



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Uotilan koulu Akrobatia to klo 18.15-19.30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Elina Korhonen 050 5776227 ja Sara Länsivuori

9.1. Vuoden ensimmäiset treenit; kertaamista ja kevään tavoitteiden pohtimista

16.1. Airtrack ja lattia-akrobatiaa

23.1. Airtrack ja lattia-akrobatiaa

30.1. Renkaat ja köydet ja roikkumista + flikki/puolivoltti

6.2. Renkaat ja köydet ja roikkumista + flikki/puolivoltti

13.2. Ystäväviikko: tunnille saa tuoda oman aikuisen seuraamaan treenejä

Talviloma viikolla 8. Ei treenejä torstaina 20.2.

27.2. Airtrack akrobatiaa ja erilaiset ponnistukset +tramppa

6.3. Airtrack akrobatiaa ja erilaiset ponnistukset + tramppa

13.3. Kertausta

20.3. Renkaat ja köydet ja roikkumista + flikki/puolivoltti

27.3. Renkaat ja köydet ja roikkumista + flikki/puolivoltti

3.4. Kertausta

10.4. Toivetemput

Pääsiäistäuko 17.-21.4.

24.4. Kevään viimeiset treenit

NuVolin 75-vuotisjuhlanäytös su 4.5.

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 trossuissa.
 - Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
 - Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmässä, joten huolehdi oman vakuutusturvastasi. NuVolin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ 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

