

LIIKUNTAPASSI- LUKKARI 2023



- Tutustu 10 eri liikuntalajiin ja löydä oma lajisi
- Kampanja-aika 21.8.-29.10.2023
- Kampanja suunnattu ykkös- ja kakkosluokkalaisille
- Muista liikuntapassi mukaan harjoitukseen
- Ilmoittaudu ohjaajalle liikuntapassilaisena
- Harjoitukset ovat pääosin ilmaisia ja niihin ei tarvitse ennakoilmoittautua, jos ei tekstissä ole toisin ilmoitettu!
- Max. 2 kertaa sama laji jos ei toisin mainittu
- Lisätietoja Forssa: 050 5582645/Pauliina Jolanki, Jokioinen: Jari Menna/ 050 5174456, Tammela: Petri Takala/050 353 7708
- Muut tiedotukset esim. mahdollinen koronakeskeytys tiedotetaan kuntien liikuntatoimien nettisivu



Sisällysluettelo:

Golf/ Loimijoki Golf Jalkapallo/ Forssan Jalkapalloklubi	3
Jalkapallo / Jokioisten Urheiluseura, FC Ryske Jääkiekko ja ringette / Fops-juniorit	4
Karate, Judo/ FT-Jundokan	5
Keilaus/ Forssan keilahalli Koripallo /Feeniks Basket Forssa Lentopallo/ Kojjärven Kunto	6
Pesäpallo/ Jokioisten Koetus Juniorit Ratagolf/ Forssan minigolf Puttaamo Ponikoulu/ Puolikuun ponitalli	7
Ratsastus/ Similän ratsutila Salibandy/ Forssan Suupparit Sulkapallo/ Forssan Tennisseura	8
Sulkapallo/Tammelan Ryske Sukellus/ GummiWihta	9
Suunnistus/ Lounais-Hämeen Rasti Tanssi/ Jokioisten Nuorisoseura Tahdittomat	10
Tanssi/ Tanssikoulu 1st Step Uinti/ Viihdeuimala Vesihelmi Voimistelu/ Forssan Naisvoimistelijat	11
Voimistelu, Rytmisen voimistelu/ Jokioisten Urheiluseura	12

GOLF/ LOIMIJOKI GOLF**Golf**

Ajankohta: Lajiin voi tulla tutustumaan elo-lokakuussa vapaasti minä päivänä tahansa (ma-su) säävarauksella. Tarkista päiväkohtaiset aukioloajat www.loimijokigolf.fi

Osoite: Jaakkolantie 190, 32100 Ypäjä

Lisätieto: Ilmoittautuminen caddiemasterin toimistolle, josta koululainen sekä hänen huoltajansa saavat veloituksetta 1 poletin / hlö = 35 palloa käyttöön harjoitusalueille. Samoilla palloilla voi harjoitella sekä lähipeliä, että lyödä pitkää lyöntiä rangella. Mailoja voi lainata pallokopilta. Harjoittelu tapahtuu omatoimisesti ilman ohjaajaa ja aikaa voi käyttää sen verran kuin haluaa. Toimistolta saa liikuntapassiin Loimijoki Golfin leiman.

Yhteyshenkilö: Pauliina Pöntinen, 050-590 2479,
pauliina.pontinen@loimijokigolf.fi

JALKAPALLO /FORSSAN JALKAPALLOKLUBI ry**Jalkapallo, 7-8-vuotiaat / 1.-2.-luokkalaiset oppilaat:**

Ajankohta: Sunnuntaisin 27.8.–17.9. (4 krt) Kuhalan keinonurmi klo 17.00–18.00

Osoite: Lallintie 1, Kuhalan keinonurmi, Forssa

Lisätieto: Ilmoittautuminen paikan päällä. Liikuntavarustus – mukavat vaatteet kelin mukaan, juomapullo, lenkkarit tai jalkapallokengät ja jos on, niin säärisuojat. Saa käydä useammankin kerran. Samaan aikaan on yleensä kentällä 2016-synt joukkueen harjoitukset. Liikuntapassilaiset yleensä omana ryhmänä.

