



## NoRas klubbar hösten 2020

- Hösten 2020 arrangeras elevklubbarna årskursvis, precis på samma sätt som eleverna jobbar i skolan. Eftersom de lägre årskurserna tidigare har visat ett större intresse för NoRas klubbar, utgör de huvudmålgruppen med tanke på klubbbudgeten på hösten. Om det dock finns ett intresse av någon klubb i de andra klasserna, skall ni ta kontakt med klubbansvariga Ghita Henriksson per mejl [hosnora@gmail.com](mailto:hosnora@gmail.com).
- Viktigt är att man kommer till klubbarna helt frisk. Tvätta händerna med tvål och varmt vatten före och efter klubben. Håll avstånd till de övriga i klubben.
- Tack vare bidrag från stiftelser och fonder, är många av elevklubbarna subventionerade.
- Klubbanmälan är bindande. Nytt för 2020 är att det inte bara går att avboka en klubbplats och sålunda få avgiften tillbaka. (Du betalar den avgift som finns angiven). Vid behov kan man ansöka om en friplats (gratisplats) genom att kontakta NoRa.
- NoRas medlemsavgift 15 €/ läsår/ målsman bör vara betald av minst en målsman för att barnet skall få delta i NoRas klubbar. NoRas konto: Aktia FI97 4055 5020 0961 65. Meddelande: "Medlemsavgift 2020-2021" + eget namn + elevens (elevernas) årskurs"
- Vänligen notera, att NoRa inte har en olycksfallsförsäkring för klubbmedlemmarna.
- Om du har frågor och tips angående klubbarna, eller vill ansöka om friplats, kontakta gärna vår klubbansvariga Ghita Henriksson (epost [hosnora@gmail.com](mailto:hosnora@gmail.com))
- Läs mera om NoRa rf på: <http://www.nora.hemochskola.fi/start/>
- Kom också ihåg NoRa rf:s Facebooksida: NoRa Nordsjö Rastis föräldraförening rf

### Onsdagar kl. 15-16

#### PARKOUR

##### Vad?

Välkommen med på WEEMOVES parkourklubb! Under klubben lär vi oss parkourens grunder. Vi lär oss att ta oss från plats A till plats B så snabbt och smidigt som möjligt genom att bl.a. hoppa över hinder, balansera, klättra och springa. Parkour är en utmärkt hobby för att utveckla motoriska färdigheter, kroppskontroll men också självförtroende. Ingen tidigare erfarenhet krävs!

##### Var?

Klubben hålls på skolgården men vi har gymnastiksalen bokad ifall vädret inte tillåter säker aktivitet utomhus.

##### När?

Klubbens längd är 3 gånger per årskurs och hålls på **onsdagar kl. 15.00-16.00**. Kolla nedan vilka datum gäller för vilken årskurs. NoRa rf subventionerar halva priset av klubben och därför är priset endast 15€ / deltagare (+ NoRas medlemsavgift 15 €/läsår; separat betalning, se ovan).

## Vem?

Arrangören är WEEMOVE och som ledare fungerar Linnea Lindgård. Ifall klubben får flera deltagare än 12 kommer hon att ha en hjälpledare med sig. Minst 10 deltagare behövs för att klubben ska starta. Anmäl ert barn med via länken:

Åk 4 (16.9 - 30.9)

<https://weemove.tapahtumiin.fi/fi/nc/cc/l/?c=NORDSJO4>

Åk 2 (28.10 - 11.11)

<https://weemove.tapahtumiin.fi/fi/nc/cc/l/?c=NORDSJO2>

Åk 3 (7.10 - 21.10)

<https://weemove.tapahtumiin.fi/fi/nc/cc/l/?c=NORDSJO3>

Åk 1 (18.11 - 2.12)

<https://weemove.tapahtumiin.fi/fi/nc/cc/l/?c=NORDSJO1>

## **OLDBOYSSÄHLY** (för vuxna) onsdagar kl 21-22 och söndagar kl. 20-21

Kom med och spela i högt tempo på onsdag och söndag kvällar i Häng och fläng.

Målgrupp: herrar med barn i Rastis eller f.d. Rastiselever

Datum: 20.9 Klockslag: ons 21.00-22.00, sö 20.00-21.00

Pris: 0 € (men NoRas medlemsavgift 15 €/läsår bör betalas)

Ledare: Svante Sandström, ring för mera info tfn 050-3855002

## **Fredagar**

**LEGOKLUBBEN** börjar i oktober - mera info lite senare

## **Söndagar**

### **SKOLSÅBÄ FÖR BARN OCH VUXEN**

Kom med och spela med familjen (åk 3 uppåt) oberoende av tidigare erfarenhet av innebandy.

Målgrupp: Elever i åk 3-6 med förälder

Start: 20.9 Klockslag: 16.00-17.00 Plats: Gymnastiksalen, Häng och fläng

Pris: 0 € (men NoRas medlemsavgift 15 €/läsår bör betalas)

Ledare: Jani Rank tfn 050-3171920 och Felix Fagerström tfn 050-5243601, ring för mera info

### **YOGA FÖR VUXNA** i gy-salen

Vinyasa Flow- yogaövningarna består av uppvärmande solhålsningar och asanas som utvecklar styrka, mobilitet och balans. Yogaserien baseras på gruppens behov och möjligheter, teman byts några gånger i terminen. Vinyasa Flow Yoga passar för alla antingen du har lång eller kort erfarenhet av yoga. Det finns många variationer av asanas så du är välkommen även om yoga är nytt för dig. Lektionen innehåller också en kort meditation. Ge dig själv en möjlighet att stanna upp och fokusera. Vi slutar med avkoppling. Klä dig i bekväma kläder och ta med en egen yogamatta.

Datum: start **SÖNDAGEN 13.9**, 10 ggr. (Om fler än 11 anmäler sig kan terminen förlängas).

Klockslag: 18.00-19.15 Plats: gymnastiksalen, Häng och Fläng

Pris: 75 € för nya deltagare (+ NoRas medlemsavgift 15 €/läsår)

(OBS! Förra årets deltagare har redan betalat för 6 ggr som uteblev pga coronan, faktura kommer senare på de återstående gångerna)

Ledare: Sami Rekola

Minimi: 10 deltagare

Maximi: 15 deltagare

Trevliga klubbstunder!

Hösthålsningar, Ghita Henriksson