

Hei!

Olet ilmoittanut lapsesi Vantaan Voimisteluseuran PerheAkrobatia 3v-> -ryhmään Hämeenkyllän liikuntahallille. Ryhmän ohjaajana toimii Mariam Raivio

Hämeenkyllän liikuntahalli sijaitsee osoitteessa, Varistontie 3. Liikuntahalliin sisälle kuljetaan parkkipaikan puoleisesta ovesta. 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 24.8. Ryhmä harjoittelee 45min kerrallaan klo 17.15-18. Syyslomaviikolla 17.10.-23.10. ei ole harjoituksia. Perheliikuntaryhmille tehdään yhteisesitys, joka esitetään VVS joulunäytöksessä Energia Areenalla su 11.12.

PerheAkrobatia on perheliikuntatunti, jossa minkä vain ikäinen lapsi (n. 3-vuotiaasta ylöspäin) ja aikuinen pääsevät tutustumaan akrobatian saloihin. Tällä tunnilla kaikki, sekä lapset että aikuiset, harjoittelevat akrobatiataitoja yhdessä. Pääpaino on omalla keholla tehtävissä tempuissa, mukana myös pariakrobatiaa. Hyödynnämme monipuolisesti myös salin välineitä. Aikuinen pääsee tunnilla sekä avustamaan lapsen harjoitteita että harjoittelemaan itse.

### **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 vähäisiäkin 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](mailto:toimisto@vantaanvoimisteluseura.fi).**

### **TERVETULOA MUKAAN ILOISEEN HARRASTUKSEEN!!**

**Vantaan Voimisteluseura**  
**- Liikutamme laadukkaasti ja hyvällä mielellä -**