Yhteyshenkilö: Petteri Olkkonen (0400 273138, valmennuspaallikko@fjk.fi)

JALKAPALLO / JOKIOISTEN URHEILUSEURA**Jalkapallo, 6-9- vuotiaat**

Maanantaina 17-18 ajalla 14.8-28.9

Keskiviikkona 17-18 ajalla 14.8-28.9

Jokioisten Urheilukenttä

Laitathan jalkaan lenkkarit tai nappikset ja säähän sopivat vaatteet. Mukaan myös juomapullo ja halutessa oma pallo, mutta lainapallojakin on. Liikuntapassilla voit käydä kokeilemassa 2 kertaa. Liikuntapassin kokeilukerrat ovat maksuttomia. Halutessaan huoltaja voi seurata harjoituksia katsomosta.

Minna Palviainen, 0453164607, jokioistenus@hotmail.com,
www.jokioistenurheiluseura.com

FC RYSKE**Jalkapallo, 6-8 vuotiaat**

Ajankohta: 22.9. ja 29.9. klo 17.00-18.00

Osoite: Tammelan liikuntapuiston tekonurmi, Kyöpelintie 20, Tammela

Lisätietoa: Vesipullo mukaan, pukeutuminen sään mukaan. Jalkaan lenkkarit tai nappikset, oma pallo ei ole pakollinen. Ilmoittautuminen 20.9. mennessä Tonille (Whatsapp/sähköposti).

Yhteyshenkilö: Toni Harju, 044-3508189, toni.harju@windowslive.com

JÄÄKIEKKO, RINGETTE/ FoPS Juniorit Ry**Jääkiekko, Leijona-kiekkokoulu 1-2 luokkalaiset ja nuoremmat**

- 23.9.-29.10.2023

- Lauantaisin klo 10.00.-11.00

- Matalan kynnyksen tutustumista luisteluun ja jääkiekkoon.

Ringette, ringettekoulu 1-2 luokkalaiset ja nuoremmat

- 23.9.-29.10.2023

- Lauantaisin klo 11.00.-12.00

- Matalan kynnyksen tutustumista luisteluun ja ringetteen.

Luistelukoulu / lapsiaikuisluistelu, 1-2 luokkalaiset ja nuoremmat yksin tai vanhemman seurassa

- 23.9.-29.10.2023

- Lauantaisin klo 9.00-10.00

- Luistelukoulussa opetellaan luistelutaitoja. Lapsiaikuisluistelussa harjoitellaan luistelua oman aikuisen kanssa pelien ja leikkien kautta.

Osoite:

Forssan jäähalli 1 tai 2, Urheilukentänkatu 6. Kokoontuminen pukukopeilla.

Lisätietoja:

Mahdollisuus tutustua jääurheiluun aina maksutta 2krt, myös passi kampanjan jälkeen.

Vähimmäisvarustus tapahtumissa:

Kiekkokoulu ja ringettekoulu:

- Ristikollinen kypärä, luistimet, kaulasuoja, hanskat ja maila. Varusteita on saatavilla lainaksi. Jos tarvitset varusteita lainaksi, ole yhteydessä hyvissä ajoin ennen jäätä.

Luistelukoulu ja lapsiaikuisluistelu:

- Luistimet ja kypärä.

Muista varmistaa harjoitusaika ja päivä: www.fopsjuniorit.fi/vuorovaraukset
Muutokset mahdollisia.

Mukaan voi tulla ilman ennakoilmoitusta.

Yhteystiedot:

Toiminnanjohtaja

Anssi Rantanen, 050 3319097, anssi.rantanen@fopsjuniorit.fi

Junioripäällikkö, jääkiekko

Toni Pohjonen, 050 3569580, toni.pohjonen@fopsjuniorit.fi

FT-Jundokan**Karate 8-13 -vuotiaille**

Tiistaina 22.8.2023 klo 18–20

Tammelan Manttaali, Forssantie 136 31300 Tammela

Tule kokeilemaan karatea! Varustukseksi verkkarit ja t-paita, salissa ollaan paljain jaloin. Juomapullon voi ottaa. Ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Aiemmista vuosista poiketen tämä on ainoa liikuntapassikerta.

