



Kausi

2024-2025

Satujumppa

- **SATUJUMPPA 2020-2021 synt.**
Tiistai 17.00-17.45, Koulun sali
- **SATUJUMPPA 2018-2019 synt.**
Tiistai 17.45-18.30, Koulun sali

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

Ohjaaja: Viivi Hyytiäinen, **apuhjaajat:** Sara Haapakoski ja Veera Hyytiäinen

Voimistelukoulu

- **VOIMISTELUKOULU 2016-2017 synt.**
Maanantai klo 17.00-18.00, Koulun-sali
- **VOIMISTELUKOULU 2012-2015 synt.**
Maanantai klo 18.00-19.00, Koulun sali

Ryhmässä opetellaan voimistelun perusteita, ilmaisullisuutta ja luovuutta.

Ohjaajat 2016-2017 synt.: Miili Ruotsalainen ja Enni Rutanen

Ohjaaja 2012-2015 synt.: Rosanna Raitanen, **apuhjaaja:** Silja Eerola

Tanssillinen voimistelu

TANSSILLINEN VOIMISTELU 2006-2011 synt
Tiistai klo 18.30-20.00, Koulun sali
Tunneilla harjoitellaan koreografioita ja keskitytään voimistelun perustaitojen kehittämiseen.

Ohjaaja: Helmi Kanervo

Joukkuevoimistelu

JOUKKUEVOIMISTELU alkeet 2014-2016 synt.

Torstaina klo 17.00 - 18.30, Koulun sali
Ryhmässä opetellaan joukkuevoimistelun alkeita: tekniikkaa, välinetekniikkaa ja koreografioita.

Valmentaja: Essi Pesonen, **apovalmentaja:** Sinni Kärkkäinen

JOUKKUEVOIMISTELU 2012-2014 synt.

Maanantai klo 18.00-19.30, Koulun sali
Keskiviikko klo 16.30-17.30, Koulun sali

Ryhmässä opetellaan joukkuevoimistelun tekniikkaa, välinetekniikkaa ja koreografioita. Ryhmä esiintyy erilaisissa tapahtumissa sekä Starassa, joten vaatii sitoutumista harjoitteluun (2 x viikossa) ja esiintymisiin. Aikaisempaa kokemusta joukkuevoimistelusta edellytetään. Harjoitusmaksun lisäksi kuluja tulee mm. puvusta ja Starasta.

Valmentaja: Ia Lord

www.saarijarvennaisvoimistelijat.com

Perheliikunta



HULIVILIT -PERHELIKUNTA

Maanantai klo 17.00-18.00, Koulun sali

Leikkiä, temppuilua ja liikunnan riemua yhdessä aikuisen kanssa.

Ikäsuositus 1-3 v, isommat sisarukset tervetulleita.

Ohjaaja: Silja Ruotsalainen

Aikuiset

KUNTOTANSSI

Maanantai klo 18.30-19.30 Aarresaaren liikuntasali

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

Ohjaaja: Ulla Kiminkinen

LEMPEÄ LIIKE - rauhoittumishetki

Keskiviikko klo 18.30-20.00, Väinö Viitasalo-sali

Tämä tunti on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat arkeesi lisää levollisuutta, ja haluat oppia tunnistamaan ja tuntemaan, miten kehosi ja mielesi rauhoittuu läsnäolon, liikkeen ja yksinkertaisten kehollisten harjoitusten myötä. Tunneilla tehdään kehotietoisuusharjoituksia, meditaatiota ja hengitysharjoituksia. Oma jumppamatto sekä viltti mukaan. Tule mukaan rauhoittumaan!

Ohjaaja: Ninnu Kinnunen

 **@SaarijarvenNaisvoimistelijat**

 **@saarijarvennv**