

Hei!

Olet ilmoittanut lapsesi Vantaan Voimisteluseuran Perheliikkari 2v-> -ryhmään Ylästön koululle. Ryhmän ohjaajana toimii Katariina Kuronen.

Ylästön koulu sijaitsee osoitteessa Ollaksentie 29. Kouluun sisälle kuljetaan parkkipaikan puoleisesta ovesta ja liikuntasali on sisään tultaessa käytävällä oikealla puolella. Ulko-ovi tulee olla koko ajan lukittuna. Paikoitustilaa on rajoitetusti ja suosittelemmekin kaikille julkista liikennettä, kävelyä tai pyöräilyä, mikäli vain mahdollista.

Syyskausi kestää 22.8.-11.12. Tämän ryhmän ensimmäinen harjoituskerta on 23.8. Ryhmä harjoittelee 45min kerrallaan klo 17.50-18.35. Syyslomaviikolla 17.10.-23.10. sekä itsenäisyyspäivänä 6.12. ei ole harjoituksia. Perheliikuntaryhmille tehdään yhteisesitys, joka esitetään VVS joulunäytöksessä Energia Areenalla su 11.12.

Perheliikkari on tunti, jonka tavoitteena on sytyttää liikkumisen ja harrastamisen kipinä. Tunneilla liikutaan vauhdikkaan musiikin tahdissa, leikitään liikuntaleikkejä, tehdään tempurataa ja harjoitellaan erilaisia temppeja ja samalla opitaan tuntemaan ja käyttämään omaa kehoa. Tunti sisältää lastenmusiikin tahdissa tehtäviä liikuntaleikkejä ja tempurataa sekä eri välineiden käyttöä. Harjoituksissa puretaan energiaa, kehitetään perusliikunnan taitoja, ketteryyttä, tasapainoa ja uskallusta. Tunnin teemat koostuvat mm. tempuradoista, palloilusta ja musiikkiliikunnasta. Vanhemmat ovat tunnilla koko ajan aktiivisesti mukana ja heidän tehtävänsä on näyttää mallia sekä kannustaa ja innostaa lasta liikkumaan.

TUNTIKÄYTÄNNÖT, SAAPUMINEN JA POISTUMINEN

Harrastajien on oltava paikalla ulko-oven läheisyydessä 5 minuuttia ennen ilmoitettua aloitusaikaa. Ohjaaja noutaa ryhmäläiset ulko-ovelta. Sisään- ja ulosmenoissa kuljetaan ohjaajan mukana.

Salissa on ryhmä myös ennen tätä ryhmää, joten päästetään ensin edelliset pois rakennuksesta, jonka jälkeen ohjaaja päästää seuraavan ryhmän sisälle.

Tunneilla ollaan liikuntaan sopivissa vaatteissa, paljain jaloin, pitkät hiukset kiinni sekä vesipullo mukana. Kauden alussa sovitaan ryhmän kanssa yhteiset pelisäännöt ja toimintatavat.

Tiedotus tapahtuu myclubin kautta tiedottein ja sähköpostein. Huolehdiathan, että yhteystietosi ovat ajan tasalla myclubissa.

Harrastukseen ei saa tulla, mikäli on vähäsiäkään sairastumisen oireita.

POISSAOLOT

Yksittäisistä poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa ohjaajalle. Mutta useammasta peräkkäisestä poissaolosta on hyvä ilmoittaa. Ilmoita ohjaajalle myös, mikäli mistä tahansa syystä lapsesi haluaa lopettaa ryhmässä kesken kauden.

JÄSEN- JA LASKUTUSASIAT

Kaikissa jäsen- ja laskutusasioissa voitte olla yhteydessä VVS:n toimistoon p. 040 763 8995 tai toimisto@vantaanvoimisteluseura.fi.

TERVETULOA MUKAAN ILOISEEN HARRASTUKSEEN!!

Vantaan Voimisteluseura

- Liikutamme laadukkaasti ja hyvällä mielellä -