



Porin Pyrintö ry

Valtakatu 10 D, 28100 Pori

Puh. (02) 632 5109 toimisto@porinpyrinto.fi www.porinpyrinto.fi

URHEILUKERHO

Porin Pyrintö tarjoaa nuorille ja aikuisille sekä erityisesti koko perheelle yhteistä liikunnallista toimintaa.

Tavoitteena on liikunnan ilo.

Harrastamme monipuolisesti liikuntaa kevästä syksyyn kerran viikossa tiistaisin klo 18.00–19.30.

Aloitamme harjoitukset aina yhteisellä lämmittelyllä / verryttelyllä / peleillä. Loppuosa harjoituksesta suoritetaan kahdessa eri ryhmässä; "pelailijat" ja harjoittelijat. Voit valita vapaasti oman ryhmäsi. Muista sään mukainen varustus silloin, kun harjoitellaan ulkona. Ota mukaan myös juomista.

Voit tulla harjoitukseen aina silloin kun itsellesi sopii. Urheilukerhoon ei ole erillistä ilmoittautumista.

TAVATAAN HARJOITUKSISSA!

Lisätietoja antaa Jorma Humisto, puh. 040 820 5523



Virtaa Pyrinnöstä!



Porin Pyrintö ry

Valtakatu 10 D, 28100 Pori

Puh. (02) 632 5109 toimisto@porinpyrinto.fi www.porinpyrinto.fi

UUTISIA

Urheilukerhon extraharjoituksena oli keskiviikkona 28.7. suojuoksua. Suojuoksussa oli parantelemassa hapenottokykyään seitsemän luistelijaa.

Vähäisten sateiden vuoksi suo oli erittäin hyvässä juoksukunnossa, joustava ja pehmeä sekä lähes kuiva.

Käymme vielä kaksi kertaa suolla juoksemassa, keskiviikkoina 4.8. ja 11.8.

Urheilukerhon kävi tiistaina 27.7. tutustumassa yleisurheiluun Jukka

Vehmaksen johdolla. Aikuisten pitäessä hyppytreenejä, nuoremmat kellotteli 40 metriä ja kokeili pituushyppyä sekä keihäänheittoa.

Käymme vielä ensi tiistaina 3.8. kokeilemassa yleisurheilua ja lajeina on ainakin kuulantyyöntö, korkeushyppy ja 400 metrin juoksu.

Lisätietoja Jorma Humisto 040 820 5523 tai esitteestä;

<http://www.porinpyrinto.fi/@Bin/185519/Kullaa+13.7.pdf>

SYYSKUUN HARJOITUKSET

Aika	Klo	Laji	Ohjaaja †	Paikka	Huom!
ti 7.9.	18.00 - 19.30	Ulkopelit	JH / PH / KH	Urheilukeskus stadion	Kokoontuminen stadionilla.
ti 14.9.	18.00 - 19.30	Sisäpelit	JH / KH / IJ	Kaarisillan koulu	vanha Pohjoisporin koulu
ti 21.9.	18.00 - 19.30	Sisäpelit	JH / KH / IJ	Kaarisillan koulu	vanha Pohjoisporin koulu
ti 28.9.	18.00 - 19.30	Sisäpelit	JH / KH / IJ	Kaarisillan koulu	vanha Pohjoisporin koulu

Pyrimme suunnittelemaan aina seuraavan kuukauden harjoitukset alustavasti, mutta varmuudella kaksi seuraavaa harjoitusta on sovittu.

Tarkista harjoitukset aina Urheilukerhon omilta nettisivuilta

http://www.porinpyrinto.fi/_urheilukerho/

Virtaa Pyrinnöstä!



Porin Pyrintö ry

Valtakatu 10 D, 28100 Pori

Puh. (02) 632 5109 toimisto@porinpyrinto.fi www.porinpyrinto.fi

EXTRA HARJOITUKSET

Tarjoamme urheilukerholaisille lisäharjoituksia ja erilaisia liikunnallisia tapahtumia.

SYYSKUUN EXTRA HARJOITUKSET

Aika	Klo	Ohjaajat	Laji	Paikka	Huom!
pe 17.9.	19.00- 20.30	IJ	Kuntopiiri ja Sähly	Kaarisillan koulu	
pe 24.9.	19.00- 20.30	IJ / JH	Kuntopiiri ja Sähly	Kaarisillan koulu	

Tarkista extra harjoitukset aina Urheilukerhon omilta nettisivuilta
http://www.porinpyrinto.fi/_urheilukerho/



Suojuoksua...



Porin Pyrintö ry

Valtakatu 10 D, 28100 Pori

Puh. (02) 632 5109 toimisto@porinpyrinto.fi www.porinpyrinto.fi

Harjoituksissa on eri ohjaajia lajista riippuen. Pyrimme saamaan ohjaajia Porin Pyrinnön eri jaostoista sekä käytämme myös ulkopuolisia ohjaajia.

Ohjaajien sopimisesta harjoitukseen vastaa Jorma Humisto.

Jos olet kiinnostunut ohjaajana toimimisesta tai sinulla on hyvä toimintaidea, niin ota yhteyttä Jorma Humistoon puh. 040 820 5523.



Polttopalloa...



"Perspalloa"

OHJAAJAT

Nimi	Lyhenne	Jaosto/seura/ym.
Jorma Humisto	JH	Luistelujaosto
Osmo Oras	OO	Luistelujaosto
Iiris Lepola	IL	Luistelujaosto
Niina Skaffari	NK	Luistelujaosto
Annukka Oras	AO	Luistelujaosto
Jaakko Väitalo	JV	Luistelujaosto
Ismo Aalto	IA	Hiihtojaosto
Kaj Humisto	KH	Luistelujaosto
Pia Humisto	PH	Luistelujaosto
Ilmi Humisto	IH	Luistelujaosto
Jari Lepola	JL	Luistelujaosto
Jukka Vehmas	JV	Yleisurheilujaosto
Salla Vehmas	SV	Yleisurheilujaosto
Riikka Vehkaoja	RV	Uintijaosto
Anu Humisto	AH	Luistelujaosto