



Pakilan Voimistelijat PNV ry
www.pnv.fi

FB: @pakilanoimistelijat

IG: @pnvfinland

Hyvät Dancemix-tuntien vanhemmat, sekä osallistujat

Dancemix-tunneilla opetellaan monipuolisesti erilaisia tapoja liikkua, sekä haetaan vaikutteita liikkumiseen tanssin eri tyyleistä. Tunneilla harjoitetaan myös liikkuvuutta, akrobatiaa, sekä kestävyttä erilaisin tavoin. Tunneilla vahvistetaan myös ryhmässä työskentelyn taitoja.

Kevät Koistinen aloittaa torstain dancemix-tuntien ohjaamisen tulevana keväänä. Keväällä on vahva tausta joukkuevoimistelun parista, ja hän voimistelee edelleen seuran Alpha-kilpailujoukkueessa. Keväällä on kokemusta lasten ja nuorten liikunnan ohjaamisesta nyt reilun vuoden verran.

Tunneille kannattaa pukea liikkumiseen sopivat vaatteet: ei siis liian suuria tai kiristäviä vaatteita, mieluiten paljaat jalat. Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni, korut jättää pois ja purukumi roskeisiin. Muistathan pitää myös passia mukana tunneilla, syksyn tanssijat käyttävät samaa syksyn passia myös keväällä! Tunnille on myös hyvä tulla ajoissa. 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 lopetat tunnilta käymisen.

Heti toisella kerralla **18.1. pidämme kaverikerran**, jolloin kaikki saavat tuoda tunnille oman kaverin tai esimerkiksi siskon. **Kaverikerta pidetään myös talviloman jälkeen.** Pidämme kauden aikana, **vanhempien osallistumisen kerran kauden viimeisellä tunnilla 2.5.** Talvilomalla **viikolla 8 ei pidetä harjoituksia, eikä niin ikään kiirastorstaina 28.3. harjoitella.** Kauden lopussa **tiistaina 7.5.2024 pidetään seuran Kevätnäytös Namika-Areenalla**, jossa esitämme harjoittelemamme esiintymisohjelman. Tarkemmat ohjeet esitykseen laitan tulemaan tietysti lähempänä esitystä.

Mukavaa kevätkautta kaikille!

Toivottaa Kevät Koistinen
(045 342 53 98 koistinenkevat@gmail.com)

PNV:n tapahtumat kevät 2024:

11.1 KAUSI ALKAA

18.1. KAVERIKERTA

11.2. su PERHEPEUHU JA MERKKISUORITUSTAPAHTUMA klo 12-15 Metsolan koululla. Lue lisää ja ilmoittaudu:
<https://pnv.myclub.fi/flow/events/6634073>

Vko 8 TALVILOMA; Talviloman voimistelullinen leiri 7-10v. Lue lisää:

<https://pnv.fi/lapset-ja-nuoret/kurssit-ja-leirit/>

29.2. KAVERIKERTA

13.4. la PINKKI STARA, PASILAN URHEILUHALLI (Tervetuloa ihastelemaan lasten voimisteluesityksiä iloiseen staratapahtumaan!)

2.5. VANHEMPIEN KERTA, Vanhempien info seuran toiminnasta seuraavana syksynä, harrastepolon jatkuminen

7.5. ti PNV Kevätnäytös, Namika-areena

7.5. LASTEN LIIKUNNAN KAUSI PÄÄTTY

Kevätkauden ohjelma, dancemix

11.1. Tutustumista	8.2. Vartalon käyttö, baletti	7.3. Akrobatia; temput	4.4. Kertaus kaudelta; liikkuvuus, akrobatia
18.1. Kaverin kanssa voimailu, nykytanssin vaikutteita Kaverikerta!	15.2. TARRATUNTI: aalto, kauris käden varassa	14.3. Selkäakrot; selän liikkuvuus	11.4. Kertaus kaudelta; tasapaino, baletti, piruetit
25.1. eri liikekieliä Säännöt!	22.2. HIIHTOLOMA: ei tuntia	21.3. TARRATUNTI: Kärrynpyörä, käsilläseisonta, kaatosilta	18.4. ja 25.4. Kertaus kaudelta, eri tanssityylit
1.2. vartalonhallintaa	29.2. liikkuvuutta, hiphop Kaverikerta!	28.3. kiirastorstai, ei tuntia!	2.5. TARRATUNTI: Spagaatit, sivutasapaino, passepiruetti kaudelta jääneet liikkeet ja toiveet Vanhemmat mukana!

28.3. kiirastorstai, ei tuntia

7.5. tiistaina kevätnäytös