



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelujaoston kesäleireille!

Meillä on upeasti yhteensä yli 110 ilmoittautunutta kesäleiriviikolle! Leiri järjestetään Tapulin liikuntakeskuksessa (Henrik Forsiuksen tie 2), Tapulikaupungin liikuntapuistossa ja sen lähiympäristössä klo 9.00–15.00, maanantaista perjantaihin. Leirien ohjaajina toimivat Heini Tuovinen, Milla Ruokolainen, Anastasiia Kirillova, Justiina Tiittanen, Tiia Järvinen, Salla Virranniemi, Kerttu Sihvola, Vanessa Vesteri, Lotta Ala-Kauhaluoma, Heta Tuuttu, Ella Tamminen ja Melina Martinez. Lisäksi ohjaajina toimii ulkopuolisia kouluttajia: ensimmäisellä leiriviikolla PuMa-Volley'n lentopallovalmentajat ja Tapanilan Erän Judon valmentajat, ja toisella leiriviikolla Essi Luoto (cheerleading), Leo Laajoki (tanssi, Tampereen Sisu).

Leirillä liikutaan sekä sisällä että ulkona. Leirillä harjoitellaan monipuolisesti muun muassa perusliikuntataitoja ja joukkuevoimistelun fyysisiä ominaisuuksia (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus, lihashallinta) sekä lajitekniikkaa (vartalo liikkeit, tasapainot, hyppy ja hyppelyt, akrobatialiikkeet) kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä. Leiriryhmät jaetaan ikä- ja taitotason mukaisesti, jotta jokainen pääsee voimistelemaan itselleen sopivalla tasolla. Ryhmät käydään läpi leirin aluksi, jotta jokainen tietää, mihin ryhmään kuuluu. Ryhmätoiveet on otettu huomioon. Ryhmät harjoittelevat osin myös yhdessä. Leiriohjelma on päivitetty nettisivuillemme: <https://www.tapanilaneravoimistelu.fi/tapahtumat/kesaleirit/> Pienet muutokset leiriohjelmaan ovat vielä mahdollisia.

Kaikki ryhmät tapaavat ensimmäisen leiripäivän aamuna Tapulin liikuntakeskuksen voimistelukanveesilla 1. Kulku Tapulin liikuntakeskuksen voimistelutilaan tapahtuu hallin sivuovesta, pääovelta katsoen rakennuksen vasenta reunaa. Kulku tapahtuu koodilla, ja valmentaja avaa oven voimistelijoilta. Kengät ja ulkovaatteet jätetään liikuntasaleihin tultaessa siististi pukuhuoneisiin tai käytävälle niille varattuihin paikkoihin. Kun harjoitukset ovat ulkona, tapaaminen valmentajan kanssa on Lehto Areenan pääovien edessä, josta siirrytään yhdessä harjoituspaikkaan, ellei ryhmä ole sopinut muuta valmentajan kanssa. Leiripäivä päättyy klo 15.00 Lehto Areenalla. Sovittehan oman lapsenne kanssa, missä hän tapaa tai odottaa hakijaansa. Valmentajat ovat paikalla päivittäin klo 8.45–15.15.

Mukaan leiriläiset tarvitsevat sisä- ja ulkoliikuntavaatteet sään mukaisesti sekä päähineen auringonpaisteella (mahdollisesti myös aurinkorasvan), kunnon juoksulenkkarit, juomapullon ja pientä terveellistä ja ravitsevaa välipalaa. Ensimmäisellä leiriviikolla lentopallon lajikokeiluun on hyvä ottaa mukaan sisäpelikengät. Ensimmäisellä viikolla voimistelemme oman pehmolehden kanssa lukujärjestyksen mukaisena päivänä. Jos kotoa löytyy oma voimistelunaru, kannattaa sekin ottaa leirille mukaan. Kilpailevissa joukkueissamme voimistelevat ottavat mukaan normaalin treenivarustuksen (kuminauhat, blokki jne.). Arvotavaroista huolehtiminen on jokaisen omalla vastuulla. Suositamme, että ne jätetään kotiin. Mukaan voi ottaa pienen selkäreppun tms. Tavaroita voi säilyttää pukuhuoneissa.

Ruokailu järjestetään Tapulin liikuntakeskuksessa ja ruokailusta vastaa Julian Pitopalvelu. Ruokalistat on päivitetty nettisivuillemme. Ilmoitetut allergiat ja erityisruokavaliot on otettu huomioon. Omalle välipalalle on varattu aikaa lukujärjestyksessä ja tarvittaessa ruokia voi säilyttää keittiön jääkaapissa.

Vastaamme mielellämme kysymyksiin leirejä tai toimintaamme koskien! Poissaoloista ja muista ilmoitusasioista leirien aikana pyydämme ilmoittamaan viestillä Heini Tuovinen (valmennuspäällikkö), p. 0505447027 tai heini.tuovinen@tapanilanera.fi. Laskutukseen liittyvissä asioissa olkaa yhteydessä toiminnanjohtajaan, voimistelu@tapanilanera.fi.

Meillä voimistellaan ilolla, laadulla ja yhdessä!

Nähdään leireillä!

Terveisin kesäleirien valmentajat