

HARJOITUSAIKATAULU NÄYTÖS 1

2. 10.00 JUONTO ,ääni ,VIVI LAVALLA

Lapsuuden jäädessä taakse, vastaan nousevat nuoruuden haasteet. Tuntuu siltä, että kaikkialta kertyy paineita, ja mikään ei koskaan riitä. Silti jatkan liikettäni, ja ilmaisen huoleni voimistelun kielellä.

TV +TV JUNIOR+ELENIA juonnolla sisään

3. 10.06 JUONTO ,ääni

Aikuistuessani, lukuisten hetkien vierieissä ohitseni, olen ymmärtänyt, miten tärkeää on elää tässä ja nyt. Nauttia hetkestä, hengittää ja elää liikkeessä.

HETKESSÄ AJATTOMAT juonnolla sisään

4. 10.12 JUONTO ,ääni ,VIVI KÄY LAVALLA

Kotiseudullani minulle on kertynyt runsaasti upeita kokemuksia. Haluan kuitenkin tietää, mitä muuta jännittävää maailmalla on tarjottavanaan. On aika lähteä matkalle maailman halki.

TRIXIA SHINE & SMILE juonnolla sisään

5. 10.18 NAISET &MIEHET

6. 10.24 TANSSI YLI 7V. DANCE 8-12 ASKISTO (RIIA)

SHOWDANCE 11-18 V. RAJIS (ADA &AURA)

DANCE 7V.-&AIKUISET (ADA &AURA)

HIPHOP (NINA)

7. 10.30 TV JUNIOR

8. 10.36 JUONTO, ääni

Lukuisten kohtaamisten ja esitysten jälkeen huomaan, miten hyvä olo liikunnasta tulee. Saan lisää energiaa ja tunnen oloni voimakkaaksi. Huomaan, että meidät ihmiset on luotu liikkumaan. Matkustaessani olen kuitenkin nähnyt ettei liike enää saavuta kaikkia. Vuosien saatossa olemme hidastuneet, ja aina vain hidastuneet. Vietämme päivämme tuolissa istuen, ja juuri kun olemme oppineet liikkumaan, pystyssä olemaan, vajoamme takaisin kumaraan. Kaiken energian ja aktiivisuutemme kohdistamme digitaaliseen maailmaan. Me elämme videoiden kautta, annamme toisten hoitaa liikkeemme. Niska kenossa, tuntuu siltä, etten liikettä enää tunnista. Ihmisten pysähtyneisyys liikkuvassa maailmassa kaivertaa mieltäni.

ELENIA juonnolla sisään,ESITYS

9. 10.42 TANVO YHTEISOHJELMA

10. 10.48 JUONTO ,ääni, VIVI LAVALLA

Liikunnan puutteesta huolimatta olen onnellinen muistaessani, että kotona VVS:ssa liikutaan aktiivisesti joka päivä. Kaikki pääsevät mukaan nauttimaan liikunnan ilosta omassa yhteisössäni, jossa liikunta on osa arkea.

VVS TANSSI juonnolla sisään

11. 10.54 KA SIKERMÄ

12. 11.00 JUONTO ,ääni + VIVI LAVALLA

Kotoa käteeni on jäänyt monia hyviä muistoja, jotka kirkastavat mieltäni. Paljon on kuitenkin maailmalla vielä nähtävää, joten on aika taas suunnata nokka kohti uutta.

MIMODES juonnolla sisään

13. 11.06 CHEERDANCE 7-9 V.RYHMÄT

14. 11.12 RIVITANSSI

15. 11.18 YLI 7 V. VOIMISTELU ANNABEL (MIRA)

ADELE (Heidi)

SUPERIT (JONNA)

KIPINÄV. 6-9V (MAIJA)

16. 11.24 ITÄMAINEN TANSSI

17. 11.30 KA JUNNUT AERODANCE

18. 11.36 JUONTO ,ääni

Matkallani olen kokenut monenlaista ja nähnyt ihmeellisiä uusia asioita. Nyt on kuitenkin aika palata takaisin Suomeen, ja kokea vaihteeksi kotimaamme ihmeitä matkaamalla Lappiin.

