



## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:

PRONSSI, Mäntysalon koulu, ti klo 18-30-19.45

Ohjaajat ja yhteystiedot: Elina Korhonen 0505776227, Saaga ja Julia

26.8. Kauden aloitus; tutustuminen ja telineiden testailua. Air track

2.9. Air track ja rekki

9.9. Tramppa ja rekki

16.9. Tramppa ja rekki

23.9. Puomi ja puomin akrobatia maapuomilla sekä maassa

30.9. Puomi ja puomin akrobatia maapuomilla sekä maassa

7.10. Vanhempien tunti ja kertausta alkusyksyn tunteista

14.10. Syysloma – ei harjoituksia

21.10. Air track ja rekki

28.10. Air track ja rekki

4.11. Tramppa ja rekki

11.11. Tramppa ja rekki

18.11. Puomi ja puomin akrobatia maapuomilla sekä maassa

25.11. Puomi ja puomin akrobatia maapuomilla sekä maassa

2.12. Syyskauden viimeiset harjoitukset

## RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.
    - Jumppatunnit sujuvat luontevammin, kun vanhemmat odottavat salin ulkopuolella/pukuhuoneessa.
    - Vessassa kannattaa käydä ennen jumpan alkua.
  - Jumppa-asuksi joustavat vaatteet (esim. sortsit ja t-paita tai jumppapuku). Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa.
    - Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
    - Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdi omasta vakuutusturvastasi.
- NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2025-31.8.2026 välisen ajan.

