

LIIKUNTAPASSI- LUKKARI 2022



- Tutustu 10 eri liikuntalajiin ja löydä oma lajisi
- Kampanja-aika 22.8.-30.10.2022
- Kampanja suunnattu ykkös- ja kakkosluokkalaisille
- Muista liikuntapassi mukaan harjoitukseen
- Ilmoittaudu ohjaajalle liikuntapassilaisena
- Harjoitukset ovat pääosin ilmaisia ja niihin ei tarvitse ennakoilmoittautua, jos ei tekstissä ole toisin ilmoitettu!
- Max. 2 kertaa sama laji jos ei toisin mainittu
- Lisätietoja Forssa: 050 5582645/Pauliina Jolanki, Jokioinen: Jari Menna/ 050 5174456, Tammela: Petri Takala/050 353 7708
- Muut tiedotukset esim. mahdollinen koronakeskeytys tiedotetaan kuntien liikuntatoimien nettisivuilla.



Sisällysluettelo:

Dance & Beat/ Forssan Naisvoimistelijat	3
Golf/ Loimijoki Golf	
Jalkapallo/ Forssan Jalkapalloklubi	
Judo/ FT-jundokan	4
Jääkiekko ja ringette / Fops-juniorit	
Karate/ FT-Jundokan	5
Koripallo /Feeniks Basket Forssa	
Pesäpallo/ Jokioisten Koetus Juniorit	
Ratagolf/ Forssan minigolf Puttaamo	6
Ponikoulu/ Puolikuun ponitalli	
Ratsastus/ Similän ratsutila	
Salibandy/ Forssan Suupparit	7
Sulkapallo/ Forssan Tennisseura	
Sulkapallo/Tammelan Ryske	
Sukellus/ GummiWihta	8
Suunnistus/ Lounais-Hämeen Rasti	
Tanssi/ Jokioisten Nuorisoseura Tahdittomat	9
Tanssi/ Tanssikoulu 1st Step	
Uinti/ Viihdeuimala Vesihelmi	10
Voimistelu/ Forssan Naisvoimistelijat	
Yleisurheilu/ Forssan Salama	11

DANCE & BEAT / FORSSAN NAISVOIMISTELIJAT

Dance & Beat - tanssiryhmät, 7-9v

Ajankohta: MA 22.8. klo 18-19 ja MA 29.8. klo 18-19

Osoite: Talsoilan koulun liikuntasali (sisäänkäynti koulun takakautta)

Dance and Beat on harrastetanssiryhmä, jossa tanssitaan hyvällä ja rennolla meiningillä uusimpien hittibiisien tahtiin.

Mukaan tarvitset juomapullon ja kevyet tanssivaatteet. Tanssia voi sisäkenkien kanssa tai paljain jaloin.

Yhteystiedot: Elina Niemi, 0400 805295, fnv.harraste@gmail.com

GOLF/ LOIMIJOKI GOLF

Golf

Ajankohta: Lajiin voi tulla tutustumaan elo-lokakuussa vapaasti minä päivänä tahansa (ma-su) säävarauksella. Tarkista päiväkohtaiset aukioloajat www.loimijokigolf.fi

Osoite: Jaakkolantie 190, 32100 Ypäjä

Lisätietoa: Ilmoittautuminen caddiemasterin toimistolle, josta koululainen sekä hänen huoltajansa saavat veloitusetta 1 poletin / hlö = 35 palloa käyttöön harjoitusalueille. Samoilla palloilla voi harjoitella sekä lähipeliä, että lyödä pitkää lyöntiä rangella. Mailoja voi lainata pallokopilta. Harjoittelu tapahtuu omatoimisesti ilman ohjaajaa ja aikaa voi käyttää sen verran kuin haluaa. Toimistolta saa liikuntapassiin Loimijoki Golfin leiman.

Yhteyshenkilö: Pauliina Pöntinen, 050-590 2479, pauliina.pontinen@loimijokigolf.fi

JALKAPALLO / FORSSAN JALKAPALLOKLUBI RY

Jalkapallo

Sunnuntaisin 28.8, 4.9, 11.9, 18.9, 25.9, 2.10. klo 16 – 17.30 Kuhalan keinonurmi (Lallintie 1, 30300 Forssa)

Mukaan iloinen ja reipas mieli, oma juomapullo, urheiluvarusteet. Voi ottaa jalkapallokengät, säärisuojat, oma pallo.