Saku Suominen, 0400264386, sosuominen@gmail.com

Judo 7–12-vuotiaille

Ajankohta: 2.9. ja 9.9. klo 14–15.30

Osoite: **Tammelan Judosali, Norrintie 4, Tammela**

Lisätietoja: Harjoitteluvälineiksi riittää t-paita, verryttelyhousut, pyyhe ja juomapullo. Huoltajaa ei tarvita. Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Yhteyshenkilö: Matti Teinilä, 040 517 7462, matti.teinila@lahitapiola.fi

Keilaus / Forssan Keilahalli

Keilaus, 1.-2. lk

Ajankohta: Elokuussa keskiviikkoisin ja torstaisin 12–18.

Syys- lokakuussa ti-la aukioloaikojen puitteessa, pois lukien pe-la 19-23 ja la 12-14.30.

Osoite: Wahreninkatu 11, 30100 Forssa

Lisätietoa: Passi oikeuttaa 30min keilaukseen. Suosittelemme tiedustelemaan varaustilannetta etukäteen puh. 0400 164 033 tai varaamaan rata netistä www.varaavuoro.com/forssa . Tarvittavat välineet saa hallilta lainaksi.

Forssan keilahalli, puh. 0400 164033, sp: keilatorssa@gmail.com
kotisivu: www.forssankeilahalli.net

KORIPALLO / FEENIKSBASKET

Forssa 2016–2017 syntyneet

Tiistaina ja torstaina kello 17–18 Keskuskoululla Koulukatu 7
yhteyshenkilö Jarkko Salmela p. 050 5355756

Jokioinen 2016–2017 syntyneet

Torstaina 17–18 Miinan koululla Koulutie 8
yhteyshenkilö Tero Kaseva p. 044 2521041

Tammela 2016–2017 syntyneet

Keskiviikkona 17–18 Liikuntahalli Kyöpelintie 20
yhteyshenkilö Tero Kaseva p. 044 2521041 / tero.kaseva@feeniksbasket.fi

Harjoitukseen tarvitaan ainoastaan sopiva liikunta-asu ja juomapullo mukaan. Sisäpelitossut helpottavat tekemistä ja suojaavat jalkoja, mutta eivät ole pakolliset. Lajiin saa tutustua koko kampanjan ajan viikoilla 34–43. Koripalloon saa normaalisti tutustua maksutta kolmen viikon ajan.

KOIJÄRVEN KUNTO RY

Lentopallo, F-juniorit, 1-2 luokkalaiset

Ajankohta: 21.9.2023, 28.9.2023 ja 12.10.2023, torstaisin kello 17:30-19:00

Osoite: Heikan koulun liikuntasali, Saksankatu 23, Forssa

Varusteina sisäliikuntaan sopiva vaatetus, sisäliikuntajalkineet eivät ole pakolliset, paljain jaloin kyllä pärjää sekä juomapullo.

Yhteyshenkilö: Niko Ahlgvist 0405461719 (puhelu, tekstari, whatsapp)

PESÄPALLO/ JOKO JUNIORIT

Ajankohta: Ma 4.9 klo 17–18 ja Ti 5.9 klo 17-18

Osoite: Jokioisten pesäpallokenttä, Kenttätie 17, 31600 Jokioinen

Lisätietoja: Mukaan tarvitset liikuntaan soveltuvan vaatetuksen sekä lenkkitossut ja juomapullon. Omia räpylöitä voi ottaa mukaan. Ennakkoilmoittautuminen toivottavaa.

Yhteyshenkilö: Petri Lehtonen email: puheenjohtaja@jokioistenkoetusjuniorit.fi

RATAGOLF/ FORSSAN MINIGOLF PUTTAAMO**Ratagolf**

Ajankohta: la-su klo 12-19. Minigolf auki, niin pitkään syksyyn kun keli antaa myöden. Puttaamo ei auki sateella.

Osoite: Turuntie 28, Forssa

Ei ennakkoilmoittautumista. Minigolfkierrosmaksu liikuntapassilaisille 3 € (norm. 4,00€), pelivälineet sisältyy hintaan. 18 rataa, pelaaminen kestää n. 1h.

