

Voimistelukoulu

VOIMISTELUKOULU 2015-2016 synt.

Maanantai klo 17.30-18.30, Koulun sali

Ryhmässä opetellaan voimistelun perusteita, ilmaisullisuutta ja luovuutta.

Ohjaaja: Miili Ruotsalainen, **apuhjaaja:** Enni Rutanen

VOIMISTELUKOULU 2011-2014 synt.

Maanantai klo 18.30-19.30, Koulun sali

Ryhmässä opetellaan voimistelun perusteita, ilmaisullisuutta ja luovuutta.

Ohjaaja: Essi Pesonen, **apuhjaaja** Rosanna Raitanen

Joukkuevoimistelu

JOUKKUEVOIMISTELU Valencia 2007-2010 synt.

Maanantai klo 16.00-18.00, Koulun sali

Keskiviikko klo 18.00-20.00, Koulun sali

Torstai klo 16.00-17.30, Koulun sali

Valencia on kilpajoukkue. Joukkueeseen voi hakea keväälle 2024.

Valmentaja: Nea Laine

JOUKKUEVOIMISTELU juniorit 2011-2014 synt.

Maanantai klo 18.00-19.00, Koulun sali

Torstai klo 17.30-19.00, Koulun sali

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. puvusta ja Starasta.

Valmentajat: Senni Haapakoski ja Ia Lord

Perheliikunta

HULIVILIT -PERHELIKUNTA

Torstai klo 17.00-18.00, Koulun sali

Satu- ja musiikkiliikuntaa sekä temppuilla, leikkiä ja Nallepainia yhdessä äidin, isovanhemman tai kummin kanssa. Ikäsuositus 1-3 v, isommat sisarukset tervetulleita.

Ohjaaja: Silja Ruotsalainen

Tanssillinen voimistelu

Sointu, TANSSILLINEN VOIMISTELU 2008-2010 synt.

Tiistai klo 16.00-17.30, Koulun sali

Tunneilla harjoitellaan koreografioita ja keskitytään voimistelun perustaitojen kehittämiseen.

Ohjaaja: Helmi Kanervo

Hohde, TANSSILLINEN VOIMISTELU 2005-2007 synt.

Torstai klo 19.00-20.00, Koulun sali

Tanssillinen voimistelu on kiehtovia koreografioita, musiikin ja liikkeen synnyttämiä kertomuksia, jotka heräävät eloon treenisalilla ja näytöksissä. Tunneilla harjoitellaan tanssillisen voimistelun perusteita sekä lajitekniikkaa ja koreografisia sarjoja, venyttelyä sekä lihaskunto- ja ilmaisuharjoituksia. Teemme myös koreografiaa näytökseen.

Ohjaaja: Ninnu Kinnunen

 **@SaarijarvenNaisvoimistelijat**

 **@saarijarvennv**

www.saarijarvennaisvoimistelijat.com

Satujumppa

- **SATUJUMPPA 2019-2020 synt.**
Tiistai 17.00-17.45, Koulun sali
- **SATUJUMPPA 2017-2018 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. Sopii tytöille ja pojille.

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

Aikuiset

KUNTOTANSSI

Torstai klo 18.00-19.00 Aarresaaren voimistelusal

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

Ohjaaja: Ulla Kiminkinen