



Urheiluseura Hollolan Toverit



Kauden 2025-26 liikuntatarjontaa

- **Jalkapalloa** Pyhäniemen koulun kentällä yli 7-vuotiaille
 - Elokuussa tiistaisin 12.8./19.8./26.8. klo 18.00
- **Maastojuoksut** Pyhäniemen kuntoradalla
 - Elokuussa keskiviikkoisin 13.8./20.8./27.8. klo 18.00
 - Sarjoja kaiken ikäisille – kaikki palkitaan!
- **Kolmiottelut** Pyhäniemen koulun kentällä to 28.8. klo 18.00
- **Salivuorot** Pyhäniemen koulun liikuntasalissa 1.9.2025 – 24.4.2026

Lisätietoja: www.urheiluseurahollolantoverit.com ja facebook-sivut



Pyhäniemen koulun salivuorot ajalla

1.9.-12.12.2025 ja 12.1.-24.4.2026

Salivuorot tauolla viikot 43, 51-52/2025 sekä viikot 1-2 ja 9/2026 + pyhäpäivinä

	MA	TI	KE	TO	PE
17.00 - 17.30		Salibandy 5-9 lk	Temppu- jumppa 1-3 lk	Pelikerho 1-4 lk	
17.30 - 18.00	Leikkiliikka 4v - eskarit				
18.00 - 18.30		Salibandy 1-4 lk	Temppu- jumppa 4-6 lk	Kehonhuolto	
18.30 - 19.00	Koripallo aikuiset / nuoret 16v+				
19.00 - 19.30		Kuntopiiri/ Circuit	Lentopallo naiset / miehet	Salibandy 5-9 lk	
19.30 - 20.00					
20.00 - 20.30	Kunto- nyrkkeily	Niska- Hartiajumppa (16.9.-28.10.)			
20.30 - 21.00					

Voit osallistua salivuoroille jäsenmaksulla (yksilömaksu 30€/vuosi tai perhemaksu 50€/vuosi).

Seuraavat lajit edellyttävät lisäksi ylimääräisen osallistumismaksun:

- **Kuntopiiri / Circuit**
 - syyskausi 2.9. - 9.12.2025 (14 kertaa) – 50€
 - Kevätkausi 13.1. – 21.4.2026 (14 kertaa) – 50€
- **Kehonhuolto**
 - syyskausi 4.9. - 11.12.2025 (14 kertaa) – 50€
 - Kevätkausi 15.1. – 23.4.2026 (14 kertaa) – 50€
- **Niska-hartiajumppa**
 - syyskausi 16.9.-28.10. (6 kertaa) – 30€

Huipputarjous!

Nyt yhdellä 50€ lajimaksulla/kausi voit osallistua kaikkiin maksullisiin lajeihin (kuntopiiri/circuit, kehonhuolto, niska-hartia-jumppa).

34 tapahtumaa syyskaudella (50€) ja 28 tapahtumaa kevätkaudella (50€).

Lajimaksu maksetaan syys-/tammikuussa. Jäsenmaksu- ja lajimaksuasiat voi hoitaa seuran kotisivujen kautta: www.urheiluseurahollolantoverit.com/jasenasiat/

Voit käydä kokeilemassa maksullisia lajeja kerran maksutta.

Salivuorot kaudelle 2025-26:

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

Koripallo on kevyttä höntsäilyä ja mukavaa pelailua aikuisille ja yli 16-vuotiaille nuorille. Porukkaan kaivataan lisää pelaajia, jotta pelit saadaan pyörimään. Jos haluat tulla uutena pelaajana mukaan, niin ilmoita siitä posti@urheiluseurahollolantoverit.com –sähköpostiin, niin sinut voidaan lisätä whatsapp-ryhmään, jossa sovitaan peleistä.

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja täysin turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Peruskunto kasvaa huomaamatta.

Kuntopiiri / Circuit Monipuolista liikkuvuus-, voima-, nopeus-, sekä kestävyys- ja keuhko- ja sydänharjoittelua. Erittäin tehokas lihaskuntoa ja -voimaa harjoittava liikuntatunti, jossa löydät varmasti uusia lihaksia, saat kehosi toimimaan ja siinä sivussa myös näyttämään hyvältä. Aluksi on kevyempää ja helpompaa, jatkossa 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).

Niska-hartiajumppa 16.9.-28.10. (6 kertaa)

Pikakurssi toimisto-, imetys-, jännitys- tai muuten vaan jumiutuneiden niskojen lempeään vetreyttämiseen ja niska-hartiaseudun vahvistamiseen. Tunneilla käytetään mm. jumppakuminauhoja ja pilatespalloja, joilla tehdään rauhallista lämmittelyä, kevyttä lihaskuntoa ja avaavia venytyksiä. Et tarvitse omia liikuntavälineitä, paitsi jos ja kun haluat tehdä tunneilla opittuja oloasi helpottavia liikkeitä myös kotona.

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

Lentopallo on aikuisille suunnattu vuoro, jossa miehet ja naiset pelaavat samalla vuorolla.

Pelikerho on monipuolinen liikuntaleikkejä ja pallopelejä sisältävä kerho 1-4-luokkalaisille.

Salibandykerhot eri ikäisille. Tarvitset mukaan mailan, sisäpelikengät ja suojalasit.

Osallistuminen vuoroille ei vaadi ennakkoilmoittautumista. Tule rohkeasti kokeilemaan!

Osallistujia ei ole vakuutettu seuran puolesta. Suosittelemme omia vapaa-ajan tapaturmavakuutuksia.



DISCO



**Harjulan lavalla
Perjantaina 15.8.
klo 18-20.30**

Liput 3 € (aikuiset ilmaiseksi)

Pientä rahaa mukaan herkkuihin!

Järjestää Urheiluseura Hollolan Toverit ry



Kylän oma urheiluseura

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