



Kausi

2025-2026

Satujumppa

- **SATUJUMPPA 2021-2022 synt.**
tiistai 17.00-17.45, Koulun liikuntasali
- **SATUJUMPPA 2019-2020 synt.**
tiistai 17.45-18.30, Koulun liikuntasali

Satujumpissa harjoitellaan kehon tuntemusta, perusliikuntamuotoja, ilmaisua ja voimistelun alkeita, liikuntaleikkejä ja pieniä tansseja.

Ohjaajat: Sara Haapakoski ja Ia Lord

Apuohjaajat: Ila Heinänen ja Lyyli Kantelinen

Voimistelukoulu

VOIMISTELUKOULU 2013-2018 synt.

keskiviikko 18.00-19.00, Koulun liikuntasali

Voimistelukoulussa opetellaan voimistelun perusteita, ilmaisullisuutta ja luovuutta.

Voimistelukoululaiset tullaan jakamaan 2-3 ryhmään riippuen osallistujamäärästä.

Ohjaajat: Miili Ruotsalainen, Silja Eerola ja Sinni Kärkkäinen

Perheliikunta

HULIVILIT -PERHELIKUNTA

keskiviikko 17.00-18.00, Koulun liikuntasali

Leikkiä, temppuilla ja liikunnan riemua yhdessä aikuisen kanssa.

Ikäsuositus 1-4 v, isommat sisarukset tervetulleita.

Ohjaaja: Silja Ruotsalainen

@SaarijarvenNaisvoimistelijat

Tanssillinen voimistelu

TANSSILLINEN VOIMISTELU 2007-2012 synt.

maanantai 18.00-19.30, Koulun liikuntasali

Tunneilla harjoitellaan koreografioita ja keskitytään tanssillisen voimistelun perustaitojen kehittämiseen

Ohjaaja: Ada Kalliokoski

Joukkuevoimistelu

JOUKKUEVOIMISTELU ARAIA 2014-2017 synt.

torstaina klo 17.00 - 18.30, Koulun liikuntasali

Ryhmässä opetellaan joukkuevoimistelun alkeita: tekniikkaa, välinetekniikkaa ja koreografioita. Ryhmä esiintyy erilaisissa tapahtumissa sekä Starassa, joten vaatii sitoutumista harjoitteluun ja esiintymisiin. Harjoitusmaksun lisäksi kuluja tulee mm. välineistä, puvusta ja Starasta.

Valmentaja: Essi Pesonen

JOUKKUEVOIMISTELU ODESSA 2012-2014 synt.

tiistai 18.30-20.0, Koulun liikuntasali

torstai 16.00-17.00, Koulun liikuntasali

Jatkava ryhmä, viime vuonna joukkueessa mukana olleille.

Valmentaja: Ia Lord

www.saarijarvennaisvoimistelijat.com

Aikuiset



KUNTOTANSSI Huom. ryhmä alkaa 4.9.

torstai 18.00-19.00, Aarresaaren liikuntasali

Tunnilla yhdistellään mm. vatsatanssia, low aerobiciä, lavatanssillisia liikkeitä, venyttelyä jne. Kuntotunnit ovat helppoja, matalan kynnyksen tanssillisia kuntotunteja, joilla pääsee liikkumaan ilman suoriutumisen paineita.

Ohjaaja: Ulla Kiminkinen

TEHOTREENI Huom. ryhmä alkaa 10.9.

keskiviikko 19.00-20.00, Koulun liikuntasali

Sykeä, voimaa ja hikeä! Tunnin supertehokas treeni, jossa oman kehon lisäksi hyödynnetään myös erilaisia välineitä. Tule mukaan! Sopii myös miehille!

Ohjaaja: Titta Jäppinen

LEMPEÄ LIIKE

torstai 17.00-18.30, Seurakuntatalon sali

Tunti sopii sinulle, joka kaipaat arkeesi lempeyttä, läsnäoloa ja kehotietoisuutta. Harjoitukset yhdistävät kehotietoisuuden joogan, hengityksen, meditaation ja rauhoittavan loppurentoutuksen. Tutustumme mm. hengitykseen, palautumiseen ja itsemyötätuntoon. Liikkeet tehdään aina omaa kehoa kuunnellen. Jokaisella kerralla myös lyhyt teoriaosuus.

Ota mukaan jumppamatto ja viltti.

Ohjaaja: Ninnu Kinnunen

GYMNAESTRADA-RYHMÄ Huom. Ryhmä alkaa 6.10.

maanantai 18.30-19.30, Koulun liikuntasali

Tässä ryhmässä pääset mukaan ensi kesän suurtapahtuman kenttänäytöksen tanssillisen voimistelun vaativampaan ohjelmaan. Ohjelmaan osallistuminen edellyttää hyvää perusvoimistelutaitoa. Sopii kaikenikäisille aikuisille (yli 16-v.).

Ohjaajat: Laura Rossi ja Heidi Haapakoski

@saarijarvennv