Yhteyshenkilö: Sami Raiskio, puh. 041 3689991

PONIKOULU/PUOLIKUUN PONITALLI**Ratsastus ja ponien hoito**

Ajankohta: Tiistai 22.8, 29.8 ja 5.9 klo 18–19.

Osoite: Tampereentie 363,30100 Forssa

Lisätietoja: Ennakkoilmoittautuminen sähköpostilla puolikuun.ponitalli@hotmail.com. Tutustumiskerta liikuntapassilla 5e. Kokeilun voi tehdä yhden kerran. Säänmukaiset vaatteet, sormikkaat. Kypärän saa lainaksi tallilta.

Yhteyshenkilö: Maria Tammi 041 4419282. puolikuun.ponitalli@hotmail.com

RATSASTUS/ SIMILÄN RATSUTILA

Ratsastus

Tervetuloa kokeiluun heppakerhoomme.
Kerho on maanantaisin ja torstaisin 17–19. Kerhoon on ennakoilmoittautuminen.
Kokeilun voi tehdä liikuntapassilla yhden kerran. Kokeilu maksaa 5 €
liikuntapassilaisille.

Osoite: Similän Rantatie 18, 30100 Forssa, sijainti Tammela

Varusteet: Pukeutuminen tallille sopiva

Ilmoittautuminen: Mielellään sähköpostilla similanratsutila(at)gmail.com tai puh.
040-5731 978/ Mari Similä.

SALIBANDY/FORSSAN SUUPPARIT RY

Salibandy, ykkös- ja kakkosluokkalaiset

Tiistaisin 26.9., 3.10. ja 10.10. klo 17:00 – 18:00

Osoite: Jokioisten Leipä -Areena, Turuntie 38, Forssa

Lisätietoa harrastuksesta:
mukaan sisäliikuntavaatteet ja vesipullo. Liikuntapassilla kokeilu on ilmainen,
ennakoilmoittautumista ei tarvita, eikä mukaan tarvita huoltajaa. Salibandya voi
kokeilla liikuntapassilla 2 kertaa.

Yhteyshenkilön nimi: toimisto@fosu.fi, puh. 040 196 8741

SULKAPALLO/ FORSSAN TENNISSEURA

Sulkapallo, 1–2 luokkalaiset

Ajankohta: Liikuntapassilaiset voivat tutustua sulkapalloon tiistaisin 16:15-17:15.
Tarjolla on neljä harjoituskertaa: 3.10, 10.10, 17.10 (syyslomaviikko) ja 24.10.

Osoite: Forssan yhteislyseon liikuntasali, Hämeentie 29, Forssa

Lisätietoa: Sulkapallokoulussa käytetään sisäliikuntavaatteita ja tossuja. Mukaan
juomapullo ja oma maila, mikäli mahdollista. Ilmoita tulostasi yhteyshenkilölle
puhelimitse tai sähköpostilla viimeistään edellisenä päivänä. Tennisseuran
sulkiskoulua junioreille pidetään syys-toukokuun aikana tiistaisin 16:30-18:00
Yhteislyseon salissa.

Yhteyshenkilö: Tapio Salo, 0400-477144, tapio.salo@surffi.net

SULKAPALLO/ TAMMELAN RYSKE

Sulkapallo, 1–2 luokkalaiset

Ajankohta: Torstaisin 18:00-19:00. Tarjolla on neljä harjoituskertaa: 5.10, 12.10, 19.10. (syyslomaviikko) ja 26.10.

Osoite: Tammelan Liikuntahalli, Kyöpelintie 20, Tammela

Lisätietoa: Mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja mielellään sisäpelikengät. Oma maila mukaan, jos löytyy. Saatavilla on harjoitusmailoja, mikäli omaa mailaa ei ole. Ilmoittautumista toivomme yhteyshenkilölle viimeistään edellisenä päivänä. Nuorten sulkapallovuoroa pidetään Tammelan Liikuntahallissa torstaisin 18:00-19:00.

