

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Ninjagym, Karhunkorpi. Maanantaisin klo 18.15 – 19

Ohjaajat ja yhteystiedot: Nina Blom 045 698 3443, Nella Koponen

25.8. - Tutustumista

1.9. - Kehonhallinta

8.9. - Riiputaan ja roikutaan

15.9. – Ylösalaisin

22.9. – Taitoa ja voimaa

29.9. – Taitorata

6.10 – Vanhempainvarti eli vanhemmat tulevat tunnille mukaan viimeiseksi 15 minuutiksi

13.10. - Syysloma EI TUNTIA!

20.10. - Sirkustemppuja

27.10. - Hypellen

3.11. - Taitoa ja tasapainoa

10.11. – Voima ja ponnistus

17.11. - Toiveleikit

24.11. – Nopeus ja reaktiot

2.12. Ninjarata

1.12. Tonttujen temppujumppaa, syyskauden viimeinen kerta. **Tonttulakit päähän!**

Kevätkausi alkaa 12.1.2026

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 huolehdisthan 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 seurasiihteerille p. 045 23 212 37