



Pakilan Voimistelijat PNV ry
www.pnv.fi

FB: @pakilanvoimistelijat

IG: @pnvfinland
@pnvlapset

Hyvät voimistelijat ja vanhemmat

Tervetuloa Pakilan voimistelijoiden Akro-tunneille! Keväällä ohjaajana toimii Veera ja apuohjaajana toimii Beatrice. Tässä infokirje Akro-tunneille ja kevään kaudelle.

Tunnilla harjoitellaan erilaisia akrobatialiikkeitä ja temppuja. Tutuksi tulevat esimerkiksi käsilläseisonta, siltakaato ja käärrynpyörä. Lisäksi harjoitellaan liikkumisen perustaitoja ja ominaisuuksia, kuten ketteryyttä ja liikkuvuutta. Iloisen temppuharjoittelun siivellä parantuu varmasti myös kehonhallinta ja voima! Käytämme tunneilla myös Voimistelukoulun passia, johon keräämme tarroja tunneilla käymisestä ja opituista liikkeistä.

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 roskiin. 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 23.4, jolloin seuran edustaja tulee kertomaan toiminnastamme teille tunnin alussa/lopussa. Kauden lopussa on kevätjuhla ti 7.5.2024. Ryhmämme esiintyy ja olette lämpimästi tervetulleita sitä katsomaan. Juhlasta lisätietoa nettisivuillamme www.pnv.fi.

Mukavaa kevätkautta kaikille!

Toivottavat, Veera Ahola ja Beatrice Enberg
(+358 40 4443316 / veera.ahola@icloud.com)

Kevätkauden ohjelma:

9.1	TUTUSTUMINEN JA KETTERYYS	27.2	KAVERIKERTA! PARIAKROBATIA	16.4	AKROBATIAA
16.1	PERUSLIKKUMINEN; LIKKUVUUS	5.3	AKROBATIA	23.4	TARRATUNTI

23.1	PERUSLIIKKUMINEN; VARTALONHALLINTA JA SÄÄNNÖT	12.3	AKROBATIA	30.4	KAUDEN PÄÄTÖS: TOIVEKERTA
30.1	PERUSLIIKKUMINEN; ROIKKUMINEN	19.3	TARRATUNTI	7.5	KEVÄTNÄYTÖS, NAMIKA- AREENALLA
6.2	TARRATUNTI	26.3	VOIMA, NOJAT		
13.2	AKROBATIA	2.4	KEVÄTNÖYTÖSESITYKSEN HARJOITTELU		
20.2	TALVILOMA, EI TUNTIA	9.4	KETTERYYS		