

KOKO PERHEEN LIIKUNNALLINEN SYYSTAPAHTUMA EMPON KENTÄLLÄ lauantaina 18.9. klo 13-15

Tule mukaan tutustumaan uudistettuun Empon kenttään ja siellä toimiviin yhdistyksiin ja toimintaan. Vietä mukava syyspäivä ja tapaa naapureita. Luvassa monipuolista ohjelmaa eri-ikäisille.

Tilaisuus on maksuton ja EOKY tarjoaa pullakahvit.

Tilaisuuden tulee avaamaan Kaarinan kaupungin liikuntapäällikkö **Tapio Svärd**.

Ohjelmassa:

- **BMX-ajonäytöksiä radalla klo 13.15 ja 14.00**

Halukkaat pääsevät myös kokeilemaan rataa oikeilla BMX-pyörillä. Ota mukaan oma kypärä ja hanskat, niin saat lainata pyörää koronaturvallisesti.

- **Kaarinan Nappulat järjestää leikkimielisiä kisoja kentällä koko tapahtuman ajan**

Tule testaamaan taitojasi tarkkuuslaukaisussa, kuljetuksessa sekä maalitutkalla. Kaikki mukaan!

- **Helppo jumppatuokio kaikenikäisille klo 13.30**

Ohjaajana Henna Blomroos.

- **Tii-Anna Vanhanen: Ulkoliikuntaa liikkuville aikuisille klo 14.15-15.00**

Poimi ideoita monipuoliseen omatoimiseen ulkoharjoitteluun Empon kentällä. Harjoitteet haastavat koordinaatiota, lihaskuntoa, nopeutta, tasapainoa ja voimaa.

- **Ilmainen kahvi- ja mehutarjoilu koko tapahtuman ajan**

Mahdollisesta lisäohjelmasta tai muutoksista tiedotetaan yhdistyksen kotisivuilla www.empo.fi sekä Facebookissa Kuusiston Ilmoitustaulu -ryhmässä.