmän valinta	<b>Hovari</b>	
<b>19.-23.5</b>	Ulkopelit ja leikit	Ulkopelit ja leikit	Ryhmä valinta Hovari	Tanssi Koulun sali	Ulkopelit Huom! Hovari	<b>Tuiran ranta lähtö koululta</b>	
<b>26.5-30.5</b>	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta Hovari	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	<b>Hovari</b>	