

Tervetuloa Karhulan Urheilijoiden talvikaudelle 2019-2020!

Ensimmäiset harjoitukset pidettiin keskiviikkona 2.10 Otsolassa ja mukavasti olemmekin saaneet lapsia mukaan yleisurheilun pariin.

Tässä vielä muistutuksena harjoitusajat eli

Keskiviikkoisin Otsolan koululla, klo 18.00-19.00.

Riittävä uni. Pimeän talvikauden sekä koulun/päiväkotien arjen kuormituksesta lapset ovat harjoituksissa selvästi väsyneempiä kuin valoisammalla loma-ajalla kesäisin. Huolehdi, että lapsesi saa ikätasolleen riittävän määrän unta ja lepoa!

Vesipullo. Harjoituksiin lapsi tarvitsee AINA mukaan vesipullon!

Treenivaatteet. Harjoitusvaatteina on hyvä olla juoksutrikoot/ verkkarit/shortsit ja t-paita. Jumppatossut tai liukuestesukat jalkoihin.

Tiedottaminen. Yleiset tiedotuksemme tulevat s-postin kautta. Isommat tiedotukset löytyvät myös seuran nettisivuilta. Seuraa meitä myös Instagramissa ja Facebookissa!

Maksu tulee noin kolmen viikon päästä aloituksesta.

Ohjaajat. Ohjaajina meillä on tällä kaudella Otsolassa, Carolina, Venla ja Uliana. Tarvittaessa voi olla sijaisia ohjaamassa.

Poissaolot ja sairastuminen. 1-2x poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa. Jos lapsi on pidempään poissa, olisi siitä mukava saada tietoa. Varmistathan, että lapsesi ei tule sairaana urheilemaan!

Lomat. Koulujen loma-aikoina ei ole harjoituksia.

Oikein mukavaa sporttista syksyä kaikille !

Terveisin,

Urheilukoulun väki

PS. Lisätietoja voit kysyä ohjaajilta harjoitusten yhteydessä,

tai postilla hanna-kati.rasi@karhulanurheilijat.fi tai soittamalla, whatsappilla, tekstiviestillä

Hanna-Kati Rasi p. 040-5079815.