

Liikunnallinen perhetapahtuma

2.10.2022

★ Kahvilan edustalla makkara 2 €, lettu 1,50 € ja pillimehu 1 €. Kahvilasta saa kahvia ja kaikenlaista pikkupurtavaa.

Ulkona myytävien tuotteiden **maksu kahvilaan** ja tuotteiden **lunastus kuitilla** ulkomyyntipisteestä



I INFO, Varalan pääaulassa

- 1 **Halli 1**
Temppurata – kouluikäiset
- 2 **Luentosali 1**
Kasvomaalaus ja lettien teko
- 3 **Testausasema**
Kehonkoostumusmittaus sekä puristusvoiman mittaus
yht. 10 € (ovh. 30€)
Maksu respaan, näytä kuitti mittaajalle
- 4 **Voimistelusalali 2**
Kehonhuolto n. 15min
Aloitukset: 14.30, 15.30 ja 16.30
Kulku B-portaan kautta -> aulan läpi
-> rappuset vas. alas
- 5 **Kamppailusali**
Temppurata – alle kouluikäiset
Kulku B-portaan kautta -> aulan läpi
-> rappuset vas. alas
Sijaitsee Voimistelusalali 2 vieressä
- 6 **Halli 2**
Salibandy, koripallo ja futsal
Lajeista kokeilupisteitä sekä kisailuja pienin palkinnoin
- 7 **Takapihan nurmialue**
Frisbeegolf – puttikisa
Frisbeegolfhoojaajat opettavat heittotekniikan alkeita ja ohjeistavat Varalan frisbeegolfradan kiertämisessä
- 8 **Kalliolta laskeutuminen**
Jonotussysteemi
Yksi suoritus noin 6-8 min
yläportti – pituusraja 140 cm

TAMPEREEN PÄIVÄ – LIIKUNNALLINEN PERHETAPAHTUMA 2.10.2022 KLO 14.00-17.30

Yleistä

- Liikuntalajeihin osallistuminen on maksutonta.
- Katso kartasta suorituspaikat ja ohjelmien alkamisajat. Suurimpaan osaan lajeista voi osallistua jatkuvasti, osassa alkamisajat.
- Flowpark on avoinna klo 12-18. (maksullinen)
- Ohjelmaa on päärakennuksessa, Majala-rakennuksessa (päärakennuksen takana), Kalliola-rakennuksessa (yläpihalla), ulkona takapihalla ja kiipeilykalliolla.
- Varalan opiskelijat tunnistat *Varala* T-paidoista – kysy neuvoa tarvittaessa.

Ensiapu: pääaulan infopiste sekä liikuntapaikat.

LIIKUNTALAJIT - SISÄLLÄ

Temppurata (kouluikäiset), Halli 1 päärakennus

Kasvomaalaus- ja letityspiste, Päärakennus luentosali 1

Kehonhuolto n. 15 min/krt, Majala B-porras alakerta
voimistelusal 2

Temppurata (alle kouluikäiset), Majala B-porras, alakerta
kampailusal

Futsal, säbä, koris, Halli 2 Kalliola

LIIKUNTALAJIT - 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.



TESTAUS

Kehonkoostumusmittaus sekä Puristusvoiman mittaus

Testausasemalla, hinta 10 € (ovh. 30€). Maksu vastaanottoon ja kuittia esittämällä mittaukseen.

Välipalaa pikkurahalla - Kahvila Annassa ja kahvilan terassilla.

Muuta Tapahtumassa otetaan valokuvia Varalan opetuskäyttöön.

Järjestäjät Varalan Urheiluopisto ja liikuntaneuvojaopiskelijat.

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Tervetuloa viihtymään Varalaan!