Yhteyshenkilö: Tapio Salo, 0400-477144, seura@tammelanryske.fi

SUKELLUS / GummiWihta ry

Sukellus pinnan alle - tutustutaan Norppatoimintaan 1-2 lk

Ajankohta: lauantait 26.8., 2.9. ja 9.9. klo 8.30–10.00

Jokaiseen ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. Etusijalla ovat ensimmäistä kertaa osallistuvat. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lähetämme vahvistuksen/muistutuksen osallistumisesta sähköpostitse TAI tekstiarilla ilmoittajalle.

Osoite: Vesihelmi (Eteläinen Puistokatu 2, Forssa)

Lisätietoja: Mahdollisuus osallistua yhteen maksuttomaan kokeiluun. Uimataitovaatimus on vähintään 50 metriä.

Ennakoilmoittautuminen kotisivujen lomakkeella avautuu keskiviikkona 16.8.2023 klo 18.00 <https://www.gummiwihta.com/> Ilmoittautumiset > Liikuntapassi 2023

Valitse osallistumispäivä ja täydennä lomakkeeseen lapsen nimi, koulu, luokka ja mahdolliset huomioitavat asiat (liikuntarajoite tms.) sekä lapsen huoltajan henkilökohtainen puhelinnumero ja sähköpostiosoite, että voimme ilmoittaa mahdollisista muutoksista. Ilmoittautumistiedot poistetaan varausjärjestelmästä 9.9.2023 jälkeen.

Muista pakata jo tapahtuma-aamua edeltävänä iltana lapselle mukaan täydennetty Liikuntapassi, uimapuku, pyyhe ja pesuvälineet.

Norppatoiminta on Sukeltajaliiton jäsenseuran järjestämää toimintaa 7–17 – vuotiaille lapsille ja nuorille. Norppatoimintaamme voi osallistua uimataitoinen

vähintään 7-vuotias GummiWihdan jäsen. Norpat harjoittelevat snorkkelisukellusta, uintia, pelastamista ja pelastautumista unohtamatta leikkiä ja leikkimielisyyttä. Norpparyhmät aloittavat lauantaina 16.9.2023.

Yhteyshenkilö:

tapahtumaan liittyvät tiedustelut puh. 0400498893 / Sari Pukkila (soitot arkisin klo 17-20)

Norppatoimintaan liittyvät tiedustelut 0440966024 / Raila Hakamäki

www.gummiwihta.com ja www.facebook.com/gummiwihta

SUUNNISTUS/ LOUNAIS-HÄMEEN RASTI

Suunnistus

Iltarastien yhteydessä on mahdollista kokeilla suunnistusta helpolla 2 km:n radalla joko ohjatusti tai yhdessä perheen kanssa. Lähdöt klo 17-19 välisenä aikana. Mikäli haluaa ohjattuun suunnistukseen, ilmoittaudu kartanmyyntipisteellä klo 17.

Tervetuloa kokeilemaan ilmaiseksi luontoliikuntaa metsässä.

Suunnistuspaikat:

ti 5.9. Jokioinen Paukkumäki

ti 12.9. Tammela Liikuntapuisto

Tarkempi paikka ilmoitetaan edeltävän sunnuntain Forssan lehdessä ja se on nähtävillä myös nettisivulla www.lhr.fi kts. kohta Forssan lehden iltarastit.

Varusteet: Säänmukainen ulkoiluvaatetus, lenkkitosut (vaihtokengät on hyvä varata mukaan), juomapullo. Sade ei ole este suunnistusharjoitukselle, sadekelillä päälle sadeasu ja jalkaan kumisaappaat. Juomapullo kannattaa ottaa mukaan.

Tiedustelut: Aino-Maria Mänki ainomaria.manki@gmail.com

TANSSI / JOKIOISTEN NUORISOSEURA TAHDITTOMAT

Kansantanssi

Liikuntapassilaiset voivat osallistua seuraaville tunneille **4.9-8.10 välillä**.

DanceKids 5-8v

keskiviikkoisin klo 17:00-18:00

Jatuli 8-11v

keskiviikkoisin klo 18:00-19:00

Paikka: Paanan koulu, Asemakuja 1, 31600 Jokioinen. Sisäänkäynti koulun sisäpihan puoleisesta pääovesta.

