



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: NinjaGym 4-5 -vuotiaat, Länsikaaren koulu, tiistai klo 17.15-18.00

Ohjaajat ja yhteystiedot: Veera Halkola, p. 040 835 3990

Vk 36 Tutustuminen
37 Kehonhallinta
38 Riiputaan ja roikutaan
39 Ylösalaisin
40 Pomppien
41 Aikuinen+ lapsi-tunti
42 SYYSLOMA, EI TUNTIA
43 Sirkustemppuja
44 Taito, nopeus ja ketteryys
45 Viidakkoseikkailu
46 Taitoa ja tasapainoa
47 Merille!
48 Toiveleikit
49 Tonttutemppurata

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 huolehdiathan omasta vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4 € 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

