



Pakilan Voimistelijat PNV ry

www.pnv.fi

FB: @pakilanvoimistelijat

IG: @pnvfinland

@pnvlapset

Hyvät voimistelijat ja vanhemmat!

Kevään ohjaajina ovat Emmi ja Veera. Kummallakin on voimistelu taustaa jo lapsesta saakka ja on toiminut apuvalmentajina ja ohjaajina jo useamman kauden. Vauhdikkailla tunneilla harjoitellaan liikunnan perustaitoja iloisessa ilmapiirissä mm. leikkien avulla. Tunneilla tutustutaan eri voimistelulajien; joukkuevoimistelun, akrobatian, telinevoimistelun ja rytmisen voimistelun perusliikkeisiin lapsen omien taitojen ja toiveiden mukaisesti. Nopeus, notkeus, koordinaatio ja kehonhallinta kehittyvät hauskojen ja innostavien harjoitteiden kautta.

Jumppaan kannattaa pukea liikkumiseen sopivat vaatteet. Ei liian suuria tai kiristäviä vaatteita, mieluiten paljaat jalat. Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni, korut jättää pois ja purukumi roskeen. On hyvä tulla ajoissa tunnille ja huolehtia vessassa käymisestä ennen tunnin alkua. Voitte jäädä salin reunalle seuraamaan harjoituksia kahtena ensimmäisenä kertana, mikäli se on tarpeellista, mutta sen jälkeen toivomme teidän odottavan jossain muualla turvallisuussyistä.

Ilmoittautumiseen ja maksamiseen liittyvissä kysymyksissä kannattaa olla suoraan yhteydessä seuran toimistolle (puh: 040-5021443, sp: pnv@pnv.fi). Ilmoitathan ohjaajalle, jos lapsesi joutuu olemaan pitkän ajan poissa tunnilta tai jos lopetatte tunnilla käymisen. Pidämme vanhempien infohetken tuntien yhteydessä 22.4, jolloin seuran edustaja tulee kertomaan toiminnastamme teille tunnin alussa/lopussa. Kauden lopussa on kevätinäytös ti 7.5.2024. Ryhmämme esiintyy ja olette lämpimästi tervetulleita sitä katsomaan. Näytöksestä lisätietoa nettisivuillamme www.pnv.fi.

Mukavaa kevätkautta kaikille!

Toivottavat, Emmi Piironen ja
044 050 4052 pemmi2005@gmail.com

Veera Ahola
040 444 3316 veera.ahola@icloud.com

PNV:n tapahtumat kevät 2024:

8.1. KAUSI ALKAA

11.2. su PNV Merkkisuoritus- ja Perhepeuhu päivä, Metsolan ala-aste klo 12-15

Vko 8 TALVILOMA (ei tunteja)

1.4. pääsiäispäivä (ei tunteja)

13.4. la PNV PINKKI STARA, Pasila

7.5. ti kevätinäytös, Namika -areena

Syyskauden ohjelma:

8.1	TUTUSTUMINEN	19.2	TALVILOMA (ei tuntia)	1.4	Pääsiäinen (ei tuntia)
15.1	PERUSLIKKUMINEN; HYPPELYT	26.2	Liikkuvuus	8.4	Kevätnäytösesityksen harjoittelu
22.1	JALKATEKNIikka + SÄÄNNÖT	4.3	AKROBATIA	15.4	Kevätnäytösesityksen harjoittelu
29.1	KETTERYYS	11.3	Voima ja vartalonhallinta	22.4	TARRATUNTI: toiveliikkeet
5.2	TARRATUNTI: Päkiöillä pysyminen 8, laukat	18.3	TARRATUNTI: Kuppiasennot, tukkipyörintä, vaaka	29.4	Viimeinen tunti: leikkejä
12.2	TASAPAINO; PERUSTASAPAINOT	25.3	Kevätnäytösesityksen harjoittelu	7.5	KEVÄTNÄYTÖS, Namika -areena