

Satujumppa

- **SATUJUMPPA 2018-2019 synt.**
Keskiviikko 17.30-18.00, Herajärven koulu
- **SATUJUMPPA 2016-2017 synt.**
Keskiviikko 18.00-18.30, 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, Peppi Perkiö ja apuohjaaja Miili Ruotsalainen

Aikuiset

KUNTOTANSSI

Torstai 18.00-18.30 Aarresaaren liikuntasali

Tunnilla yhdistellään mm. vatsatanssia, low aerobicia, lavatanssillisia liikkeitä jne. Kuntotunnit ovat helppoja, matalan kynnyksen tanssillisia kuntotunteja.

ASAHI

Torstai 18.30-19.00 Aarresaaren liikuntasali

Asahi on kaikille terveellinen liikuntamuoto, jossa tehdään hitaita, venyttäviä liikkeitä tavoitteena mielen ja kehon rentoutuminen samalla kun lihasvoima ja tasapaino paranevat.

Ohjaaja: Ulla Kiminkinen

Voimistelukoulu

VOIMISTELUKOULU 2013-2015 synt.

Tiistai 17:00-18:00, Herajärven koulu

Ryhmässä opetellaan voimistelun perusteita, ilmaisullisuutta ja luovuutta.

Ohjaaja: Ada Kalliokoski ja apuohjaaja Miili Ruotsalainen

VOIMISTELUKOULU 2010-2012 synt.

Torstai 18:30-19:30, Herajärven koulu

Ryhmässä opetellaan voimistelun perusteita, ilmaisullisuutta ja luovuutta.

Ohjaaja: Peppi Perkiö

Joukkuevoimistelu

**JOUKKUEVOIMISTELU valmennusryhmä
2007-2010 synt.**

Maanantai 16:00-18:00, Monnari

Keskiviikko 16:00-18:00, Monnari

Valmennusryhmässä harjoitellaan tavoitteellisesti ja monipuolisesti voimistelun kaikkia osa-alueita, koreografioita sekä lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tekniikkaa. Valmennusryhmästä valitaan joukkueet kauden kilpailuihin.

Valmentajat: Nea Laine

JOUKKUEVOIMISTELU juniorit 2011-2014 synt

Maanantai 16.00-17.00, Monnari

Keskiviikko 18.30-19.30, Herajärven koulu

Ryhmässä opetellaan joukkuevoimistelun alkeita, tekniikkaa ja koreografioita.

Valmentajat: Senni Haapakoski ja Ia Lord

Cheerleading

Cheerleading 2009-2013 synt.

Torstai 17:00-18:30 Herajärven koulu

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

Valmentaja: Elviira Puistovirta ja apuohjaaja Essi Pesonen

Tanssillinen voimistelu

Sointu, TANSSILLINEN VOIMISTELU 2008-2009 synt

Maanantai klo 18.00-19.30 Herajärven koulu

Tunneilla harjoitellaan koreografioita ja keskitytään voimistelun perustaitojen kehittämiseen.

Ohjaaja: Helmi Kanervo

Hohde, TANSSILLINEN VOIMISTELU 2004-2007 synt.

Tiistai 18:00-19:00 Herajärven koulu

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

Ohjaaja: Ninnu Kinnunen

 **@SaarijarvenNaisvoimistelijat**

 **@saarijarvennv**

www.saarijarvennaisvoimistelijat.com