

LI-8,

Ma 5.2. LaCrosse (Kanadan kansallispeli), ota sisäliikuntavarusteet - myös SISÄPELIKENGÄT! Lukion sali

Ke 7.2. klo 13.30-15 RUSH trampoliinipuisto, Valimotie 25, Helsinki. Valimon junapysäkiltä 200m. **Lippu 7€ (ellei opiskelijatarjous 4€) ja 3€ trampasukat (täytyy ostaa ensimmäisellä kerralla).** Jokainen tekee RUSHin sivuilla TURVAOHJEEN ETUKÄTEEN, joka kirjautuu heidän sivuilleen ja pysyy siellä.

Pe 9.2. Jääpeli +/- vapaa luistelu klo 11.45- 13 Dynasty-kaukalo ja 11.45-12.15 Covert-kaukalo Leppävaaran jäähalli (lukion lähellä). Lainavarusteet lukion päätyvarastosta tai ulkovarastosta. Hae lainakamat jo tuntia edeltävän välitunnin aikana ja palautat itse samoille paikoille terät kuivattuina ja mailat telineisiin laitettuina. Onko halukkaita erkkaamaan lukion lätkämiloja? Tarvitsen siihen apua. Jos on "angsteja" jäälle menoon niin sovimme kasvotusten etukäteen lajivaihtoehdoista.

Ma 12.2. ? (Sanna yo-valvonnat)

Ke 14.2. ?

Pe 16.2. Liikuntahallissa seuraatte /tanssitte Vanhoja Tansseja. Ilmoittaudutte Hessulle klo 12.00 katsomossa, hänellä on LI-8 nimilista. (Olen omien poitsujen kanssa matkalla Nashvilleen lätkäturnaukseen).

***Hiihtoloma *** lepoa & ulkoilua & lumiukkoja

vkot 9-10 lukion sali (?) KinBall, karate, taekwondo (?) Luhtavilla Studio Dynaaminen jooga?

Pe 9.3. Kuntosalityöskentely liikuntahalli (urheiluhalli) / kehonhuolto liikuntahallin ylätasanne

Ma 12.3. Kiipeily Salmisaaren kiipeilykeskus klo 13.30-15 Hinta **8-9€/opiskelija** (kengät kuuluvat hintaan)

Ke 14.3. Jääpeli+/- vapaa luistelu. Covert-kaukalo klo 13.15-14.30 (minulla I reaaliaineen yo-valvonta heti perään).

Pe 16.3. Keilaus Sello klo 12-13 **4€/opiskelija** Huoltajien liikuntasetelit eivät käy. 5 rataa varattu.

Ma 19.3. Uimahallin liikuntasali Rentoutuminen ja Salsa (tai omatoiminen uinti 3€ (kuitti!)). Rennot sisäliikuntavaatteet. Nähdään uimahallin aulassa. Jos tarvitset pukuhuonetta niin maksat uimahallimaksun 3€. Opiskelijat ovat vaihtaneet vessoissa/liikuntasalin kulmauksessa ok.

Ke 21.3. Jää Covert 13.15-14.30 TAI?? (Minulla II realin yo-valvonta heti perään)

Pe 23.3. Telinevoimistelu ja trampaa Tapiolan Väestötilan Tuulimäki, Itätuulenkuja. **HUOM!** Klo 11.45-12.45 Vaihtosukat, ei kenkiä.

Ma 26.3. Megazone Salmisaaren liikuntakeskus. **8€/nenä**. Klo 13.45-14.30. Saa olla "siviilit", kannattaa laittaa tummat vaatteet (ei korkkareita).

HUOM! Lukion sali on käytössämme vain pienen osan alkukurssia yo-kirjoitusten takia (9.-13.2., 8.-29.3.), (7.2. tuolit 9lk vanhempainilta varten). Reissaamme siis paljon eri paikkoihin Espoossa ja Hki:ssä. Ole ajoissa ja tarkista, että matkalipussasi on euroja/aikaa! Huomioithan, että olet valinnut LI-8 kurssin ja monet lajit ovat maksullisia. Osallistuminen on sitovaa kun olet valinnut kurssin! Jos olet estynyt osallistumaan niin ilmoita ETUKÄTEEN.

Jos olet halukas ohjaamaan jonkun lajin demotunnin niin ilmoita!

Laitan opettajille viestit jos teidän täytyy päästä edelliseltä tunnilta hieman aiemmin tai jos myöhästytte seuraavalta tunnilta. Ilmoita myös itse ja kysy LUPA kohteliaasti! Nimilistanne on myös opehuoneen seinällä.

Salmisaaren liikuntakeskukseen on Leppävaarasta joskus nopein reitti Hki:n keskustan kautta (metro Ruoholahteen). Tarkista reittiopas tms!

Lopullinen LI-8 ohjelma on tekeillä. **SEURAA WILMAA!**