Lisätiedot:

Valmennuspäällikkö Petteri Olkkonen petterifjk@outlook.com / 0400 273 138
FJK toimisto fjk@surffi.net / 040 741 2262

JUDO/ FT- JUNDOKAN

Judo 7-12 vuotiaille

Ajankohta: 10.9. ja 17.9.2022 klo 14-15.30

Osoite: Tammelan manttaali, Forssantie 136, Tammela

Lisätietoa: Harjoitteluvälineeksi riittää t-paita, verryttelyhousut, pyyhe ja juomapullo. Huoltajaa ei tarvita. Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Yhteystiedot: Matti Teinilä, 040 517 7462

JÄÄKIEKKO, RINGETTE/ FOPS JUNIORIT RY

Jääkiekko, Leijona-kiekkokoulu 1-2 luokkalaiset ja nuoremmat

- 24.9.-30.10.2022.
- Vuoroviikoin lauantaisin ja sunnuntaisin klo 10.00.-11.15. (Aloitus lauantai 24.9.2022)
- Matalan kynnyksen tutustumista luisteluun ja jääkiekkoon.

Ringette, ringetteleikkikoulu 1-2 luokkalaiset ja nuoremmat

- 25.9.-30.10.2022
- Sunnuntaisin klo 11.15.-12.15.
- Matalan kynnyksen tutustumista luisteluun ja ringetteen.

Lapsiaikuisluistelu, 1-2 luokkalaiset ja nuoremmat vanhemman seurassa

- 25.9.-30.10.2022
- Sunnuntaisin klo 9.00 - 10.00
- Lapsiaikuisluistelussa opetellaan luistelutaitoja leikin kautta koko perheen voimin erilaisissa rastipisteissä.

Osoite:

Forssan jäähalli 1 tai 2, Urheilukentänkatu 6. Kokoontuminen pukukopeilla.

Lisätietoja:

Mahdollisuus tutustua jääurheiluun aina maksutta 2krt, myös passi kampanjan jälkeen. Vähimmäisvarustus tapahtumissa: kypärä, luistimet, juomapullo (mailoja toimitetaan paikalle muutamia, mutta mahdollisuuksien mukaan oma maila) tai mahdollisuuksien mukaan koko varustus. Mukaan voi tulla ilman ennakoilmoitusta.

Yhteystiedot:

Toiminnanjohtaja

Anssi Rantanen, 050 3319097, anssi.rantanen@fopsjuniorit.fi

Junioripäällikkö, jääkiekko

Toni Pohjonen, 050 3569580, toni.pohjonen@fopsjuniorit.fi

Valmennuspäällikkö, ringette

Miranda Välisaari, 050 3243396, miranda.valisaari@fopsjuniorit.fi

KARATE/FT-JUNDOKAN

Karate 8-13 v:

Aika: Maanantai 5.9. ja 12.9. klo 18.30 – 19.30

Paikka: Tammelan koulukeskuksen liikuntasali, Koulutie 1 Tammela

Varustus: Verkkarit ja t-paita, salissa ollaan paljain jaloin, kellot, korut ym jätettävä pois

Lisätietoja: Saku Suominen, sosuominen(at)gmail.com

KORIPALLO / FEENIKS BASKET RY

Koripallo, 7-8 vuotiaat

Pojat:

Maanantaina	Keskuskoulu	klo 17-18.30
Keskiviikko	Keskuskoulu	klo 18-19.30

Yhteyshenkilö Tero Valkama puh. 045 787 34118

Tytöt:

Tiistai	Keskuskoulu	klo 17-18.30
Torstai	Keskuskoulu	klo 18-19.30

Yhteyshenkilö Birgit Jalonen puh. 044 206 2790

Mukaan tarvitset vain sisätossut ja juomapullon. Ei ennakkoilmoittautumista.

PESÄPALLO/JOKIOISTEN KOETUS JUNIORIT

Pesäpallo

Ajankohta: Tiistai 6.9.2022 klo 17–18

Torstai 8.9.2022 klo 17–18

Osoite: Jokioisten pesäpallokenttä, kenttätie 17, 31600 Jokioinen

Lisätietoa: Sään mukainen ulkoliikuntavarustus ja juomapullo. Oman räpylän voi ottaa mukaan. Toivotaan ennakkoilmoittautumisia. Olethan ajoissa paikalla.

Yhteyshenkilö: Johanna Lehtonen, seura(at)jokioistenkoetusjuniorti.fi

RATAGOLF/ FORSSAN MINIGOLF PUTTAAMO

Ratagolf

Ajankohta: la-su klo 12-19. Minigolf auki niin pitkään syksyyn kun keli antaa myöden. Puttaamo ei auki sateella.

