



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:
Ninjagym 5-6 v, Länsikaari, perjantai 18.00-18.45
Ohjaajat ja yhteystiedot:
Aada Malinen 0451346352, Pinja Kajolinna 0458016080

30.8 tutustuminen (Pinja poissa tämän kerran)
6.9 kehonhallinta
13.9 riiputaan ja roikutaan
20.9 perustaidot
27.9 pomppien
4.10 taito, voima ja nopeus
11.10 vanhempaintunti
18.10 SYYSLOMA EI TUNTIA !!
21.10 sirkustemppuja
1.11 taitoa ja tasapainoa
8.11 airtrack
15.11 erilaiset välineet
22.11 toiveleikit
29.11 pikkujouluteemainen temppurata (viimeinen tunti)

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 1.9.2023-31.8.2024 välisen ajan.

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