MINERA +AQUILA juonnolla sisälle

19. 11.42 TANSSI ALLE 7 V. DANCE 3-4V. PAKKALANRINNE (IRA)

DANCE 5-6 V. PAKKALANRINNE (IRA)

ALKEISBALETTI 4-6V. AURINKORINNE (KATRI)

SATUBALETTI 3-4V- MYYRMÄKI

20. 11.48 FENIX

21. 11.54 JUONTO ,ääni ,

Hurjien seikkailujen jälkeen on hyvä palata takaisin Vantaalle. Tuttuun ja mahtavaan kotikaupunkiini, jossa on monenlaista koettavaa ja nähtävää. Täällä löydän useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti. Voisin lähteä harjoittelemaan jotain uutta lajia, käydä vaikka kokeilemassa Padel Vantaan kenttiä. Yksi näistä kentistä löytyykin ihan tästä läheltä, Rajatorpasta. Ehkäpä voisin kokeilla skeittausta ja ihailla samalla katujemme taidetta. Kaduista puheen ollen, kaikenlaiset ympäristöt voivat muuttua liikuntapaikoiksi, jos opettelisin parkouraamaan ja temppuilemaan. Sitähän olisi hyvä harjoitella turvallisesti kunnon välineillä. Ei tule unohtaa, että liikunnan jälkeen on tärkeä muistaa levätä ja pitää huolta ravinnosta. Matkan varrella voisin käväistä jossain ravintolassa, vaikkapa Wandasissa.

ELENIA + VIVI LYHYT OHJELMA välineet ,telineet sisään

22. 12.00 TEMPPUILUOHJELMA TELINETEMPPIS 6-8 (ELINA)

FLIKKI&VOLTTI 8-12 V.

AKROBATIA 8-12V. (LIINU)

FLIKKI & VOLTTI EDISTYNEET (SIIRI)

TELINEVOIMISTELU 8-12V. (SIIRI)

wälineitten korjaus

23. 12.10 JUONTO,jos juonto ei riitä välineitten roudaamiseen,niin VIVI LAVALLE

Hurjan menon jälkeen ravintola todella kuulostaa hyvältä. Siellä voin rentoutua, ja nauttia tunnelmasta ja hyvästä ruoasta. Saan arkeeni mukavan tauon ja voin kiireiden sijasta keskittyä ruokalistan tarjontaan.

SAAGA juonnolla sisään

24. 12.16 JUONTO, ääni ,VIVI LAVALLA

Täällä Vantaalla odottaa myös mahtava perheeni VVS:ssa. Voin olla erittäin ylpeä eri voimistelulajien Suomen huipuista, joita minulla on sisaruksinani.

MAIKIN YKSILÖ juonnolla sisään

25. 12.22 TEAM VANTAA

26. 12.28 JUONTO ,ääni

Kotona VVS:ssa me seikkailemme ja teemme yhdessä. On hyvä kokea uutta ja olla yhteisössä, jossa tiedän, että jokainen meistä on tärkeä!

ISABEL juonnolla sisään

27. 12.34 JUONTO ÄÄNI

Seurani 45 vuotta ovat kuluneet hetkessä. Elämän keskivaiheella onkin hyvä pysähtyä miettimään vuosien varrella kertyneitä muistoja, joista saan uutta energiaa jatkaa reipasta liikkettä.

AJATTOMAT JR juonnolla sisään

28. 12.40 FINAALI ELENIA,TEAM VANTAA,TEAM VANTAA JR,
ISABEL

Kiitos vielä kaikille teille, yleisölle ja esiintyjillemme, että olette olleet mukana Vivin matkassa halki voimistelun suurenmoisen maailman!

1. 12.46 JUONTO ,ääni

Tervetuloa Vantaan voimisteluseuran 45-vuotis gaalanäytökseen. Pääsemme tänään seuraamaan Vivi-linnun matkaa voimistelun monipuolisen maailman halki. Lapsuudesta aikuisuuteen, voimistelu liikuttaa kaikkia innokkaita läpi elämän.

ALLE 7V. VOIMISTELU +PERHELIIKUNTA