Osoite: Turuntie 28, Forssa

Ei ennakkoilmoittautumista. Minigolfkierrosmaksu liikuntapassilaisille 3 € (norm. 4,00€), pelivälineet sisältyy hintaan. 18 rataa, pelaaminen kestää n. 1h.

Yhteyshenkilö: Sami Raiskio, puh. 041 3689991

PONIKOULU/PUOLIKUUN PONITALLI

Ratsastus, ponien hoito

Ajankohta: Ma klo 16.30-18.30, ke klo 16-18

Osoite: Tampereentie 363,30100 Forssa

Lisätietoja: Ennakkoilmoittautuminen mielellään sähköpostilla puolikuun.ponitalli@hotmail.com. Tutustumiskerta liikuntapassilla 5e. Kokeilun voi tehdä yhden kerran. Säänmukaiset vaatteet, sormikkaat. Kypärän saa tarvittaessa lainaksi tallilta.

Yhteyshenkilö: Maria Tammi 041 4419282. puolikuun.ponitalli@hotmail.com

RATSASTUS/ SIMILÄN RATSUTILA

Ratsastus

Tervetuloa kokeiluun heppakerhoomme.

Kerho on maanantaisin ja torstaisin 17-19. Kerhoon on ennakkoilmoittautuminen.

Kokeilun voi tehdä liikuntapassilla yhden kerran. Kokeilu maksaa 5 € liikuntapassilaisille.

Osoite: Similän Rantatie 18, 30100 Forssa, sijainti Tammela

Varusteet: Pukeutuminen tallille sopiva

Ilmoittautuminen: Mielellään sähköpostilla similanratsutila(at)gmail.com tai puh. 040-5731 978/ Mari Similä.

SALIBANDY/FORSSAN SUUPPARIT

Salibandy

Ajankohta: Torstaisin klo 17.30-18.30 viikoilla 34-39 (25.8., 1.9., 8.9., 15.9., 22.9., 29.9.)

Osoite: Jokioisten Leipä -areena (pikku kenttä) Turuntie 38, 30100 Forssa

Lisätietoa harrastuksesta: Mukaan tarvitsee mailan, sisäpelikengät (tai FTpuhdistetut lenkkarit), juomapullon ja suojalasit. Suojalaseja ja mailoja myös lainattavissa. Ennakkoilmoittautumista ei vaadita.

Yhteystiedot: Marjut Eloranta, 0401968741, toimisto@fosu.fi

SULKAPALLO/ FORSSAN TENNISSEURA

Sulkapallo, 1-2 luokkalaiset

Ajankohta: Liikuntapassilaiset voivat tutustua sulkapalloon tiistaisin 16-17:00. Tarjolla on neljä harjoituskertaa: 27.9, 4.10, 18.10 (syyslomaviikko) ja 25.10.

Osoite: Forssan yhteislyseon liikuntasali, Hämeentie 29, Forssa

Lisätietoa: Sulkapallokoulussa käytetään sisäliikuntavaatteita ja tossuja. Mukaan juomapullo ja oma maila, mikäli mahdollista. Ilmoita tulostasi yhteyshenkilölle puhelimitse tai sähköpostilla viimeistään edellisenä päivänä. Tennisseuran sulkiskoulua junioreille pidetään syys-toukokuun aikana tiistaisin 16-17:00 Yhteislyseon salissa.

Yhteyshenkilö: Tapio Salo, 0400-477144, tapio.salo@surffi.net

SULKAPALLO/ TAMMELAN RYSKE

Sulkapallo, 1-2 luokkalaiset

Ajankohta: Torstaisin 18:00-19:00. Tarjolla on neljä harjoituskertaa: 29.9., 6.10, 20.10. (syyslomaviikko) ja 27.10.

Osoite: Tammelan koulukeskus, Koulutie 1, Tammela

Lisätietoa: Mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja mielellään sisäpelikengät. Oma maila mukaan, jos löytyy. Saatavilla on harjoitusmailoja, mikäli omaa mailaa ei ole. Ilmoittautumista toivomme yhteyshenkilölle viimeistään edellisenä päivänä. Nuorten sulkapallovuoroa pidetään Tammelan koulukeskuksessa torstaisin 18:00-19:00.

