

Ruonalan hallin talvikausi 2018-2019

Talvikausi 2018-2019 Ruonalan urheiluhallissa on pyörähtänyt mukavasti käyntiin.

Talvikaudella yleisurheilussa on meneillään peruskuntokausi. Lajiharjoittelua on kuitenkin mukana lähes joka harjoituskerralla. Leikkejäkin mahtuu mukaan. Tarjoamme monipuolista liikuntaa unohtamatta liikunnan riemua!

7-9 vuotiainen ryhmän ohjaamisesta vastaa Susanna Blomberg ja Jenna Tuomimaa.

10-15 vuotiaita valmentaa Noora Rauvanto-Lämsä ja hänen yhteistyökumppaninaan toimii Hanna-Kati Rasi.

Harjoituksissa olisi hyvä olla vesipullot mukana. Pimeys ja koulutyö väsyttää lapsia. Jotkut ovat olleetkin harjoituksissa väsyneitä. Muistakaa riittävä lepo!

Harjoituskausi kestää hallilla ainakin maaliskuun loppuun asti. Toivomme että saamme kaupungilta senkin jälkeen lisää talvikauden harjoitusaikaa varattua. Tiedotamme jatkosta kevätpuolella lisää.

Vuoden 2018 viimeiset urheilukouluharjoitukset on 18.12.

Joululoman jälkeen urheilukoulun harjoitukset jatkuvat 8.1.2019.

26.2 koulujen talviloman aikaan ei ole harjoituksia.

Talvikauden kilpailuista tiedotamme erikseen.

Karhulan Urheilijoiden pikkujoulut on Kotkan Svenska Samskolanilla (Keisarinmajantie 9) 16.12.2018 klo 15.00.

Tilaisuudessa on ohjelmaa, kahvitarjoilua, palkintojen jakoa ja lapsille jaetaan perinteiset herkkupussit.

Tervetuloa pikkujouluihin koko perheen voimin!

Terveisin,

Karhulan urheilijoiden, urheilukoulun väki.