Lisätietoja: Varusteet kevyet sisäliikuntavaatteet, tossut, tanhukengät tai paljain jaloin sekä juomapullo. Kokeilu on ilmainen, ei ennakkoilmoittautumista.

Yhteystiedot: Heidi Vaittinen, puh. 0407771115, heidi.vaittinen85@elisanet.fi

TANSSI / TANSSIKOULU 1st STEP

Kokeilu tunnit, 1x per. tanssitunti 30.9.2023 saakka

Tanssikoulu 1st Step Heikan koulu, Saksankatu

Ti klo 17.30-18.30 hip-hop 7-9v.

Ke klo 16.00-16.45 Disco/show tanssi 7-9v.

La klo 13.00-14.00 Nykytanssi/baletti alkeet 6-9v.

rentoasu, hiukset kiinni, sukat, hip-hopissa sisäkengät

tanssitunnilla kuunnellaan opettaja ja toimitaan opettajan ohjeiden mukaisesti

puh.0407303995 Dany Reiner-Salonen

tanssikoulu1step@gmail.com

UINTI/ VIIHDEUIMALA VESIHELMI

Uinti 1.-2. luokkalaisille

Omatoimista uimista oman huoltajan kanssa.

Hinta: 4 euroa/ passilainen. Maksu kassalle ja kassalta leima myös passiin.

Paikka: Viihdeuimala Vesihelmi, Eteläinen Puistokatu 2, 30420 Forssa.

Varusteet: Uima-asu, pyyhe

Huom: Esitä passisi kassalla niin saat uinnin alennettuun hintaan sekä leiman passiin.

Lisätietoa: www.vesihelmi.fi; puh. 03 4141 5640

VOIMISTELU / FORSSAN VOIMISTELIJAT

Voimistelukoulu 5-7 v

Ajankohta: Tiistaina 5.9, klo17.15-18

Freegym-tempukoulu 7-10 v

Ajankohta: Keskiviikko 23.8, klo 17.30-18.30

Telinevoimistelu 8-12 v

Ajankohta: Keskiviikko 6.9, klo 17.30-18.45

Paikka: Talsoilan koulu, käynti Saarimäenkadun puolelta.

Mukaan juomapullo ja joustavat mukavat vaatteet. Liikuntapassikäynti on ilmainen, eikä tarvitse erillistä ennakoilmoittautumista.

Yhteyshenkilö: Liisa Tamminen, puh. 040 5719344 fnv.harraste@gmail.com

VOIMISTELU / JOKIOISTEN URHEILUSEURA
Rytminen voimistelu ja joukkuevoimistelu, 5-8-vuotiaat

Tiistaina 18–19.30 ajalla 14.8–8.9
Torstaina 17–18.30 ajalla 14.8–8.9
Paanan koulu (Asemakuja 1)

Voimistelua voit kokeilla kaksi kertaa liikuntapassilla veloituksetta. Treeneissä on hyvä olla päällä vartalonmyötäiset vaatteet ja hiukset tiukasti kiinni (esim. letti, ponnari tai nuttura) ja mukana lisäksi sukat ja vesipullo. Käytämme harjoituksissa voimisteluvälineitä, mutta niitä saa lainata, jos omia ei löydy. Lapset jäävät voimistelutunnille ilman vanhempaa.

Vivia Palviainen 0453167452, viviapalviainen@hotmail.com,
www.jokioistenurheiluseura.com

RYTMINEN VOIMISTELU / JOKIOISTEN URHEILUSEURA
Rytminen voimistelu, 7–15-vuotiaat

Maanantaina 17–19.30
Paanan koulu (Asemakuja 1)

Voimistelua voit kokeilla kaksi kertaa liikuntapassilla veloituksetta. Treeneissä on hyvä olla päällä vartalonmyötäiset vaatteet ja hiukset tiukasti kiinni (esim. letti, ponnari tai nuttura) ja mukana lisäksi sukat ja vesipullo. Käytämme harjoituksissa voimisteluvälineitä, mutta niitä saa lainata jos omia ei löydy. Lapset jäävät voimistelutunnille ilman vanhempaa.

Vivia Palviainen 0453167452, viviapalviainen@hotmail.com,
www.jokioistenurheiluseura.com