



TOIMINTASUUNNITELMA 2019 LIIKUNTAPALVELUT

Kaustisen Pohjan-Veikot ry järjestää kaikille kuntalaisille avoimia harrastusmahdollisuuksia vuonna 2019 seuraavan suunnitelman mukaisesti. Toimintaan osallistuminen ei edellytä kilpailulisenssin hankkimista eikä jäsenmaksua vaadita.

HIIHTO

Hiihtokoulut lapsille maanantaisin, aikuisille järjestetään hiihtokoulu ja / tai voiteluopastusta. Hopeasompahiihtokilpailut keskiviikkoisin, sarjoja kaiken ikäisille. Retkihihtotapahtuma esim. kuuden kallion kierros. *(hiihtokoulu 20 €, sisaralennus 5 €, tavoitepalkinnot)*

JALKAPALLO

Lapsille järjestetään kesällä ja talvella koulun lomien aikaan jalkapallo- ja futsalkoulu. Jalkapallo- ja futsaljoukkueet kaiken ikäisille. Joukkueissa voi harjoitella ilman lisenssin hankintaa, turnauksiin osallistuminen vaatii seuran jäsenyyden ja lisenssin. *(kausimaksut vaihtelevat joukkueittain 40-100€)*

YLEISURHEILU

Taapero- ja Liikkiskerhot 1-7 vuotiaille kokoontuvat talviaikaan perjantaisin. Kerhoissa on erilaisia temppe- ja taitoratoja sekä monenlaista liikunnallista tekemistä. Sisu (8-11 vuotiaille) - ja Elmo (yli 12 -vuotiaille) -ryhmät harjoittelevat ympäri vuoden. Sisuissa opetellaan eri yleisurheilulajien perustaitoja sekä tietenkin kohotetaan peruskuntoa ja kehonhallintaa. Elmo-ryhmässä harjoittelu on jo tavoitteellisempaa, enemmän kilpaurheiluun tähtäävää ja harjoituksia on useamman kerran viikossa. *(Liikkis ja taaperot 20€/kausi, sisut 30€/kausi ja elmot 50€/kausi)*

Keväällä järjestetään lapsille maantie- ja maastojuoksukilpailut ja kesällä yleisurheilun viikkokisat, näissä on sarjat 5-vuotiaista ylöspäin, mutta osallistua voi jo aivan pienimmätkin. *(Vapaaehtoinen Neste-tavoitepassi 20€)*

SUUNNISTUS

Suunnistuskoulu järjestetään kevään ja alkukesän aikana yli 7-vuotiaille. Iltarastit-kuntosuunnistus on viikoittain ja sarjoja on kaiken ikäisille, lapsille tavoitepalkinnot. *(Hinnat iltarastit yli 16-v 5 €)*

VOIMISTELU

Ohjattua jumppaa järjestetään noin neljä kertaa viikossa urheilutalolla sekä sivukylillä. Ukkojumppa kerran viikossa urheilutalolla. Viikko-ohjelman lisäksi erilaisia jumppakokeiluja mm venyttelyä, kahvakuulaa jne. *(Kausimaksut jäsenille 65€ kevät ja 55 € syksy, kertamaksu kaikille 6€)*

JUDO

Nappulajudo 5-7 vuotiaille lapsille, judon peruskurssi soveltuu kouluikäisistä eläkeläisiin saakka. Peruskurssi järjestetään syys- ja nappulajudo kevätkaudella. *(Nappulajudo 30€/kausi, peruskurssi ilmainen)*

