



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelujoukkojen kesäleireille!

Meillä on upeasti yhteensä yli 70 ilmoittautunutta kahdelle kesäleiriviikolle! Leirit järjestetään Tapulin liikuntakeskuksessa (Henrik Forsiuksen tie 2), Tapulikaupungin liikuntapuistossa ja lähiympäristössä klo 9.00–15.00, maanantaista perjantaihin. Leirien ohjaajina toimivat Heini Tuovinen, Meri Ollila, Milla Ruokolainen, Linda Alvesalo, Elle Oja, Anni Kalttonen, Salla Virranniemi sekä Elma Kaasalainen ja Justiina Tiittanen (valmentaja ja voimistelija JV/Gloria). Lisäksi ohjaajina toimii ulkopuolisia kouluttajia Essi Luoto (cheerleading) ja Olivia Laaksonen (teatteri).

Leirillä liikutaan sekä sisällä että ulkona. Leirillä harjoitellaan monipuolisesti muun muassa perusliikuntataitoja ja joukkuevoimistelun fyysisiä ominaisuuksia (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus, lihashallinta) sekä lajitekniikkaa (vartalo- ja vartaloliikkeet, tasapainot, hyppy ja hyppelyt, akrobatialiikkeet) kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä. Leiriryhmät jaetaan ikä- ja taitotason mukaisesti (siniset ja oranssit noin 6–8-vuotiaat, keltaiset noin 9–11-vuotiaat, mustat yli 12-vuotiaat), 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 päivitetään nettisivuillemme: <https://www.tapanilaneravoimistelu.fi/tapahtumat/kesaleirit/>
Pienet muutokset leiriohjelmaan ovat vielä mahdollisia.

Kaikki ryhmät tapaavat ensimmäisen leiripäivän aamuna Tapulin liikuntakeskuksen voimistelukanveesilla 1. Sisäänkulku Tapulin liikuntakeskuksen voimistelutilaan tapahtuu hallin sivuovesta, pääovelta katsoen rakennuksen vasenta reunaa. Kulku tapahtuu koodilla, ja valmentaja avaa oven voimistelijoille. Kengät ja ulkovaatteet jätetään liikuntasaleihin tullessa 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 välipalaa. Jos kotoa löytyy oma voimistelunaru, kannattaa se ottaa 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 Pitopalvelu Pilke. Ruokalistat on päivitetty nettisivuillemme.

Vastaamme mielellämme kysymyksiin leirejä tai toimintaamme koskien!

Poissaoloista ja muista ilmoitusasioista leirien aikana pyydämme ilmoittamaan viestillä seuraavasti 5.–9.6. ja 12.–16.6. Heini Tuovinen (valmennuspäällikkö), p. 0505447027, tai heini.tuovinen@tapanilanera.fi

Jos teillä on kysyttävää esimerkiksi laskutuksesta, ottakaa yhteys voimistelu@tapanilanera.fi

Meillä voimistellaan ilolla, laadulla ja yhdessä!

Nähdään leireillä!

Terveisin
kesäleirien valmentajat