



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:

Ninjagym 5-6 v, Haikala, keskiviikko klo 18.00-18.45

Ohjaajat ja yhteystiedot:

Pinja Kajolinna 0458016080, Saaga Koskinen, Olivia Kärkkäinen

28.8 tutustuminen

4.9 kehonhallinta, Pinja pois

11.9 riiputaan ja roikutaan

18.9 perustaidot haltuun

25.9 pomppien

2.10 taito, voima ja nopeus, Pinja pois

9.10 vanhempaintunti

16.10 SYYSLOMA EI TUNTIA !!

23.10 tempurata

30.10 taitoa ja tasapainoa

6.11 airtrack, Pinja pois

13.11

20.11

27.11 toiveleikit

4.12 pikkujouluteemainen tempurata (viimeinen tunti), Pinja pois

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. shortsit 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 1.9.2023-31.8.2024 välisen ajan.

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

