



Hei ja tervetuloa Cheerleading ja akrobatiatunneille!

Cheerleading on vauhdikas ja näyttävä laji, jonka harrastus Suomessa on jatkuvassa kasvussa. Cheerleading koostuu stunteista eli nostoista, pyramideista, heitoista ja akrobatiaa. Ryhmissä tehdään akrobatiaa ja stunteja, painottaen ryhmän toiveita. Ryhmät keskittyvät lajille ominaisten harjoitusten lisäksi perusliikuntataitoihin ja kehonhallintaan ja tottakai myös hauskanpitoon!

## AIKATAULU

Ryhmätoiminta alkaa viikolla 37 ja ensimmäinen kerta on perjantaina 17.9. Paikkana on Koulunmäen TELINESALI (Koulunmäenkatu 6). Syyslomalla viikolla 42 (22.10.) ei ole harjoituksia. Syksyn viimeinen kerta on 10.12.

- **Yli 8-vuotiaat: perjantaisin klo 16.30-18.00**
- **5-7-vuotiaat: perjantaisin klo 18.00-19.00**

## SAAPUMINEN JA TILAT

Ryhmät kokoontuvat Koulunmäen TELINESALISSA (Koulunmäenkatu 6). Sisäänkäynti tapahtuu pääovien viereisestä (Y8) ovesta.

Ensimmäisen ryhmän ryhmäläisiä otetaan vastaan klo 16:20 alkaen ja 5-7-vuotiaiden ryhmäläisille ohjaaja on avaamassa ovia klo 17:50, pyrihän olemaan paikalla täsmällisesti :) Nuorempien ryhmän ryhmäläiset voivat odotella pukutiloissa ennen oman vuoron alkua. Jos lapsi pystyy toimimaan pukutiloissa itsenäisesti, suosittelemme ettei vanhempi tule koulun sisätiloihin. Aikuisen tullessa avustamaan lasta, on voimassa maskisuositus koulun tiloissa. Suosittelemme myös vaihtamaan liikuntavaatteet päälle jo kotona, jotta ruuhkilta vältytään.

## HINTA/ SYYSKAUSI

yli 8-vuotiaiden syksyn hinta: 95€

5-7-vuotiaiden syksyn hinta: 80€

Sisaralennus -10€. Laskut lähetetään lokakuussa sähköpostitse osallistujille. Ensimmäisen kerran jälkeen voi osallistumisen perua maksutta ilmoittamalla siitä toimistolle: [henna.salonvaara.au@gmail.com](mailto:henna.salonvaara.au@gmail.com)

## OHJAAJAT JA YHTEYSTIEDOT

Ryhmien vastuuohjaajana toimii:

**Miisa Honkonen:** 045 2375092

Ryhmille luodaan omat Whatsapp-ryhmät.

## VARUSTEET

Mukaan tunneille tarvitset ponnarin, jos sinulla on pitkät hiukset. Korut otetaan tunnin ajaksi pois ja vaatteet ovat sellaiset, joissa ei huppuja tai isoja taskuja. Sisäpelikengät ovat hyvät tunneilla, mutta eivät pakolliset.