



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelijaoston tammikuun leirille!

Uuden voimisteluvuoden starttaava leiri järjestetään 3.-5.1.2024 kotihallissamme Tapulin Urheilupuistossa Lehto Areenalla (Henrik Forsiuksen tie 2) ja sen lähiympäristössä klo 10–14 keskiviikosta perjantaihin. Leirin valmentajina toimivat oman seuran valmentajamme Meri Ollila, Aino Ruokolainen, Vilma Orpana, Salla Virranniemi sekä Gloria-joukkueen huippuvoimistelija Justiina Tiittanen. Leirillä liikutaan sekä sisällä että ulkona. Leirillä harjoitellaan joukkuevoimistelun lajitekniikkaa, välineen käsittelyä, akrobatiaa ja perusliikuntataitoja. Leirillä päästään myös kehollisen ilmaisun maailmaan tanssin ja ilmaisuharjoitusten avulla.

Meillä on leirillä kaksi ryhmää, joihin voimistelijat on jaettu syntymävuoden perusteella. Ryhmät harjoittelevat osin myös yhdessä. [Leiriohjelma päivitetään nettisivuillemme](#). Muutokset leiriohjelmaan ovat vielä mahdollisia. Kaikki ryhmät aloittavat leiripäivät Lehto Areenalla klo 10.00. Leiripäivä päättyy klo 14.00 Lehto Areenalla. Sovittelehan oman lapsenne kanssa, missä hän tapaa tai odottaa hakijaansa. Valmentajat ovat paikalla päivittäin klo 9.45–14.15.

Sisäänkulku Tapulin liikuntakeskuksen voimistelutilaan tapahtuu hallin sivuovesta, pääovelta katsoen rakennuksen vasenta reunaa. Kulku tapahtuu koodilla. Valmentaja avaa oven voimistelijoille. Kulku lohkoihin 2 ja 3 tapahtuu palloiluhallin kautta. Voimistelutilassa liikutaan ilman kenkiä. Mukaan leiriläiset tarvitsevat sisä- ja ulkoliikuntavaatteet sään mukaisesti, eväät ja juomapullon. Hallilla on käytössä keittiö ja kaikille leiriläisille jääkaappitilaa. Mukaan voi ottaa myös oman voimistelunaruun ja pallon, jos sellaiset löytyvät. Toivomme, että pääsemme leirillä pulkkamäkeen ja jos lunta riittää, oma pulkka tai liukuri mukaan! Arvotavaroista huolehtiminen on leirin aikana jokaisen omalla vastuulla, ja suosittelemme, että arvotavarat jätetään kotiin. Kengät ja ulkovaatteet jätetään liikuntasaleihin tultaessa siististi pukuhuoneisiin.

Vastaamme mielellämme kysymyksiin leirejä tai toimintaamme koskien. Poissaoloista ja muista ilmoitusasioista leirien aikana pyydämme ilmoittamaan viestillä Salla Virraniemelle, p. 0408498207, tai voimistelu@tapanilanera.fi. Jos teillä on kysyttävää esimerkiksi laskutuksesta, ottakaa yhteys voimistelu@tapanilanera.fi.

Meillä voimistellaan ilolla, laadukkaasti ja yhdessä! Nähdään leirillä!

Terveisin voimisteluleirin valmentajat