



Urheiluseura Hollolan Toverit



Kauden 2026-27 liikuntatarjontaa

- **Maastajuoksut** Pyhäniemen kuntoradalla
 - Elokuussa keskiviikkoisin 12.8./19.8./26.8. klo 18.00
 - Sarjoja kaiken ikäisille – kaikki palkitaan!
- **Kolmiottelut** Pyhäniemen koulun kentällä to 27.8. klo 18.00
- **Salivuorot** Pyhäniemen koulun liikuntasalissa 7.9.2026 – 30.4.2027

Lisätietoja: www.urheiluseurahollolantoverit.com ja facebook-sivut



Pyhäniemen koulun salivuorot ajalla

7.9.-11.12.2026 ja 11.1.-30.4.2027

Salivuorot tauolla viikot 43, 51-52/2026 sekä viikot 1 ja 9/2027 + pyhäpäivinä

	MA	TI	KE	TO	PE
17.00 - 17.30	Leikkiliikka 4v - eskarit	Salibandy 1-4 lk	Temppu- jumppa 1-3 lk	Pelikerho 1-4 lk	Lentopallo nuoret / naiset
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.30		Salibandy 5-9 lk	Temppu- jumppa 4-6 lk	Selkäjumppa 10.9.-15.10. Vanhempi- lapsijumppa 29.10. alkaen	
18.30 - 19.00	Koripallo aikuiset / nuoret 16v+				Kuntopiiri/ Circuit
19.00 - 19.30					
19.30 - 20.00					
20.00 - 20.30		Kehonhuolto/ Fascia method			
20.30 - 21.00					

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

Kuntopiiri/Circuit, kehonhuolto/Fascia method, selkäjumppa ja vanhempi-lapsijumppa ovat lisämaksullisia lajeja. Maksamalla jäsenmaksun ja 50€ lajimaksun/kausi voit osallistua kaikkiin em. maksullisiin lajeihin. Lajimaksuun sisältyviä tapahtumia on noin 30 / kausi.

Lajimaksu maksetaan syyskuussa syyskauden osalta ja tammikuussa kevätkauden osalta.

Jäsenmaksu- ja lajimaksuasiat voi hoitaa seuran kotisivujen kautta:

www.urheiluseurahollolantoverit.com/jasenasiat/

Voit käydä kokeilemassa maksullisia lajeja kerran maksutta.

Seuraavien lasten kerhojen järjestäjänä ovat Urheiluseura Hollolan Toverit ry ja Hollolan kunnan vapaa-aikapalvelut: Leikkiliikka, temppujummat ja pelikerho. Näihin kerhoihin osallistuminen ei vaadi seuran jäsenyyttä.

Salivuorot kaudelle 2026-27:

Leikkiliikka

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

Koripallo

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.

Kuntopiiri / Circuit

Kehonpainolla ja esim. jumppakuminauhoilla, kahvakuulilla tms. muilla helposti saatavissa olevilla välineillä toteutettava tehokas lihaskuntoa harjoittava liikuntatunti. Vaihtelevia teemoja osallistujien toiveita kuunnellen. Jalkautus hoitaa paikalle tarvittavat välineet, siltä osin kun niitä ei koulun varastosta löydy.

Kehonhuolto / Fascia method

Kevyttä, helppoa ja palauttavaa lihasten aktivointia, venyttelyä, kehonhallintaa ja rentoutumis- ja hengitysharjoituksia. Ei monimutkaisia liikesarjoja eikä vaadi erityisnotkeutta. Eri teemoja, painottuen liikkuvuuden kehittämiseen dynaamisilla liikkeillä.

Sopii kaikenlaisille liikkujille, myös ikääntyneemmille.

Selkäjumppa 10.9.-15.10. (6 kertaa)

Lyhyempänä ajanjaksona (6 kertaa) toteutettava täsmäkurssi keskikehon vahvistamiseen mm. selkäkipujen ehkäisemiseksi. Käytetään mm. jumppakuminauhoja, käsipainoja ja pilatespalloja, joilla tehdään rauhallista lämmittelyä, kevyttä lihaskuntoa ja avaavia venytyksiä.

Vanhempi-lapsijumppa 29.10. alkaen

Perheliikuntaa kaikenikäisille. Vanhemmat ja lapset yhdessä liikkumaan rennolla meiningillä. Sekä yhdessä tehtävää satujumppahenkistä liikuntaa että erityisesti vanhemmille suunnattuja lihaskuntoa kohottavia kuntopiiriliikkeitä, joihin lapset voivat osallistua ”lisäpainoina” tai mukana tekemällä oman innostuksensa mukaan. Tavoitteena hyvä treeni aikuisille ilman tarvetta järjestää lastenhoitoa, mutta myös mukavaa yhdessäoloa ja tekemistä lasten kanssa. Tunneilla käytetään turvallisia liikuntavälineitä ja sieltä saa ideoita myös yhteiseen kotiliikuntaan. Sopii parhaiten noin 2-6 -vuotiaille lapsille, mutta kaikenikäiset ja myös isovanhemmat tervetulleita mukaan.

Temppujumppa

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

Lentopallo

Torstain vuoro on yhteinen naisille ja miehille. Perjantain uusi vuoro on tarkoitettu nuorille ja naisille.

Pelikerho

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

Salibandykerhot

Säbäkerhoja 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 21.8.
klo 18-20.30**

Liput 3 € (aikuiset ilmaiseksi)

Pientä rahaa mukaan herkkuihin!

Järjestää Urheiluseura Hollolan Toverit ry

