



Tervetuloa Cheerleading tunneille!

Cheerleading on vauhdikas ja näyttävä joukkuelaji, jonka harrastus Suomessa on jatkuvassa kasvussa. Cheerleading koostuu stunteista eli nostoista, pyramideista, heitoista ja akrobatiaa. Ryhmissä tehdään akrobatiaa ja stunteja, painottaen ryhmän toiveita. Ryhmät keskittyvät lajille ominaisten harjoitusten lisäksi perusliikuntataitoihin ja kehonhallintaan – hauskanpitoa unohtamatta!

INFO

Ryhmätoiminta alkaa viikolla 35 ja ensimmäinen kerta on maanantaina 28.8. Paikkana toimii Suolahden Yhtenäiskoulun uusi liikuntasali.

Kaverikerta innostu Cheeristä viikon kunniaksi 4.9.! Tuo kaveri mukaan kokeilemaan ja innostumaan.

- 5-7-vuotiaat: Maanantaisin klo 16:00-17:00

- 8-12-vuotiaiden alkeet: Maanantaisin klo 17:00-18:00

SYYSKAUSI 28.8.-11.12.

Syyslomalla ei ole harjoituksia (viikko 42 / 16.10.)

Joululoma 18.12.2022-8.1.2023, ei harjoituksia

KEVÄTKAUSI 15.1.-13.5. (ilmoita 8.1. mennessä sähköpostitse, jos et jatka kevätkaudelle):

Hiihtolomalla (viikko 9 / 26.2.) ei harjoituksia.

2. pääsiäispäivänä (1.4.) ei harjoituksia

Kevätnäytös 2024 päivä ilmoitetaan myöhemmin

SAAPUMINEN JA TILAT

Suolahden Yhtenäiskoulun uusi liikuntasali: Telakkakatu 15, 44200 Suolahti

Koululla on mahdollista jättää auto parkkiin koulun parkkipaikoille. Sisäänkäynti on sivuovesta E. Ovi on pääovesta katsottuna rakennuksen oikealla puolella/ jalkapallokentän puolella.

Ovi on auki noin 10-15 min ennen tunnin alkua ja pysyy auki tuntien alkamiseen saakka. Muuten ovi on lukittuna.

KAUSIMAKSUT JA HARRASTETUKI

Syksyn kausimaksu on maksettu ilmoittautumisen yhteydessä. Kevään kausimaksu lähetetään Suomisportin kautta tammikuussa.

Ensimmäisen kerran jälkeen voi osallistumisen perua maksutta ilmoittamalla siitä kirjallisesti toimistolle: henna.salonvaara.au@gmail.com. Ilmoitathan tässä yhteydessä myös tilinumeron, jolle maksupalautus osoitetaan.

Lukuvuonna 2023-2024 on mahdollista hakea ÄU:n harrastetukea viikoittaiseen liikuntaharrastukseen. Harrastetukea voidaan myöntää myös takautuvasti maksutositetta vastaan. Hakemuslomakkeita saa ryhmän ohjaajalta tai niitä voi itse tulostaa nettisivuiltamme:

<https://www.aanekoskenurheilijat.fi/info/harrastetuki/>

YHTEYSTIEDOT JA VIESTINTÄ

Ryhmien vastuuohjaajana toimii:

Miisa Honkonen: 044 9857534

Jos sinulle herää kysyttävää kausimaksuista, Suomisportista tai harrastetuesta, voit olla yhteydessä **Henna Salonvaaraan**: henna.salonvaara.au@gmail.com , 0449851139.

Viestintä tapahtuu Suomisport sovelluksen kautta, joten lataathan Suomisportin sovelluksen, jolloin saat kaikista viesteistä ilmoituksen. Sovellukseen ei tarvitse kirjautua joka kerta erikseen sisään.

Verkkoselaimella Suomisportia käytettäessä saat aina kertakäyttöisen salasanan kirjautumisen yhteydessä.

VARUSTEET

Mukaan tunneille tarvitset ponnarin, jos sinulla on pitkät hiukset. Korut otetaan tunnin ajaksi pois ja vaatteet ovat sellaiset, joissa ei huppuja tai isoja taskuja. Suosittelemme sisäpelikenkiä tunneille.