



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Temppukoulu, Länsikaari, perjantai 18-19

Ohjaajat ja yhteystiedot: Sara Länsivuori 0452594094, Inka Pesonen 0456485970

29.8 tutustuminen, lähtötaso (Sara, Inka)

5.9 kuperkeikat (Sara)

12.9 sillat (Inka)

19.9 kärrynpyörät (Sara)

26.9 tasapaino (Inka)

3.10 hyppy (Sara)

10.10 vanhempaintunti !! (Inka)

17.10 SYYSLOMA, EI TUNTIA

24.10 voima ja nopeus (Sara)

31.10 käsilläseisonnat (Inka)

7.11 toivetunti (Sara)

14.11 fliikit (Inka)

21.11 voltit (Sara)

28.11 toivetunti (Inka)

5.12 kertaus, airtrack? (Sara)

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 oman vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4 € hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2025-31.8.2026 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37



VOIMISTELU