



Saarijärven Naisvoimistelijat

voimistelukoulu

VOIMISTELUKOULU 2012-2014 synt. *

Tiistai 18.00-19.00, vko 35-43, Monnari
(viikosta 44 eteenpäin klo 18.30-19.30)

Ryhmässä opetellaan voimistelun perusteita, ilmaisullisuutta ja luovuutta.

Ohjaajat: Ada Kalliokoski, apuohjaaja Miili Ruotsalainen

VOIMISTELUKOULU 2009-2011 synt. *

Keskiviikko 18.30.00-19.30, Monnari

Ryhmässä opetellaan voimistelun perusteita, ilmaisullisuutta ja luovuutta.

Ohjaajat: Peppi Perkiö ja Viivi Hyytiäinen

joukkuevoimistelu

JOUKKUEVOIMISTELU valmennusryhmä 2007-2010 synt.

Keskiviikko 15.30-17.30, Monnari

Perjantai 15.00-17.00, Monnari

Valmennusryhmässä harjoitellaan tavoitteellisesti ja monipuolisesti voimistelun kaikkia osa-alueita, koreografioita sekä lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tekniikkaa. Valmennusryhmällä kahdet treenit/vko. Kisajoukkueella treenit myös ma 15.45-18.00.

Valmentajat: Emilia Kotamäki, Senni Kanervo ja Nea Laine

JOUKKUEVOIMISTELU juniorit 2011-2013 synt.

Maanantai 18.00-19.00, Herajärven koulu

Keskiviikko 17.30-18.30, Monnari

Ryhmässä opetellaan joukkuevoimistelun alkeita, tekniikkaa ja koreografioita.

Valmentajat: Senni Haapakoski ja la Lord

KAUSI 2021-2022

satujummat

SATUJUMPPA 2017-2018 synt.

Keskiviikko 17.00-17.45, Herajärven koulu

Ikäryhmälle sopiva tunti, jonka aikana harjoitetaan kehon tuntemusta, perusliikuntamuotoja, ilmaisua ja voimistelun alkeita, liikuntaleikkejä ja pieniä tansseja. Sopii tytöille ja pojille

Ohjaajat: Viivi Hyytiäinen ja Alisa Ahola.

SATUJUMPPA 2015-2016 synt.

Keskiviikko 17.45-18.30, Herajärven koulu

Ikäryhmälle sopiva tunti, jonka aikana harjoitetaan kehon tuntemusta, perusliikuntamuotoja, ilmaisua ja voimistelun alkeita, liikuntaleikkejä ja pieniä tansseja. Sopii tytöille ja pojille

Ohjaajat: Viivi Hyytiäinen ja Alisa Ahola

cheerleading

Cheerleading 2009-2012 synt.

Maanantai 16.30-18.00 Herajärven koulu

Cheerleading on mukaansa tempaava ja vauhdikas joukkuelaji, joka koostuu stunteista eli nostosta, pyramideista, heitoista ja akrobatiasta. Tunneilla harjoitellaan cheerleadingin perustaitoja, aikaisempaa kokemusta ei vaadita.

Valmentajat: Oona Monthan ja Elviira Puistovirta

www.saarijarvennaisvoimistelijat.com

Ilmoittautumiset 24.8. alkaen

 @SaarijarvenNaisvoimistelijat

 @saarijarvennv

GYMNAESTRADA, liikkeen ja voimistelun supertapahtuma 9.-12.6.2022 Tampereella

* Näiden ryhmien mukana on mahdollisuus lähteä Gymnaestrada tapahtumaan.

tanssillinen voimistelu

Sointu, TANSSILLINEN VOIMISTELU 2007-2008 synt. *

Keskiviikko 18.30-19.30, Monnari

Tunneilla harjoitellaan koreografioita ja keskitytään voimistelun perustaitojen kehittämiseen.

Ohjaaja: Helmi Kanervo

Hohde, TANSSILLINEN VOIMISTELU 2005-2006 synt. *

Tiistai 17.00-18.30 Monnari

Tunneilla harjoitellaan koreografioita, kehitetään voimistelutaitoja ja -tekniikkaa. Tunneilla kehittyvät sekä kunto että taidot, luovuutta ja itseilmaisua unohtamatta!

Ohjaaja: Ninnu Kinnunen

aikuiset

TEHOTREENI

Tiistai 18.30-19.45, Herajärven koulu

Sykettä, voimaa ja hikeä! Tehokas voiman ja liikkuvuuden treenitunti.

Ohjaaja: Minna Hotakainen

KUNTOTANSSI (Huom. aloitus 9.9.2021)

Torstai 18.00-19.00 Aarresaaren liikuntasali

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

Ohjaaja: Ulla Kiminkinen

SAMPOLAN JUMPPA (Huom. aloitus 8.9.2021)

Keskiviikko 19.00-20.00, Sampola

Helppoa peruskuntoilua, joka sopii kaiken ikäisille, sekä naisille ja miehille.

Ohjaaja: Ulla Kiminkinen

GYMNAESTRADA-RYHMÄ AIKUISILLE *

Keskiviikko 19.00-20.00 Herajärven koulu

Tässä ryhmässä pääset mukaan ensi kesän suurttapahtuman kenttänäytöksen tanssillisen voimistelun ohjelmaan. Ohjelmaan osallistuminen edellyttää joko tanssillisen voimistelun perusasioiden osaamista tai muuten hyvää/kohtuullista perusvoimistelutaitoa. Sopii kaikenikäisille aikuisille (yli 15-v.).