

TERVETULOA HARRASTAMAAN TURUN URHEILULIITON VOIMISTELUJAOSTOON!

Voimistelijaosto

Jaostossamme toimii kuusi upeaa voimistelun kilpalajia; akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, rytminen voimistelu, sekä naisten- ja miesten telinevoimistelu. Kilpalajeja voi harrastaa myös harrastetunneilla, ilman kilpailutoimintaa. Lisäksi meillä on kattava tarjonta lasten harrastetunteja niin voimistelussa, tanssissa, kuin baletissakin. Aikuisten tunteja on yhdistetty sopimaan lasten aikataulujen kanssa, joten koko perheen liikunta onnistuu kerralla.

Harrastetuntien tarjontaa ja tuntien sisältöä löydät nettisivuiltamme www.voli.fi/lanu .

Harrastetunteja järjestetään seuraavissa harjoitustiloissa:

- Harjoitushalli Jumppala (Siutlankatu 1)
- Liikuntakeskus Alfa (Raunistulantie 15)
- Pääskytuore koulu (Talvitie 10)
- Vasaramäen koulu (Lehmustie 7)
- Vähä-Heikkilän koulu, **Uittamon yksikkö** (Jalustinkatu 8)
- Vähä-Heikkilän koulu, (Myllymäentie 42)
- Hepokullan koulu (Varkkavuorenkatu 42)
- Syvälahden koulu (Vanha Kaksikkantie 8)
- Suikkilan koulu (Talinkorventie 16)
- Hannunniitun koulu (Virmuntie 3)
- Aurajoenkoulu (Papinkatu 4)
- Lausteen koulu (Raadinkatu 7)
- Teräsrautelan koulu, Teräsrautelan yksikkö (Korkkisvuorenkatu 14)



Hyvä tietää

Tunnille saavutaan hyvissä ajoin. Ryhmien 3-4v ja 5-6v vanhemmat voivat saattaa lapsen sisätiloihin asti. Tuntien aikana sisätiloissa oleskelua tulee välttää. Vanhempien ryhmien lapset ja nuoret kulkevat sisätiloihin itsenäisesti. Ohjaajaa saa kuitenkin tulla tapaamaan aina tarvittaessa sisätiloihin.

Tunnille pukeudutaan voimisteluasuun tai t-paitaan ja shortseihin/trikoihin. Paljaat jalat ovat harjoituksissa turvallisimmat. Pitkät hiukset tulee laittaa kiinni turvallisuussyistä. Kellot ja korut on hyvä jättää kotiin. Pukuhuoneisiin ei tule jättää arvoesineitä. Ulkovaatteet jätetään salin ulkopuolelle niille varatuille paikoille tai pukuhuoneisiin. Mukaan voi ottaa vesipullon ja tunnilla mahdollisesti käytössä olevan voimisteluvihon, jonka saatte omalta ohjaajalta.

Telinekoulun tempumerkistövihko: Telinekoulussa käyvät voivat ostaa ohjaajilta TuUL:n Tempumerkistövihon 5 € hintaan. Vihkoon merkitään voimistelijan tekemät suoritukset harjoituksissa aina tietyin väliajoin. Vihon avulla voimistelija, vanhemmat ja ohjaaja voivat seurata voimistelijan kehittymistä.

Voimistelukoulun voimistelupassi: Voimistelukoulussa käyvät saavat ohjaajalta Voimisteluliiton voimistelupassin, joka kuuluu kausimaksuun. Passin liikkeitä harjoitellaan tunneilla ja voimistelijan suorittamat liikkeet merkitään vihkoon tietyin väliajoin. Vihon avulla voimistelija, vanhemmat ja ohjaaja voivat seurata voimistelijan kehittymistä. Jos vihko katoaa, tulee uudesta vihosta maksu 2€.

Balettivihko: Alkeisbaletti I ja II ryhmillä käytössä balettivihko. Vihko sisältyy kausimaksuun. Vihko auttaa harrastajaa ja ohjaajaa seuraamaan oppimisen etenemistä. Jos vihko katoaa tulee uudesta vihosta maksu 2€.

Tarravihko: muilla tunneilla on käytössä tarravihko, johon ohjaaja merkitsee lapsen hyvin sujuneen tunnin tarralla. Vihko sisältyy kausihintaan.

