

Hei!

Olet ilmoittanut lapsesi Vantaan Voimisteluseuran 5-7 -vuotiaiden ParkourTemppis -ryhmään VVS Temppikselle. Ryhmän ohjaajana toimii Heidi Mannikainen ja hänellä on apunaan apuohjaaja.

VVS Temppis sijaitsee osoitteessa Vetokuja 1B, 01610 Vantaa. Sisäänkäynti Temppikselle tapahtuu Vantaanlaaksontien puoleiselta seinustalta, Teslan vierestä oikealta. Paikoitustilaa autoille sekä pyöriille 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 28.8. Ryhmä harjoittelee 50min kerrallaan klo 11.40-12.30. Avoimet ovet vanhemmille järjestetään viikolla 41 (10.-16.10.). Syyslomaviikolla 17.10.-23.10. ei ole harjoituksia.

Parkourtunneilla harjoitellaan ylityksiä, alituksia ja muita parkouriin liittyviä taitoja. Oikeanlaiset alastulo ja ponnistus tulevat näillä tunneilla tutuiksi. Tunneilla haastetaan myös kehonhallintaa oman vartalon painolla tehtävillä lihaskuntoharjoituksilla ja muistetaan lopuksi venytellä. Parkourryhmät harjoittelevat mahdollisuuksien mukaan myös ulkona.

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. Alle kouluikäisten vanhemmat saavat tarvittaessa tulla auttamaan lastaan ulkovaatteiden riisumisessa ja käsien pesussa. 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 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 -