

Hei!

Olet ilmoittanut lapsesi Vantaan Voimisteluseuran 7-9 -vuotiaiden Parkour-ryhmään Aurinkokiven koululle. Ryhmän ohjaajana toimii Leevi Linden ja hänellä on apunaan apuohjaaja.

Aurinkokiven koulu sijaitsee osoitteessa Aurinkokivenkuja 1. Kouluun sisälle kuljetaan Ruusukvartsinkadun puoleisesta ovesta. Koulu on kengätön koulu, joten kengät jätetään aulan naulakoiden luokse. Paikoitustilaa on rajoitettusti ja suosittelemmekin kaikille julkista liikennettä, kävelyä tai pyöräilyä, mikäli vain mahdollista.

Syyskausi kestää 22.8.-11.12. Tämän ryhmän ensimmäinen harjoituskerta on 25.8. Ryhmä harjoittelee 55min kerrallaan klo 18.55-19.50. 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 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 -