

# VOIMISTELIJAKSI PYRKIVÄ GYMNASTICS TYTTÖJEN ALKEISKILPARYHMÄÄN



Helmikuussa 2017 perustetaan uusi alkeiskilparyhmä **Nuput**. Ryhmään valitaan tyttöjä, jotka ovat syntyneet vuosina 2011 tai 2012.

Ensimmäisenä keväänä ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa 1,5 tuntia kerrallaan Alfán liikuntakeskuksessa, kilpasalin puolella. Kesästä 2017 alkaen ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa 1,5 tuntia kerrallaan. Harjoituksia pidetään myös loma-aikoina ja ajan myötä harjoitusmäärät kasvavat.

Nupujen valmennuksesta vastaa Nina Nivanaho.

Ryhmä on tavoitteellinen kilparyhmä, johon valituilta voimistelijoilta ja vanhemmilta odotetaan sitoutumista harjoitusaikoihin ja -määriin. Ensimmäinen kuukausi (12.2.-8.3.) on molemminpuolinen koeaika, jonka jälkeen valmennustiimi ilmoittaa ryhmään valituista voimistelijoista.

Ryhmä harjoittelee keväällä 2017 seuraavina päivinä:

- keskiviikko klo 15:30-17
- sunnuntai klo 11-12:30

Ryhmän koeajalle voi ilmoittautua sähköpostitse [nina.nivanaho@gmail.com](mailto:nina.nivanaho@gmail.com)

Mikäli olette kiinnostuneet Pyrkivä Gymnastics alkeiskilparyhmien toiminnasta, otattehan yhteyttä! Lisätietoa kilparyhmiemme toiminnasta [iira.murtonen@gmail.com](mailto:iira.murtonen@gmail.com)

Ihanaa kevättä toivotellen,  
Pyrkivä Gymnastics kilpavalmennustiimi