



Pakilan Voimistelijat PNV ry
www.pnv.fi

FB: @pakilanvoimistelijat

IG: @pnvfinland
@pnvlapset

Hyvät voimistelijat ja vanhemmat

Kevään tunteja ohjaavat Emmi ja Veera. Kummallakin on voimistelu taustaa jo lapsesta saakka ja on toiminut apuvalmentajina jo useamman kauden. Yli 7-vuotiaiden rytmisen voimistelun tunnit on suunnattu rytmistä voimistelua aloittaville harrastajille ja tunnilla harjoitellaan välinetekniikan lisäksi myös esimerkiksi rytmisen voimistelun tarraliikkeitä.

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 ros kiin. 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/lopus. Kauden lopussa on kevät näytös ti 7.5.2024. Ryhmämme esiintyy ja olette lämpimästi tervetulleita sitä katsomaan. Juhlusta lisätietoa nettisivuillamme www.pnv.fi.

Mukavaa kevätkautta kaikille!

Toivottavat, Emmi Piironen ja Veera Ahola
044 050 4052 pemmi2005@gmail.com 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 kevät näytös, Namika -areena

Kevätkauden ohjelma:

8.1	TUTUSTUMINEN	19.2	TALVILOMA (ei tunteja)	1.4	PÄÄSIÄINEN (ei tunteja)
15.1	Väline: pallo	26.2	VÄLINE: vanne Kaverikerta!	8.4	KEVÄTNÄYTÖS ESITYKSEN HARJOITTELU
22.1	JALKATEKNIikka + SÄÄNNÖT	4.3	AKROBATIA	15.4	KEVÄTNÄYTÖS ESITYKSEN HARJOITTELU
29.1	KETTERYYS	11.3	VOIMA	22.4	TARRATUNTI: narulla auki-ristiin hypyt
5.2	TARRATUNTI: Ympärihyppy, pallolla 8 muoto, plie- jalkatekniikka sarja	18.3	TARRATUNTI: siltakävely, vanteen vieritys, vanteen pyöräytys ranteessa, y-vaaka	7.5	KEVÄTNÄYTÖS, Namika -areena
12.2	TASAPAINO; PERUSTASAPAINOT	25.3	KEVÄTNÄYTÖS ESITYKSEN HARJOITTELU + VÄLINE: naru		