

Hei!

Olet ilmoittanut lapsesi Vantaan Voimisteluseuran 7-10 -vuotiaiden Akrobatia & Airtrack -ryhmään Rajatorpan koululle. Ryhmän ohjaajana toimii Ulrika Grönstrand ja hänellä on apunaan apuohjaaja.

Rajatorpan koulu sijaitsee osoitteessa Vapaalanpolku 13. Koulun sisälle kuljetaan koulun takana olevasta ulko-ovesta. Ei siis pääovesta. Sisäänkäynti löytyy hiekkakentän puolelta. Ulko-ovi tulee olla koko ajan lukittuna. Paikoitustilaa on rajoitetusti ja suosittellemekin kaikille julkista liikennettä, kävelyä tai pyöräilyä, mikäli vain mahdollista.

Syyskausi kestää 22.8.-11.12. Tämän ryhmän ensimmäinen harjoituskerta on 27.8. Ryhmä harjoittelee 55min kerrallaan klo 11.30-12.25. Avoimet ovet vanhemmille järjestetään viikolla 41 (10.-16.10.). Syyslomaviikolla 17.10.-23.10. ei ole harjoituksia. Ryhmä osallistuu VVS joulunäytökseen Energia Areenalle su 11.12.

Akrobatiatunti pitää sisällään permantotaitoja, kuperkeikkoja, kärrynpyöriä, käsillä seisontaa, siltakaatoja ja pitkällä tähtäimellä myös voltteja. Akrobatiatunnilla opetellaan monipuolisesti akrobatiavoimistelun perustaitoja yhdistettynä venytyksiin ja lihasharjoitteluun. Ryhmissä harjoitellaan myös pari- ja trioakrobatiaa, joten tunneilla opit myös toimimaan ryhmässä ja tutustut uusiin kivoihin kavereihin. Hauskoilla tunneilla lihaskunto ja kehonhallinta karttuvat treenaamisen lomassa. Nämä tunnit sopivat erittäin hyvin sekä tytöille että pojille. Temppeksellä sekä Rajatorpan koululla näillä tunneilla on käytössä myös airtrack -ilmavolttirata.

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 odottaa sisällä tuntien aikana.

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.

TERVETULOA MUKAAN ILOISEEN HARRASTUKSEEN!!

Vantaan Voimisteluseura

- Liikutamme laadukkaasti ja hyvällä mielellä -