

Liikunnallinen perhetapahtuma

3.10.2021

★ Kahvilan edustalla makkara 2 € ja lettu 1,50 €.
Maksu ensin kahvilaan ja kuitilla tuotteiden lunastus ulkomyyntipisteestä.
Kahvilassa kahvia, pillimehua ja kaikenlaista pikku purtavaa.



1 INFO, etupihalla (säätarvas) ja pääaulassa

- 1 **Halli 1**, tempurata
- 2 **Luokka 1**, kasvomaalaus ja lettien teko
- 3 **Testausasema**,
* kehonkoostumusmittaus 5 €
Maksu respaan, näytä kuitti mittaajalle.
* puristusvoimamittaus
- 4 **Voimistelusalii 1**,
jooga alkeet, kesto noin 25 min
Aloitus 14.30, 15.30 ja 16.30
Kulku B-portaan kautta
- 5 **Voimistelusalii 2**,
Parkour – alle kouluikäiset
B-porras –
aulan läpi - rappuset vas. alas
- 6 **Kamppailusalii**,
Parkour - kouluikäiset
B-porras –
aulan läpi - rappuset vas. alas
- 7 **Takapihalla**
keppihevostata
- 8 **Kalliolta laskeutuminen**,
jonotussysteemi
Yksi suoritus noin 6-8 min
yläportti – pituusraja 140 cm
- 9 **Halli 2**,
Salibandy, koripallo ja futsal
- 10 **Takapihan nurmialue**,
frisbeegolf

TAMPEREEN PÄIVÄ 3.10.2021 KLO 14.00-17.30

Yleistä

Liikuntalajeihin osallistuminen on maksutonta.

Katso kartasta suorituspaikat ja ohjelmien alkamisajat. Osaan lajeista voi osallistua koko ajan, osassa lajeja on alkamisajat.

Flowpark on avoinna klo 12-18.

Ohjelmaa on päärakennuksessa, Majala-rakennuksessa (päärakennuksen takana), Kalliola-rakennuksessa (yläpihalla), ulkona takapihalla ja kiipeilykalliolla.

Varalan opiskelijan tunnustat Varala T-paidasta – kysy neuvoa tarvittaessa.

Ensiapu: pääaulan infopiste sekä liikuntapaikat.

Liikuntalajit

SISÄLLÄ

Temppurata, halli 1 päärakennus

Kasvomaalaus- ja letintekopiste, päärakennus luokkahuone 1

Jooga alkeet 20 min/krt, Majala B-porras yläkerta voimistelusalii 1

Parkour, Majala B-porras, alakerta voimistelusalii 2

Parkour, Majala B-porras, alakerta kamppailusali

ULKONA

Frisbeegolf pihapiirissä

Kalliolta laskeutuminen: laskeudutaan köyden avulla 16 m korkealta kalliolta, pituusraja 140 cm

Kalliolla odotetaan omaa vuoroa jonottamalla. Yksi suoritus kestää noin 6-8 min.

Keppihevosrata



TESTAUS

Kehonkoostumusmittaus testausasemalla, hinta 5 €. Maksu vastaanottoon ja kuitti esittämällä mittaukseen.

Puristusvoiman mittaus testausasemalla.

Välipalaa pikkurahalla - Kahvila Annassa ja kahvilan terassilla.

Muuta Tapahtumassa otetaan valokuvia Varalan opetuskäyttöön.

Järjestäjät Varalan Urheiluopisto ja liikuntaneuvojaopiskelijat.

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Tervetuloa viihtymään Varalaan!