

VANTAAN SALAMAT YLEISURHEILUKOULUT 2010

Myyrmäen yleisurheilukentällä ja Kivistön koulun kentällä 3.5.-19.9.2010

5-6-vuotiaat

MA klo 17.30 - 18.30 Ryhmä 1
 klo 18.45 - 19.45 Ryhmä 2
 TI klo 18.30 - 19.15 Ryhmä 3
 (Kivistö, Huom! 45 min)

7-8-vuotiaat

MA klo 17.30 - 18.30 Ryhmä 1
 klo 18.45 - 19.45 Ryhmä 2
 TI klo 19.15 - 20.00 Ryhmä 3
 (Kivistö, Huom! 45 min)

9-11-vuotiaat

MA klo 18.30 - 20.00
 KE klo 19.00 - 20.30
 SU klo 12.30 - 14.00

12-15-vuotiaat

MA klo 18.30 - 20.00
 KE klo 19.00 - 20.30
 SU klo 12.30 - 14.00

Erityisryhmä*

KE klo 18.00 - 19.00

Sporttikerho**

KE klo 18.00 - 19.00



Ryhtiin ilmoittautuminen: Ilmoittautumislomakkeella www.vantaansalamat.net -sivuilla.

Huom! 5-8 v. ryhmät, Erityisryhmä ja Sporttikerho tauolla 1.-31.7. Ei harjoituksia.

Hinta: (sisältää ohjauksen, välineet, lisenssin ja vakuutuksen)

5-8-vuotiaat 90 € (Kivistön ryhmä 70 €), 9-15-vuotiaat 150 € ja erityisryhmä 90 €.

Sisaralennus 20 €. **Lisäksi seuran jäsenmaksu (5 €) vuodelle 2010.**

Lisätietoja: Rita Huttu, p. 045 1130 373, urheilukoulu@vantaansalamat.net

Vauhtivekarat (5-6 v.) ja

Yleisurheilukoululaiset (7-8 v.)

- Juostaan – hiljaa, kovaa, aitoja, viestejä...
- Hypätään – eteenpäin, ylöspäin, pituutta, korkeutta...
- Heitetään – hernepussia, palloa, turbokeihästä, muovipussimoukaria, kiekkoa...
- Pelataan, leikitään, kisailaan ja harjoitetaan lajitaitoja

Lajikoululaiset (9-15 v.)

- Käydään läpi eri lajien tekniikoita ja tehdään erilaisia harjoitteita – reaktiot, koordinaatiot, loikat, kuntopiirit...
- Osallistutaan kisoihin!

***Erityisryhmä:** Yleisurheilukoulun erityisryhmä on tarkoitettu sellaisille 8-11 -vuotialle tytöille ja pojille, jotka tarvitsevat henkilökohtaisempaa ohjausta pärjätäkseen ryhmässä ja joilla on esim. dysfasia, lievä kehitysvamma tms. oppimista vaikeuttava seikka.

****Sporttikerho:** Yli 16-vuotiaille tarkoitettu urheilukerho, jonka aikana tutustutaan eri lajeihin. Lue lisää kääntöpuolelta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: rita.huttu@vantaansalamat.net, p. 045 1130 373.

VANTAAN SALAMAT KESÄKAUDEN 2010 TAPAHTUMAKALENTERI

ma 3.5.	Yleisurheilukoulut alkavat	Veikkola
ti 4.5.	Sisulisämaastot	Myyrmäki
ma 10.5.	Cooper-juoksu	Aviapolis, Vantaa
su 16.5.	Aviapolis-juoksu	Myyrmäki
ma 17.5.	Toimitsijakoulutus 1.taso	Eläintarha, Helsinki
ti-ke 18.-19.5.	Sisulisäviestit	
ma 24.5.	Nordea Cup - Salama Cup I	Leppävaara, Espoo
ti-ke 25.-26.5.	Sisulisäottelut 1.	Myyrmäki, Vantaa
ma 31.5.	Sinettikisat – Salamien 35-v. juhlakisa	
ma 7.-23.6.	Päiväurheilukoulu	
to 10.6.	Vattenfall seuracup, 1.osa	Vuosaari, Helsinki
ma 14.6.	Toimitsijakoulutus 2.taso	Myyrmäki
ma 21.6.	Salama Cup II	
pe-su 18.-20.6.	Finlandia Junior Games	Eläintarha, Leppävaara
to 31.7.	Vattenfall seuracup, 2.osa	Leppävaara, Espoo
ma-ti 2.-3.8.	Sisuhuipentuma 14-15 v.	Hiekkaharju, Vantaa
ma 9.8.	Salama Cup III	
ma 9.-13.8.	Päiväurheilukoulu	
ma 23.8.	Salamat mestaruuskisat 5-8 -vuotiaat	
ke 25.8.	Salamat mestaruuskisat 9-15 -vuotiaat	
ti-ke 10.-11.8.	Sisulisäottelut 2.	Eläintarha, Helsinki
la-su 4.-5.9.	Sisuhuipentuma 9-13 v.	Vuosaari, Helsinki
ma 6.9.	Cooper-juoksu	Myyrmäki
su 19.9.	Kesäkauden viimeiset harjoitukset	
la 25.9.	Vantaan Salamit 35-vuotisjuhla	Vantaan maatalousmuseo
ma 27.9.	Talviurheilukoulut alkavat	
su 10.10.	Vantaan maraton	Tikkurila, Vantaa



Seuraa tapahtumia myös

www.helsy.com ja www.kilpailukalenteri.fi

PÄIVÄURHEILUKOULU

Myyrmäen yleisurheilukentällä

7.-23.6.2010 ja 9.-13.8.2010 ma - pe klo 10-14

7-12 -vuotiaille tytöille ja pojille

Mukavaa yhdessäoloa sporttisesti, mm. yleisurheilua, pelejä.

Mukaan omat eväät ja juotavaa sekä sään mukaiset varusteet.

Hinta 110 € (7.-23.6.) ja 50 € (9.-13.8.). Kysy myös viikko/päivähintoja.

Ilmoittautuminen lomakkeella www.vantaansalamat.net -sivuilla.

Lisätiedot toimisto@vantaansalamat.net, p. 045-1130 373

SPORTTIKERHO

Myyrmäen yleisurheilukenttä ke klo 18.00-19.00 (5.5.-15.9.)

Uusi sporttikerho on tarkoitettu yli 16-vuotiaalle nuorille. Kerhon aikana tutustutaan monipuolisesti eri lajeihin. Osallistujat voivat itse vaikuttaa lajivalikoimaan! Lajeja joita kokeillaan ovat esim. yleisurheilu, koripallo, salibandy, minigolf, keilaus, paini, sulkapallo, biljardi jne.

Hinta 20 €/kk. Lisäksi 5 € jäsenmaksu v. 2010.

Ilmoittaudu mukaan: toimisto@vantaansalamat.net tai

p. 045 1130 373. Voit tulla myös paikanpäälle keskiviikkoisin.

Vantaan Salamit ry

PL 14, 01601 Vantaa
toimisto@vantaansalamat.net

Rita Huttu, tj.
parhaiten tavoitettavissa
ma-pe klo 8.30-15.00
p. 045 1130 373
rita.huttu@vantaansalamat.net

Toimisto:
Myyrmäen yleisurheilukenttä,
Raappavuorentie 8-10



www.vantaanmaraton.net