



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:

Ninjagym 7-9 v, Länsikaari, perjantai klo 16.30-17.15

Ohjaajat ja yhteystiedot:

Aada Malinen 0451346352, Pinja Kajolinna 0458016080

30.8 tutustuminen (Pinja poissa tämän kerran)

6.9 kehonhallinta

13.9 käsivoima

20.9 jalkavoima

27.9 pomppien

4.10 taito, voima ja nopeus

11.10 vanhempaintunti

18.10 SYYSLOMA EI TUNTIA !!

21.10 sirkustemppuja

1.11 tasapainoilu

8.11 airtrack

15.11 erilaiset välineet

22.11 toiveleikit + rekki

29.11 pikkujouluteemainen tempurata (viimeinen tunti)

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 ryhmässä, joten huolehdi omasta vakuutusturvastasi.

NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2023-31.8.2024 välisen ajan.

Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

