

Ryhmän nimi:	Arion	
Aika ja paikka:	ti klo 16.15-17.30 ja su klo 10-11.15	
Ryhmän ohjaajat:	Ilona Tiittala ja Ronja Nihti	
VIKKO	TUNNIN TEEMA	TUNNIN TAVOITE
34	Tutustuminen ja ryhmäytyminen	Uuteen ryhmään tutustumista sekä tanssillisen voimistelun perusteiden harjoittelua
35	Tanssillisen voimistelun perusteet	Tanssillisen voimistelun perusliikkeiden harjoittelua (aaltoliikkeet eteen, taakse ja sivulle, koonto, vauhtiheitto ym.). Lisänä balettia sekä lihaskuntoharjoittelua.
36	Tanssillisen voimistelun perusteet, uuteen ohjelmaan tutustuminen	Jatketaan tanssillisen voimistelun perusliikkeiden harjoittelua, yhdistetään liikkeitä liikesarjoiksi sekä aloitetaan uuteen ohjelmaan tutustuminen
37	Ohjelman liikesarjat	Uuden ohjelman liikesarjojen harjoittelua
38	Ohjelman liikesarjojen yhdistäminen	Aloitetaan liikesarjojen yhdistäminen, hahmotellaan ohjelman paikkoja
39	Tasapaino+ohjelma	Ohjelman harjoittelun lisäksi tasapainoharjoittelua
40	Hypyt+ohjelma	Ohjelman harjoittelun lisäksi hyppyjä sekä hyppysarjoja
41	AVOIMET OVET VANHEMMILLE	YHDESSÄ LIIKKUMISTA
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA
43	Venyvyys/liikkuvuus+ohjelma	Ohjelman harjoittelun lisäksi venyvyys-/liikkuvuusharjoittelua
44	Baletti+ohjelma	Ohjelman harjoittelun lisäksi balettisarjoja
45	Lihaskunto+ohjelma	Ohjelman harjoittelun lisäksi lihaskuntoharjoittelua
46	Akrobatia+ohjelma	Ohjelman harjoittelun lisäksi akrobatiaharjoitteita
47	Improvisaatio ja omat liikesarjat+ohjelma	Voimistelijoiden omat liikesarjat ohjelman harjoittelun lisäksi
48	Valmiin ohjelman viimeistely	Valmiin ohjelman liikkeiden hiominen ja tarkentaminen

49	<i>Huom! ti 6.12. itsenäisyyspäivä, jolloin ei tuntia.</i>	
SU 11.12.	VVS JOULUNÄYTÖKSET ENERGIA AREENALLA	

RYHMÄN TAVOITTEET SYYSKAUDELLE: Arionin syyskauden tavoitteena on uuden joukkueen toiminnan aloittaminen sekä tämän kauden kilpailuohjelman työstäminen. Lisäksi tanssillisen voimistelun perustekniikat ovat osana jokaista harjoituskertaa. Joukkueen tavoitteena on osallistua alkuvuodesta 2023 tanssillisen voimistelun kilpailuun/kilpailuihin.