

## YHTEISTYÖKOULUT

(koulut, joista lapset haetaan)

Jousenkaaren koulu  
Niittykummun koulu  
Opinmäen koulu  
Westendipuiston koulu



## LISÄKYSYMYKSET JA ILMOITTAUTUMISET

Päivi Helander, paivi.helander@esport.fi,  
Puh. 044 770 3205  
tai iltapaivakerho@esport.fi

# LIKUNNALLINEN ILTAPÄIVÄKERHO

1.-4. -luokkalaisille Esportissa!



## VAPAUTA PERHEELLESI AIKAA, HARRASTAMINEN VOI TAPAHTUA NYT ILTAPÄIVISIN!

**Esportin iltapäivässä seuratoimintaa:** Valittavana on voimistelua Olarin Voimistelijoiden ohjaajan opastuksella, salibandyä ja jalkapalloa.

**ESPORT ARENA**  
Koivu-Mankkaan tie 5  
02200 Espoo  
Puh. (09) 5024 7070

**esport**  
ARENA



# ESPORTIN LIKUNNALLINEN ILTAPÄIVÄKERHO

TARJOAMME 1.-4.-LUOKKALAISILLE MAHDOLLISUUTTA SEKÄ KOKO- ETTÄ OSA-AIKAISEEN LIKUNNALLISEEN ILTAPÄIVÄKERHOON

Esportin liikunnallinen iltapäiväkerho haluaa palvella koko perhettä sekä tukea lasten ja nuorten elämän eväitä jo pienestä pitäen. Moni tämän päivän lapsista liikkuu liian vähän ja viettää liikaa aikaa tietokoneen ja television ääressä. Esportissa tarjoamme lapselle koulupäivän jälkeen turvalliset ja toimivat olosuhteet liikunnan harrastamiselle. **Tarjoamme myös ammattimaista seuratoimintaa iltapäiväkerholaisille - lajivaihtoehtoina salibandy, voimistelu tai jalkapallo. Harrastustoiminta tapahtuu jo iltapäivän aikana.**

**ESPORTIN LIKUNNALLISESSA ILTAPÄIVÄKERHOSSA KIINNITETÄÄN HUOMIOTA KOKONAISUUTEEN, JOSSA LIIKUNTA, LEPO JA TERVEELLINEN RAVINTO OVAT HYVÄSSÄ TASAPAINOSSA - KAIKKI TÄMÄ LAPSEN EHDOLLA!**

Esportin liikunnallisessa iltapäiväkerhossa oppilaat haetaan koulupäivän jälkeen yhteistyökouluista yhteiskuljetuksin, ja kaikki iltapäivän tapahtumat hoituvat valvotussa ympäristössä. Kun lapsi liikkuu ja harrastaa jo iltapäivällä, jää koko perheelle enemmän yhteistä aikaa iltaan.



Iltapäiväkerhon aikana teemme läksyt, syömme terveellisen välipalan ja liikumme. Toiminnan tarkoitus on saada lapset liikkumaan ohjatusti turvallisessa ympäristössä ammattitaitoisten ohjaajien johdolla ja järjestää koululaisille mielekästä ohjattua toimintaa iltapäiviksi. Lapsi voi halutessaan valita oman lajin (salibandy, jalkapallo tai voimistelu), jota harjoitellaan iltapäiväkerhossa 2 krt/vko. Voimistelun valitsevat lapset liittyvät samalla Olarin Voimistelijoiden jäseniksi ja pääsevät esiintymään seuran näytöksiin. Seurajoukkueet osallistuvat vuoden aikana turnauksiin, kuten perinteisesti iltaisin harjoittelevat joukkueet.

Vaihtoehtona myös osa-aikainen iltapäiväkerho, joka eroaa kokoaikakerhosta siten, että osa-aikakerhossa lapsi osallistuu koko viikon sijaan vain osaan päivistä, kuitenkin vähintään kolmena päivänä viikossa.

## ESPORTIN LIKUNNALLISEN ILTAPÄIVÄN PERUSOHJELMA

klo 12-13 saapuminen

klo 13-14 läksyt ja terveellinen välipala

klo 14-15 voimistelua, keuhonhallintaa ja leikkimistä

klo 15-16 ohjattu harjoitus / seuratreeni 2 krt/vko

(mm. jalkapallo, salibandy, mailapelit)

klo 16-16.30 vapaata valvottua pelailua

klo 16.30-17 kotiinlähden aika

Liikunnallinen iltapäiväkerho järjestetään arkipäivisin.

Kokoaikakerho maksaa **330 €/kk** sisältäen vakuutukset, harjoitustilat, valmennuksen ja varusteet.

Osa-aikakerho maksaa **25 €/pv**, vähintään 3 krt/vko.

Laskuun lisätään käsittelymaksu 10 €.

Toimintaan on sitouduttava koko lukuvuoden ajaksi.

## Kiinnostuitko?

Ilmoittautuminen ensi lukuvuoden iltapäiväkerhoon alkaa 1.3.!  
Varmista paikkasi!



**TERVETULOA MUKAAN!**

**ANNETAAN YHDESSÄ OIKEAT EVÄÄT TULEVAISUUDEN TERVEILLE KANSALAISILLE!**