



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Ninjagym 4-5v, Länsikaaren koulu tiistaisin klo 17.30-18.15

Ohjaajat ja yhteystiedot: Veera Halkola 0408353990

2 Talveen tasapainotellen

3 Pomppivat sammakot

4 Värikkäät vauhtivarpaat

5 Pyörien ja hyörien

6 Temppurata

7 Aikuinen+lapsi-tunti

8 TALVILOMA

9 Hippaleikki

10 Roikutaan ja riiputaan

11 Mukkelis makkelis

12 Meriseikkailu

13 Pallonheittoa

14 Hauskaa hernepusseilla

15 Taito, nopeus ja ketteryys

16 Keväinen temppurata

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.