Yhteyshenkilö: Tapio Salo, 0400-477144, seura@tammelanryske.fi

SUKELLUS / GUMMIWIHTA RY

Sukellus pinnan alle - tutustutaan Norppatoimintaan 1-2 lk

Ajankohta: lauantait 10.9., 17.9. ja 24.9. klo 8.30

Ryhmään mahtuu 5 tyttöä ja 5 poikaa. Tarkempi aika ilmoitetaan osallistujille sähköpostitse. Huom! Jos ilmoittautuneita on enemmän, osallistujat arvotaan.

Osoite: Vesihelmi (Eteläinen Puistokatu 2, Forssa)

Lisätietoja: Mahdollisuus osallistua yhteen maksuttomaan kokeiluun. Uimataitovaatimus on vähintään 50 metriä.

Seuraamme koronaan liittyviä rajoituksia, joiden vuoksi ryhmiä voidaan pienentää tai tapahtuma perua.

Ennakkoilmoittautuminen viimeistään viikko ennen tapahtumapäivää (10.9. tapahtumaan 3.9. jne.) sähköpostitse **info@gummiwihta.com**.

Ilmoita lapsen nimi, koulu, luokka, ryhmätoive ja jos on jotakin erityistä huomioitavaa (liikuntarajoite tms.) sekä lapsen huoltajan henkilökohtainen puhelinnumero, että voimme tarvittaessa ilmoittaa ryhmän peruuntumisesta. Varmista, että saat sähköpostiisi automaattisen vastaanottokuittauksen. Ilmoitamme kotisivullamme ja facebookissa, kun ryhmät ovat täynnä.

Jos ilmoittautuneita on enemmän kuin 5 tyttöä ja 5 poikaa /ryhmä, arvomme osallistujat tapahtumaviikon maanantaina, jonka jälkeen valituksi tulleille ilmoitetaan sähköpostitse osallistumisaika ja tarkemmat ohjeet. Varapaikasta ilmoitetaan viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä. Ryhmissä on tilaa vain 30 ilmoittautuneelle ja etusijalla ovat ensimmäistä kertaa osallistuvat.

Lapselle mukaan täydennetty Liikuntapassi, uimapuku, pyyhe ja pesuvälineet.

Norppatoiminta on Sukeltajaliiton jäsenseuran järjestämää toimintaa 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Norppatoimintaamme voi osallistua uimataitoinen vähintään 7-vuotias GummiWihdan jäsen. Norpat harjoittelevat snorkkelisukellusta, uintia, pelastamista ja pelastautumista unohtamatta leikkiä ja leikkimielisyyttä. Norpparyhmät aloittavat 1.10.2022.

Yhteyshenkilö:

tapahtumaan liittyvät osallistujatiedustelut klo 17 – 20 arkisin, puh. 0400498893 / Sari Pukkila

Norppatoimintaan liittyvät tiedustelut 0440966024 / Raila Hakamäki

www.gummiwihta.com ja www.facebook.com/gummiwihta

SUUNNISTUS/ LOUNAIS-HÄMEEN RASTI

Suunnistus

Iltarastien yhteydessä on mahdollista kokeilla suunnistusta helpolla 2 km:n radalla joko ohjatusti tai yhdessä perheen kanssa. Lähdöt klo 17-19 välisenä aikana. Mikäli haluaa ohjattuun suunnistukseen, ilmoittaudu kartanmyyntipisteellä klo 17.

Tervetuloa kokeilemaan ilmaiseksi luontoliikuntaa metsässä.

Suunnistuspaikat:*ti 6.9. Jokioinen Paukkumäki**ti 13.9. Tammela Syrjänharju**ti 20.9. Forssa Kaikula*

Tarkempi paikka ilmoitetaan edeltävän sunnuntain Forssan lehdessä ja se on nähtävillä myös nettisivulla www.lhr.fi kts. kohta Forssan lehden iltarastit.

Varusteet: Säänmukainen ulkoiluvaatetus, lenkkitossut (vaihtokengät on hyvä varata mukaan), juomapullo. Sade ei ole este suunnistusharjoitukselle, sadekelillä päälle sadeasu ja jalkaan kumisaappaat. Juomapullo kannattaa ottaa mukaan.

Tiedustelut: Aino-Maria Mänki ainomaria.manki@gmail.com

TANSSI / JOKIOISTEN NUORISOSEURA TAHDITTOMAT**Kansantanssi, DanceKids 5+ -ryhmä**

Ajankohta: keskiviikkoisin klo 17:00-18.00,
Tutustumiskerrat: 31.8, 7.9 ja 14.9.