Tiedottaminen tapahtuu kauden aikana ensisijaisesti jäsenrekisteristä lähetettävien sähköpostien avulla. Hyväksyttehän seuran sähköpostit MyClub-tililtänne. Luettehan aktiivisesti sähköpostianne. Kaksi kertaa kaudessa lähetämme myös sähköpostiinne Harrasteinfon, jossa on ajankohtaisia tiedotteita toiminnasta. Valitettavasti jäsenrekisteristä tulleet sähköpostit saattavat mennä roskapostiin, kurkkaattehan myös sieltä, jos posteja ei kauden aikana kuulu.

Alfan kulkuranneke: Alfassa tunneilla käyvillä tulee olla kulkuranneke, jolla pääsee sisään harjoitustiloihin. Mikäli teiltä puuttuu sisäänpääsyranneke Liikuntakeskus Alfaan, olkaa yhteydessä toimistoon sähköpostitse laskut.voimistelu@turunurheiluliitto.fi

Ranneke laskutetaan (8€) seuran toimesta. Muihin tiloihin ohjaaja hoitaa sisäänpääsyn.

Ensimmäisenä viikkona ohjaaja päästää kaikki harrastajat Alfaan sisään kokeilukerta mielessä.

Harrastekausi

Harrastekausi jakautuu kahteen erilliseen kauteen, syys- ja kevätkauteen. Syksyllä mukana olevat harrastajat siirretään aina automaattisesti kevätkaudelle. Kevään voimistelupaikka peruutetaan sähköpostitse (voli@turunurheiluliitto.fi), mikäli ei jatka voimistelua syyskauden päätyttyä.

Lisätietoa harrastekauden maksuasioista löydät <https://www.voli.fi/lanu/hinnasto/>

Lisätietoa päivämääristä ja tapahtumista löydät <https://www.voli.fi/lanu/kalenteri/>

Muuta infoa löydät <https://www.voli.fi/lanu/infokirje/>

Aikuistenharrastevoimistelun hinnaston löydät telinevoimistelun ja aikuisten sivuilta.

Liikunnallisen syntymäpäivät

Voimistelujaosto järjestää liikuntasynttäreitä lapsille, jossa monipuolinen teematarjonta. Lisää tietoa synttäreistä löydät <https://www.voli.fi/liikunnalliset-syntymapaivat/>

Kauden kevät 15.1.-19.5.2024 kalenteri

- 15.1. Harrastekausi käynnistyy
- 29.1.-4.2. Huoltajat tervetulleita seuraamaan tunteja
- 12.-18.2. Kaveriviikko tunneilla
- 19.-25.2. Talviloma EI tunteja
- 29.3.-1.4. Pääsiäinen EI tunteja
- 26.4. Kaikille avoin Vappudisko
- 30.4.-1.5. Vappu EI tunteja
- 9.5. Helatorstai EI tunteja
- 19.5. Kausi päättyy



Näytökset

- Kevätnäytös 1 (voimistelukoulut, kilpalajien harrasteryhmät ja tanssi&baletti)
- Kevätnäytös 2 Alfa (telinevoimistelu Alfa ryhmät)
- Kevättrieha telinekouluilla (Ninjagym, Freegym ja telinekoulut Vasaramäki ja Pääskyvuori)

Kaikille avoimet leirit

- 19.-21.2. Talven liikuntaleiri, Jumppala. **Ilmoittautuminen nyt auki nettisivuilla!**
- 10.-14.6. Telinevoimistelun kesäleiri, Alfa
- 24.-28.6. Telinevoimistelun kesäleiri, Alfa
- 5.-7.8. Kesän liikuntaleiri, Jumppalassa
- 14.-16.10. Syksyn liikuntaleiri, Jumppala

Yhteystiedot

Toimistos sihteeri, Viivi Kohonen

(Esisijainen yhteystieto harrasteryhmäläisille, Jäsenrekisteri MyClub, liikunnalliset syntymäpäivät)
p. 040 4862778

voli(at)turunurheiluliitto.fi

ma, ti, to, pe klo 9.00-14.00, ke klo 9.00-13.00

Voimistelukoordinaattori, Katariina Tamminen

(harrasteryhmät, kilpalajien koordinointi)

voimistelukoordinaattori@turunurheiluliitto.fi

Valmennuspäällikkö, Annukka Almenoksa

(kilpalajien tiedustelut)

annukka.almenoksa@turunurheiluliitto.fi

Toimistokoordinaattori, Mona Leino

(laskutus- ja maksuasiat)

p. 040 820 62 06

mona.leino(at)turunurheiluliitto.fi

Alfan kulkurannekkeet

laskut.voimistelu@turunurheiluliitto.fi

Laita meidät seurantaan somessa:



Turun Urheiluliitto Voimistelu



@turunurheiluliitto.gymnastics