syksy 2022

Urheiluseura Hollolan Toverit

Juhlavuoden tapahtuma kirkonkylän kymppi lauantaina 1.10. klo 12-14

Urheiluseura Hollolan Toverit ry täyttää tänä vuonna 90 vuotta ja sen kunniaksi järjestetään kirkonkylän kymppi –liikuntatapahtuma, jossa taitetaan 10km matka uutta kevyen liikenteen väylää Pyhäniemen koululta kirkonkylän Salelle ja takaisin. Tule mukaan liikkumaan juosten, pyöräillen tai kävellen. Myös pienempien lasten tai vaikka rattaiden kanssa voi tulla mukaan lyhyemmälle kävelymatkalle.
Tilaisuuden juontajana toimii Sami Jauhojärvi.

Sarjat:
- Juoksu 10km
- pyöräily 10km
- kävely 3-4km

Ilmoittautuminen la 1.10 . Klo 11.30 – 12.00 Pyhäniemen koululla.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki seudun asukkaat, vaikka ei olisikaan seuran jäsen. Kaikki osallistujat palkitaan!

Syksyn liikuntatarjontaa

Pesäpalloa
- Yli 8-vuotiaille koulun kentällä
- Maanantaisin klo 18-19 - 15.8., 22.8. ja 29.8.

Jalkapalloa
- Yli 7-vuotiaille koulun kentällä
- Tiistaisin klo 18-19 - 16.8., 23.8 ja 30.8.

Maastojuoksut
- Pyhäniemen kuntoradalla
- Sarjoja kaikenikäisille
- Keskiviikkoisin klo 18 - 17.8., 24.8. ja mestaruusjuoksut 31.8.

Kolmiottelut
- Koulun kentällä to 1.9. klo 18.00.
- Ilmoittautuminen ja vapaat harjoitukset alkaen klo 17:00 alkaen
- Lajeina: Juoksu, pituushyppy ja heitto (pallo/keihäs/kuula iän mukaan)

Lisätietoja: www.urheiluseurahollolantoverit.com ja facebook-sivut

Pyhäniemen koulun salivuorot ajalla 5.9.-9.12.2022 ja 9.1.-28.4.2023

Salivuorot tauolla viikot 43, 50-52/2022 sekä viikot 1 ja 9/2023 + pyhäpäivinä

<table>
<tr><th></th><th>MA</th><th>TI</th><th>KE</th><th>TO</th></tr>
<tr><td>17.00 – 17.30</td><td></td><td rowspan="2">Salibandy
1-3 lk</td><td rowspan="2">Temppujumppa
1-3 lk</td><td rowspan="2">Pelikerho
1-4 lk</td></tr>
<tr><td>17.30 – 18.00</td><td rowspan="2">Leikkiliikka
4v - eskarit</td></tr>
<tr><td>18.00 – 18.30</td><td rowspan="2">Salibandy
4-9 lk</td><td rowspan="2">Temppujumppa
4-6 lk</td><td rowspan="2">Kehonhuolto</td></tr>
<tr><td>18.30 – 19.00</td><td rowspan="4">Koris
Nuoret/aikuiset</td></tr>
<tr><td>19.00 – 19.30</td><td rowspan="2">Cross Training
Circuit</td><td rowspan="3">Lentopallo
Nuoret/aikuiset</td><td rowspan="2">Salibandy
4-9 lk</td></tr>
<tr><td>19.30 – 20.00</td></tr>
<tr><td>20.00 – 20.30</td><td></td><td></td></tr>
</table>

Uudistuneet salivuorot kaudelle 2022-23:

Cross Training Circuit / kehonhuolto: hinta seuran jäsenille 60€/kausi/laji tai molemmat lajit 100€/kausi.
Kausimaksu maksetaan sekä syys-, että kevätkaudesta erikseen (syys-/tammikuussa).
Voit käydä kokeilemassa kumpaakin lajia kerran maksutta.

Cross Training Circuit

Jotain aivan muuta kuin perusjumppaa! Monipuolista liikkuvuus-, voima-, nopeus-, sekä kestävyysharjoittelua. Erittäin tehokas lihaskuntoa ja -voimaa harjoittava liikuntatunti, jossa löydät varmasti uusia lihaksia, saat kehosi toimimaan ja siinä sivussa myös näyttämään hyvältä. Jos juoksukoulun metsäkuntopiiri tuntuu edes jälkikäteen kivalta, tämä on juuri sinulle! Aloitetaan syyskausi ulkokuntosalilla ja siirrytään sitten sisälle. Aluksi on kevyempää ja helpompaa, kevättä kohden haetaan lisää haasteita, mutta jokainen tekee treenit omalla tasollaan. Et tarvitse omia välineitä.

Kehonhuolto

Jumittaako niska? Kolottaako lonkka? Tuleeko istuttua liian paljon ja liikuttua liian vähän? Jos tuntuu, että kehosi on päässyt jäämään hieman liian vähälle huomiolle, tule kehonhuoltoon. Kehonhuoltotunnilla tehdään rauhallista, kevyttä ja palauttavaa lihasten aktivointia, venyttelyä, kehonhallintaa ja erilaisia rentoutumis- ja hengitysharjoituksia. Tunnit eivät sisällä monimutkaisia liikesarjoja eivätkä vaadi erityisnotkeutta, joten ne sopivat ihan kaikille. Tunneilla on kuukausittain vaihtuva teema (esim. dynaamiset venytykset, syvävenyttely, fasciamethod, toiminnallinen liikkuvuus, jooga).

Leikkiliikka

Perheen pienimmille (4v – eskarit) tarkoitettu leikki- ja pelikerho.

Temppujumppa

Temppujumpassa harjoitellaan iloisin mielin erilaisia voimistelutaitoja ja –liikkeitä sekä kehonhallintaa.

Pelikerho

Monipuolinen liikuntaleikkejä ja pallopelejä sisältävä kerho 1-4-luokkalaisille.

Osallistuminen vuoroille ei vaadi ennakkoilmoittautumista. Tule rohkeasti kokeilemaan!
Osallistujia ei ole vakuutettu seuran puolesta. Suosittelemme omia vapaa-ajan tapaturmavakuutuksia.

HT 1932

Kylän oma urheiluseura
Kyläläisten liikuttajana jo 90-vuotta!

Haemme mukaan uusia tekijöitä suunnittelemaan / toteuttamaan liikuntatarjontaa kyläläisten iloksi.

Mikäli kiinnostuit, niin ota yhteyttä:
posti@urheiluseurahollolantoverit.com

Seuran jäseneksi voit liittyä kotisivuillamme:
www.urheiluseurahollolantoverit.com/jasenasiat/

DISCO

Harjulan lavalla
Perjantaina 26.8. klo 18-20.30
Liput 3 € (aikuiset ilmaiseksi)

Pientä rahaa mukaan herkkuihin!

ETELÄ-SUOMEN HUOPAKATE

- BITUMIKATTO-URAKOINNIT
  myös pienet paikkaustyöt
- KATTOHUOLTOPALVELUT
- SOKKELEIDEN VEDENERISTYKSET

KATEPAL KATTAJA

Joustavasti palvellen!

Tiiriskankaantie 4, Hollola • www.huopakatot.fi
Jouni: 044 556 5578 • Tero: 040 702 4406

KITETIRRI OUTDOORS

Lahdessa vuokraa sähkö maastopyörät ja - fatbiket!

www.kitetirri.fi

MESSILÄ