

## Hihtokoulu, syksy 2023

Harjoitukset klo 18.00 tiistaisin

Hihtokouluun ovat tervetulleita kaikki yli 6-vuotiaat lapset ja nuoret!

ti 22.8.	Kirkkokallio	Juoksuharjoitus, pelit ja leikit
ti 29.8	Ole fitin - piha	Rullahiihto/-luistelu/pyöräily
ti 5.9.	Ole fitin - piha	Rullahiihto/-luistelu/pyöräily
ti 12.9.	Ruosniemi	Sauvarinne, -kävely
la 16.9.	NOPSAN JUOKSUTAPAHTUMA, Noormarkun urheilutalolta, ilmainen hihtokoululaisille	
ti 19.9.	Näsin kuntorata	Sauvakävely,Loikat
ti 26.9	Kirkkokallio	Porrastreeni
ti 3.10	Ruosniemi	Sauvakävely + rinne
ti 10.10	Kirkkokallio	Nopeus ja koordinaatio, tasapaino, kehonhallinta
ti 17.10	Kirkkokallio	Juoksukuntopiiri
ti 24.10	Syysloma	

Loppusyksyn ohjelma ilmoitetaan myöhemmin!

Lisätiedot Mikko Tenholta (050 5057410) tai Marita Salmioltta (040 7073478)

Satakunnan Hiihdon syksyn leiripäivät ovat:

la 26.8.	klo 10.00	Rullahiihtoleiripäivä (perinteinen ja vapaa)
la 2.9	klo 10.00	Hiittenharjulla sauvarinne + rullahiihto (vapaa)
la 9.9.	klo 10.00	Jämillä sauvarinne + suoharjoitus
la 7.10	klo 10.00	Jämillä sauvarinne + rullahiihto
la 28.10	klo 10.00	Ruosniemi sauvarinne
la 11.11		Jämillä (ohjelma avoin)
vko 49	Ylläs	Lumileiri

Näistä lisää tietoa [www.satakunnanhihto.fi](http://www.satakunnanhihto.fi) tai WhatsApp ryhmästä: Tiedotus SK-hiihto