Paikka: Paanan koulu, Asemakuja 1, 31600 Jokioinen. Sisäänkäynti koulun sisäpihan puoleisesta pääovesta.

Lisätietoja: Varusteet kevyet sisäliikuntavaatteet, tossut, tanhukengät tai paljain jaloin sekä juomapullo. Kokeilu on ilmainen, ei ennakoilmoittautumista.

Yhteyshenkilö: Heidi Vaittinen, puh.040-7771115, heidi.vaittinen85@elisanet.fi

TANSSI/ TANSSIKOULU 1st STEP

Liikuntapassilaiset voivat osallistua seuraaville tunneille 4.10 asti:

Ma Disco/showtanssi 7-12v. klo 16.00-17.00

Ma Nykytanssi 8-12v. klo 17.00-18.00

Ti Hip-Hop 7-11 v. klo 17.00 – 18.00

La Alkeisbaletti/Nykytanssi 7-8 v. klo 13.15-14

Kaikille tunneille rento asu, sukat ja hiukset kiinni.

Osoite: Perkiöntie 9, Forssa

Ennakoilmoittautuminen: tanssikoulu1step@gmail.com

Yhteyshenkilö: Dany Riener-Salonen puh. 040-7303995, dany.reiner@pp.inet.fi.

HUOM! Yhdelle tanssitunnille voi osallistua vain kerran! Kokeilukerta on ilmainen.

UINTI/ VIIHDEUIMALA VESIHELMI

Uinti 1.-2.luokkalaisille

Omatoimista uimista oman huoltajan kanssa.

Hinta: 4 euroa/ passilainen. Maksu kassalle ja kassalta leima myös passiin.

Paikka: Viihdeuimala Vesihelmi, Eteläinen Puistokatu 2, 30420 Forssa.

Varusteet: Uima-asu, pyyhe

Huom: Esitä passisi kassalla niin saat uinnin alennettuun hintaan sekä leiman passiin.

Lisätietoa: www.vesihelmi.fi; puh. 03 4141 5640

VOIMISTELU / FORSSAN NAISVOIMISTELIJAT

Välinevoimistelu, 7-9v

Ajankohta: MA 22.8. klo 17-18 ja MA 29.8. klo 17-18

Osoite: Talsoilan koulun liikuntasali (sisäänkäynti koulun takakautta)

Välinevoimistelun harrasteryhmässä tutustutaan eri voimisteluvälineisiin, joita ovat hyppynaru, pallo, vanne, keilat ja nauha. Tunneilla opetellaan leikinomaisesti välineiden perusliikkeitä ja voimistelun alkeita.

Mukaan tarvitaan vain joustavat sisäliikuntavaatteet ja juomapullo, tunneilla ollaan paljain jaloin.

Yhteystiedot: Elina Niemi, 0400805295, fny.harraste@gmail.com

Voimistelukoulu, 5-7v

Ajankohta: TI 6.9. klo 16.30-17.30 ja TI 13.9. klo 16.30-17.30

Osoite: Talsoilan koulun liikuntasali (sisäänkäynti koulun takakautta)

5-7-vuotiaiden voimistelukoulu on ryhmä, jossa pääsee tutustumaan monipuolisesti joukkuevoimistelun alkeisiin.

Tunnille joustavat sisäliikuntavaatteet päälle ja mukaan juomapullo. Jumpassa ollaan paljain jaloin.

Yhteystiedot: Elina Niemi, 0400805295, fny.harraste@gmail.com

Voimistelukoulu, 8-12v

Ajankohta: KE 7.9. klo 18-19 ja KE 14.9. klo 18-19

Osoite: Ammatti-Instituutti, Saksankatu 27 (liikuntasali), Forssa

Voimistelukoulu 8-12-vuotiaille on monipuolinen ja voimistelutaitoja kehittävä harrastus.

Tunnille joustavat sisäliikuntavaatteet päälle ja mukaan juomapullo. Jumpassa ollaan paljain jaloin.

Yhteystiedot: Elina Niemi, 0400805295, fmv.harraste@gmail.com

YLEISURHEILU/ FORSSAN SALAMA

Talven yleisurheilukoulu

Ajankohta: Maanantaisin klo 17-18.30, 1-30.10.2022

Osoite: Yhteislyseo, Lyseokatu 2

Yhteystiedot: [forssansalama\(at\)surffi.net](mailto:forssansalama(at)surffi.net)