

## KAUSISUUNNITELMA

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

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

26.8. - Tutustumista  
2.9. - Kehonhallinta  
9.9. - Riiputaan ja roikutaan  
16.9. - Ylösalaisin (sijainen)  
23.9. - Juosten  
30.9. - Taito, voima ja nopeus  
**7.10 - Vanhempainvartti eli vanhemmat tulevat tunnille mukaan viimeiseksi 15 minuutiksi**  
**14.10. - Syysloma EI TUNTIA!**  
21.10. - Sirkustemppuja  
28.10. - Hypellen  
4.11. - Taitoa ja tasapainoa  
11.11. - Pomppien  
18.11. - Toiveleikit  
25.11. - Temppurata  
**2.12 Tonttujen temppujumppaa, syyskauden viimeinen kerta. Tonttulakit päähän!**

Kevätkausi alkaa 13.1.2025

### RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Oletan 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 1.9.2023-31.8.2024 välisen ajan.  
Vakuutuksen voi hankkia sivujen [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37