

TERVETULOA HARRASTAMAAN TURUN URHEILULIITON VOIMISTELUJAOSTOON!

Voimistelijaosto

Jaostossamme toimii kuusi upeaa voimistelun kilpalajia; akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, rytminen voimistelu, naisten- ja miesten telinevoimistelu sekä tanssin kilpalaji breikki. 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)
- Pääskylvuoren 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 Kaksikerrantie 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 3–4 v ja 5–7 v vanhemmat voivat saattaa lapsen sisätiloihin asti. Tuntien aikana sisätiloissa oleskelua tulee välttää. Vanhempien ryhmien lapset ja nuoret kulkevat paikalle itsenäisesti. Ohjaajaa saa kuitenkin tulla tapaamaan sisätiloihin tarvittaessa.

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 käytössä olevan voimisteluvihon, tarrakortin tai balettipassin, jonka saatte omalta ohjaajalta.

Telinekoulun temppumerkistövihko: Telinekoulussa käyvät voivat ostaa ohjaajilta TuUL:n Temppumerkistövihon 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. Passin liikkeitä harjoitellaan tunneilla ja voimistelijan suorittamat liikkeet merkitään vihkoon tietyin väliajoin. Vihon avulla voimistelija, vanhemmat ja ohjaaja voivat seurata voimistelijan kehittymistä. Vihko sisältyy kausihintaan. Jos vihko katoaa, tulee uudesta vihosta maksu 2 €.

Balettivihko: Alkeisbaletti ja alkeisjatkobaletti ryhmällä on käytössä balettivihko. Vihko sisältyy kausimaksuun. Vihko auttaa tanssijaa ja ohjaajaa seuraamaan oppimisen etenemistä. Jos vihko katoaa, tulee uudesta vihosta maksu 2 €.

Tarrakortti: muilla tunneilla on käytössä tarrakortti, johon ohjaaja merkitsee lapsen hyvin sujuneen tunnin tarralla. Vihko sisältyy kausihintaan. Jos kortti katoaa, tulee uudesta kortista maksu 1 €.

Tiedottaminen tapahtuu kauden aikana ensisijaisesti jäsenrekisteristä lähetettävien sähköpostien avulla. Hyväksyttehän seuran sähköpostit MyClub-tililtänne. Luettehan aktiivisesti sähköpostianne. 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 hinnasto: <https://www.voli.fi/aikuiset/hinnasto/>

Liikunnallisen syntymäpäivät

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



Syyskauden 2024 19.8.-15.12.2024 (koulut ja Jumppala) ja 12.8.-15.12. (Alfa) kalenteri

- 7.-13.10. Huoltajat tervetulleita seuraamaan tunneille
- 14.-20.10. Syysloma EI TUNTEJA – tule leirille Jumppalaan!
- 25.10. Kaikille avoin Halloween disco Jumppalassa – tervetuloa!
- 6.12. Itsenäisyyspäivä EI TUNTEJA

Näytökset

- 8.12. Joulunäytös Kupittaaan palloiluhalli (voimistelukoulut ja tanssi)
- 14.12. Joulunäytös, Alfa (Alfan telinevoimistelun ryhmät)
- 15.12. Joulurieha (Ninjagym, Freegym ja telinekoulut)

Kaikille avoimet leirit

- 24.-28.6. Telinevoimistelun kesäleiri, Alfa
- 5.-7.8. Kesän liikuntaleiri, Jumppala
- 14.-16.10. Syksyn liikuntaleiri, Jumppala
- 17.-19.2. Talven liikuntaleiri, Jumppala

Yhteystiedot

Toimistos sihteeri, Viivi Kohonen

Ensisijainen yhteystieto harrasteryhmäläisille, jäsenrekisteri MyClub, liikunnalliset syntymäpäivät

p. 040 4862778 voli@turunurheiluliitto.fi

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

Voimistelukoordinaattori, Katariina Tamminen

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@turunurheiluliitto.fi

Alfan kulkurannekkeet

laskut.voimistelu@turunurheiluliitto.fi

Seuraa meitä somessa!



Turun Urheiluliitto Voimistelu



@turunurheiluliitto.gymnastics