



Kausi

2026-2027

Satujumppa

- **SATUJUMPPA 2022-2023 synt.**
torstai 17.00-17.45, Koulun liikuntasali
- **SATUJUMPPA 2020-2021 synt.**
torstai 17.45-18.30, Koulun liikuntasali

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

Ohjaajat: Sara Haapakoski ja Ila Lord

Apuohjaajat: Aurora Karhila ja Milla Roponen

Voimistelukoulu

VOIMISTELUKOULU 2014-2019 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, Sinni Kärkkäinen Ila Heinänen ja Lyyli Kantelinen.

Tanssillinen voimistelu

TANSSILLINEN VOIMISTELU 2008-2013 synt.
maanantai 17.00-18.30, Koulun liikuntasali

Tunneilla harjoitellaan koreografioita ja keskitytään tanssillisen voimistelun perustaitojen kehittämiseen

Ohjaaja: Ada Kalliokoski

Joukkuevoimistelu

JOUKKUEVOIMISTELU ARALIA

2014-2017 synt.

keskiviikko klo 16.30 - 18.00, 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. Jatkava ryhmä, viime vuonna joukkueessa mukana olleille.

Valmentaja: Essi Pesonen ja Silja Eerola

JOUKKUEVOIMISTELU ODESSA

2012-2014 synt.

maanantai 18.00-19.30, Koulun liikuntasali

torstai 16.00-17.00, Koulun liikuntasali

Jatkava ryhmä, viime vuonna joukkueessa mukana olleille.

Valmentaja: Ila Lord ja Sara Haapakoski



@saarijarvennv



@SaarijarvenNaisvoimistelijat

www.saarijarvennaisvoimistelijat.com

Perheliikunta



HULIVILIT -PERHEJUMPPA

maanantai 17.00-18.00, Koulun liikuntasali

Leikkiä, temppuilla ja liikunnan riemua yhdessä aikuisen kanssa.

Ikäsuositus 1-5 v., isommat sisarukset tervetulleita.

Ohjaaja: Silja Ruotsalainen

Aikuiset

KUNTOTANSSI Huom. ryhmä alkaa 10.9.

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

LEMPEÄ LIIKE

torstai 17.15-18.30, Seurakuntatalon sali

Lempeä Liike on kehotietoista joogaa ja terapeutista liikettä yhdistävä tunti, joka tukee palautumista, läsnäoloa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Harjoitukset sisältävät lempeää liikettä, hengitysharjoituksia, meditaatiota ja rentoutusta. Tunnilla tutustumme muun muassa hengitykseen, kehon kuunteluun, vireystilan säätelyyn ja itsemyötätuntoon. Liikkeet tehdään aina omaa kehoa kunnioittaen ja ilman suorittamista. Jokainen 1 h 15 min tunti sisältää myös lyhyen teoriaosuuden. Et tarvitse aiempaa kokemusta – olet tervetullut mukaan juuri sellaisena kuin olet.

Ohjaaja: Ninnu Kinnunen