



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelujoukkojen starttileirille!

Kesän lopuksi palaamme voimistelu pariin leirillä. Starttileiri järjestetään 29.7.-2.8.2024 kotihallissamme Tapulin liikuntakeskuksessa Lehto Areenalla (Henrik Forsiuksen tie 2) ja sen lähiympäristössä klo 9–15 maanantaista perjantaihin. Leirin valmentajina toimivat oman seuran valmentajamme Meri Ollila, Milla Ruokolainen, Salla Virranniemi, Inka Laurila, Laura Niini, Justiina Tiittanen ja Aino Rauanheimo. 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. Lajikokeiluna on mm. lentopalloa Puma Volleyn johdolla.

[Leiriohjelma päivitetään nettisivuillemme.](#) Muutokset leiriohjelmaan ovat vielä mahdollisia. Kaikki ryhmät aloittavat leiripäivät Lehto Areenalla klo 9.00. Leiripäivä päättyy klo 15.00 Lehto Areenalla. Sovitathan oman lapsenne kanssa, missä hän tapaa tai odottaa hakijaansa. Valmentajat ovat paikalla päivittäin klo 8.45–15.15.

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. Aurinkoisella säällä on tärkeä huolehtia aurinkosuojasta rasvauksella ja päähineellä. Hallilla on käytössä keittiö ja kaikille leiriläisille jääkaappitila omia eväitä varten. Leiriläisille kuuluu lämmin lounas päivittäin. Ruokailusta vastaa Pitopalvelu Pilke. Mukaan voi ottaa myös oman voimistelunaruun ja pallon, jos sellaiset löytyvät. Arvotavaroista huolehtiminen on leirin aikana jokaisen omalla vastuulla, ja suosittelemme, että arvotavarat jätetään kotiin. Kengät ja ulkovaatteet jätetään liikuntasaleihin tullessa siististi pukuhuoneisiin.

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

Meillä voimistellaan ilolla, laadukkaasti ja yhdessä! Nähdään leirillä!

Terveisin voimisteluleirin valmentajat