

Hei!

Olet ilmoittanut lapsesi Vantaan Voimisteluseuran 7-10 -vuotiaiden TelineTemppis -ryhmään VVS Temppikselle. Ryhmän ohjaajina toimii Mariam Raivio ja Tinja Piispanen.

VVS Temppis sijaitsee osoitteessa Vetokuja 1B, 01610 Vantaa. Sisäänkäynti Temppikselle tapahtuu Vantaanlaaksontien puoleiselta seinustalta, Teslan vierestä oikealta. Paikoitustilaa autoille sekä pyörille löytyy Temppiksen pihasta. Autot saa pysäköidä VAIN merkityille parkkipaikoille. Vaikka kaikki Temppiksen sisäänkäynnin lähellä olevat parkkipaikat ovat täynnä, autolla ei saa jäädä odottamaan parkkipaikan keskelle, vaan autot pysäköidään joko Vetokankaan ulkoilualueen parkkipaikalle tai Vetokuja1 parkkialueen alkuun.

Syyskausi kestää 22.8.-11.12. Tämän ryhmän ensimmäinen harjoituskerta on 23.8. Ryhmä harjoittelee 55min kerrallaan klo 19.10-20.05. Avoimet ovet vanhemmille järjestetään viikolla 41 (10.-16.10.). Syyslomaviikolla 17.10.-23.10. sekä itsenäisyyspäivänä 6.12. ei ole harjoituksia. Ryhmä osallistuu VVS joulunäytökseen Energia Areenalla su 11.12.

Telinevoimistelussa opetellaan telinevoimistelun perustaitoja eri telineillä. Käytössä ovat mm. permanto, puomi, rekki, renkaat, nojapuut, trampppi ja ponkka. Taidoista keskiössä ovat erilaiset permantotaidot, roikkuminen, riippuminen ja hyppääminen. Harjoitukset kehittävät tasapainoa, koordinaatiota, lihasvoimaa ja kehonhallintaa. Tunneilla opitaan uusia taitoja, liikutaan monipuolisesti, koetaan tekemisen ja onnistumisen iloa! Telinevoimistelu sopii sekä tytöille, että pojille.

### **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. Vanhemmat eivät saa tulla sisälle tuntien ajaksi.

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 lasten kanssa ryhmän 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 -