

Hei!

Olet ilmoittanut lapsesi Vantaan Voimisteluseuran 10-15 -vuotiaiden Parkour -ryhmään Askiston koululle. Ryhmän ohjaajana toimii Aada Huopaniemi ja hänellä on apunaan apuohjaaja.

Askiston koulu sijaitsee osoitteessa Uudentuvantie 5-7. Koulun sisälle kuljetaan sisäpihan puoleisesta ulko-ovesta (ei tien puoleisesta) ja sali on sisään tultaessa oikealla puolella. 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 28.8. Ryhmä harjoittelee 55min kerrallaan klo 19.00-19.55. 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. 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.

TERVETULOA MUKAAN ILOISEEN HARRASTUKSEEN!

Vantaan Voimisteluseura
- Liikutamme laadukkaasti ja hyvällä mielellä -