

Sporttarikerhot 7-9 luokille

- Ma 15.00-16.15 **Salibandy**
Liikuntahalli
- Ti 15.15-16.15 **Kuntosalikerho pojille**
Uimahallin kuntosali
- Ke 15.00-16.00 **Höntsäliikunta**
Liikuntahalli
- To 15.15-16.15 **Parkourkerho**
Otteen sali
- To 15.15-16.15 **Kuntosalikerho tytöille**
Uimahallin kuntosali

Liikunnanopettajat

Veera	040 830 2718	Tommi	040 830 2601
Jari	040 830 2717	Markus	040 830 4394
Paula	040 830 2602		

www.iisalmi.fi www.potnt.fi/iisalmi

SYKSY 2019

16.9. - 8.12.19

SPORTTARI PASSI

Iisalmen kaupungin sivistys- ja
hyvinvointitoimiala ja liikuntajärjestöt

Merkitse 1 piste päivälle, kun olet liikunnut hengästyen ja hikoillen n. 60 min tai viiva (-) jos et ole liikunnut. Sporttarikerhoista ja -tapahtumista saat 2 pistettä. Koulumatkasta (K) max. 2 pistettä / vko ja ohjatusa välituntiliikunnasta (V) max 2, koulumatkan pituus suuntaansa pitää olla vähintään 15 min (pyöräillen tai kävellen)

Vko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	K	V	Yht.
38										
39										
40										
41										
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
Kaikkien										

Huoltaja kuittaa lopuksi kaikkien viikkojen suoritukset.

Rasteja ei merkitä liikuntatunneista. KILPAILUJAKSO VIINDOT 38-49.

SPORTTARITAPAHTUMAT

- Sporttaripäivä ke 18.12.
- Sporttaripassilla vapaapääsy: PK-37 peli 5.10. (PK-37-Hercules), IPK:n peli 16.10. (IPK-Hermes), FBI salibandypeli 20.10. (FBI-Welhot akatemia)
- Sporttariretki Tiilikäjäven kansallispuistoon on 14.9., passilla 5 € www.potnt.fi/iisalmi

SPORTTARIPASSIN EDUT

- pääset osallistumaan Sporttaritoimintaan ja tapahtumiin
- pääset ilmaiseksi uimahallille ja kuntosalille perjantaisin klo 14-19 (16.9. - 8.12.)
- Kulttuuriansios: passilla yksi lippu kulttuurikeskuksen tapahtumaan, lippu lunastettava kulttuurikeskuksen info-pisteestä
- keilailu Sporttaripassilla 2 €/pelaaja ma klo 15-17 (mikäli hallissa on tilaa, ei ennakkovarauksia)
- passipantilla koulun välituntivälinevarastosta välineet lainaksi

OHJEET PASSIN TÄYTTÄMISEEN

- 60 minuutin päivittäisen liikunta-annoksen voit kerätä vähintään 15 minuutin pituisista omista liikuntakerhoista
- käymällä Sporttarikerhoissa ja -tapahtumissa saat 2 pistettä, vain huoltajan kuittamat suoritukset hyväksytään
- näytä aina passisi liikunnanopettajalle ennen liikuntatuntia
- koulumatkasta saat (K) max. 2 pistettä / vko ja ohjatusa välituntiliikunnasta (V) max 2 pistettä, koulumatkan pituus suuntaansa pitää olla vähintään 15 min (pyöräillen tai kävellen)

PALKINNOT

- eriten liikuntapisteitä keränneet luokat palkitaan