

**LIIKUNTAOHJELMA / Jannen ryhmät**
**Kevät 2018**

VKO	JAKSO /VKO	8 lk. Valinnainen 8:00	9B 9:45	9D 11:35	7CD 14:30	Huomioita	PERUS LI PAIKKA	HUOM!
11.1	3/2	Luistelu Hovinsuo	Luistelu	Luistelu	Luistelu		Hovinsuo	
18.1	3	Luistelu Hovinsuo	Luistelu	Luistelu	Luistelu		Hovinsuo	
25.1	4	Luistelu Hovinsuo / sisä-li/kuntosali koulun sali	Luistelu/sisäpallou	Luistelu/sisäpallou	Luistelu/Lentopallo		vara koulun sali	
1.2	5	Luistelu Hovinsuo	Lentopallo	Lentopallo	Lentopallo		Koulun Sali	
8.2	6	sisäpallou Koulun sali	Uinti	Uinti	Uinti	bussit: 9:35, 11:30, 14:25 muista kortti pukukaappiin	Bussi Raksilaan	
15.2	7	sisäpallou/kuntosali Ouluhalli	Uinti	Uinti	<b>MUUTOS ei tuntia</b>	bussit: 9:35, 11:30, 14:25 muista kortti pukukaappiin	Bussi Raksilaan	12.2 YO-kirj!
22.2	8	Sisäpelit, Koulun Sali LENTIS	Hiihto	Hiihto	Hiihto		Koulun sukset: Koululta lähtö Omat sukset: Hovisuolle suoraan hiihtämää	
1.3	4/9	<b>MUUTOS EI TUNTIA</b>	Hiihto	Hiihto	Hiihto		sama	
5.-9.3	10	LOMA	LOMA	LOMA	LOMA		LOMA	LOMA

15.3	11	<b>MUUTOS</b> TI 13.3. klo 15:30-17:30 SUPERPARK  TO Luistelu/Mäenlask u. Hovinsuo kelivara: pihapelit, koulun takapiha	Luistelu/Mäenlask u. Hovinsuo  kelivara: Ouluhalli	Luistelu/Mäenlas ku. Hovinsuo  kelivara: Ouluhalli	Luistelu/Mäenlas ku. Hovinsuo  kelivara: Ouluhalli			YO-kirj
22.3	12	<b>MUUTOS</b> EI TUNTIA	<b>MUUTOS</b> kuntosali, Värttö	<b>MUUTOS</b> kehonhuolto/rentoutus, Peilisali	<b>MUUTOS</b> UINTI 14:25-15:50 Paikalle omin voimin. Ole hallilla viim. klo 14:45			YO-kirj
29.3	13	Parkour/sisäpelit Ouluhalli telinesali/sulis 1	Kehonhallinta / akrobatia	Kehonhallinta / akrobatia	Kehonhallinta / akrobatia		Ouluhalli	YO-kirj 26.3
5.4	14	Sisäpelit. Koulun Sali SÄHLY/PINGIS	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta		Koulun sali	
12.4	5/15	Sisäpelit. Koulun Sali SÄHLY/PINGIS	Kuntosali+palloilu	Voimistelu	Voimistelu		Värttö	
19.4	16	Sisäpelit. Värttö. PAINI	Kuntosali Värttö.	Kuntosali+kehonhuolto. pieni Sali, koulu	Salibandy/kuntosali. Koulun Sali.			
26.4	17	Parkour/sisäpelit. Ouluhalli SULIS/KORIS	Parkour	Parkour	Parkour		Ouluhalli	
3.5	18	<b>MUUTOS</b>	Oman lihaskunnan testaus	Oman lihaskunnan testaus	Oman lihaskunnan testaus		Koulun Sali	

		<b>AMMUNTA</b> <b>Raksilan palolaitos</b> <b>Pikkukankaantie 2B</b> Raksilan ilma-aserata sijaitsee Oulun paloaseman alakerrassa. Sisäänkäynti on Raksilan uimahallin parkkipaikan puoleiselta sivulta.						
10.5	19	<b>Ulkopalloilu/skeittaus/bmx. Kypärä!</b> <b>Hovinsuo FUTIS</b>	<b>Cooperin testi + pelailu</b>	<b>Cooperin testi + pelailu</b>	<b>Cooperin testi + pelailu</b>	cooperin testi on vapaaehtoinen oman kestävyyskunnan mittari	<b>Hovinsuo</b>	
17.5	20	<b>Ulkopalloilu/skeittaus/bmx. Kypärä!</b> <b>Hovinsuo PESIS</b>	<b>Repepallo</b>	<b>Repepallo</b>	<b>Repepallo</b>		<b>Hovinsuo</b>	
24.5	21	<b>Ryhmän valinta</b> <b>Hovinsuo</b>	<b>Jalkapallo</b>	<b>Jalkapallo</b>	<b>Jalkapallo</b>		<b>Hovinsuo</b>	
31.5.	22	<b>Ryhmän valinta</b>	<b>Ryhmän valinta</b>	<b>Ryhmän valinta</b>	<b>Ryhmän valinta</b>		<b>Hovinsuo</b>	